

<<大学生心理健康导引>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康导引>>

13位ISBN编号：9787560973548

10位ISBN编号：756097354X

出版时间：2011-10

出版时间：华中科技大学出版社

作者：孔晓东 编

页数：289

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康导引>>

### 内容概要

《大学生心理健康导引》是一本关于大学生心理健康教育的专著，其主要内容涉及以下几方面：树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题，大学生自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调适等。本书以链接的形式提供了大量的案例和补充阅读材料。

《大学生心理健康导引》可作为综合大学心理健康教育教材，也可作为高等学校心理学专业、教育学专业等相关专业的教材或教学参考书，同时还可供广大心理学、社会科学工作者进行教学和科研参考。

## <<大学生心理健康导引>>

### 书籍目录

第一章 大学生心理健康导论第一节 心理健康的含义第二节 心理异常第三节 大学生的心理特点和心理异常的表现第四节 心理健康的评价和心理异常的治疗第二章 大学生学习适应第一节 大学生学习的特点第二节 大学生学习中常见的心理问题及调适第三章 大学生情绪管理与调适第一节 认识情绪第二节 情绪管理与调适的策略和方法第三节 大学生常见情绪障碍的调适第四章 大学生人际交往第一节 大学生人际交往的一般问题第二节 影响大学生人际交往的因素第三节 大学生人际交往常见问题的表现及其心理调适第四节 大学生健康人际交往心理的培养第五章 大学生爱情心理第一节 爱情概述第二节 大学生爱情心理第三节 大学生常见恋爱问题及对策第四节 大学生性心理障碍及其自我超越第六章 大学生职业生涯规划第一节 职业生涯规划概述第二节 自我评估第三节 外部环境分析第四节 目标确立第五节 实施策略第七章 大学生心理危机应对第一节 心理危机及其理论第二节 大学生心理危机的表现第三节 心理危机预警与干预第四节 自杀干预第八章 大学生自我完善第一节 促进健康了解自我第二节 健全人格塑造自我第三节 追求成功实现自我参考文献后记

章节摘录

版权页：插图：心境障碍患者抑郁或躁狂的程度、症状组合的形式有很大的差异，从极其轻微的心境波动到精神病性症状的出现都可见到。

如果心境障碍目前属于躁狂发作或抑郁发作，但是以前有相反的临床相或混合性发作，称为双相障碍。

心境障碍的临床表现有如下几点。

(1) 躁狂发作躁狂发作可分为轻型躁狂症、无精神病性症状躁狂症、有精神病性症状躁狂症、复发性躁狂症等几种类型。

(2) 双相障碍双相障碍患者的心境在极度兴奋和极度抑郁的双相循环中转换，但这种周期性的变化显然与外部事件无关。

在极度兴奋阶段，患者兴高采烈、精力充沛、睡眠减少、终日忙碌不停；思维速度快，但内容浮浅，好讲话但不停地变换话题，且夸大其词；爱管闲事，喜欢干涉和支配他人，有时有攻击倾向；随意挥霍财物，有时买贵重物品送人。

这种状态通常只能维持较短时间，然后突然间陷入极度抑郁状态。

本病的特点是反复（至少两次）出现心境和活动水平明显紊乱的发作，紊乱有时表现为心境高涨、精力旺盛和活动增加（躁狂发作），有时表现为心境低落、精力降低和活动减少（抑郁发作）。

(3) 抑郁发作抑郁是当今人们会普遍产生的情绪体验。

重度抑郁障碍是目前心理异常中患病率最高的一种。

重度抑郁障碍表现出以下症状：在情绪方面，患者长期情绪低落，痛苦绝望，时常企图以自杀来解脱自己；在认知方面，患者对自己、对他人、对生活、对未来的看法十分消极，自我评价低；在动机方面，患者对任何事物都丧失主动的兴趣和意愿，在行为上极为被动，有时可能独坐一隅，数小时不动；在生理方面，表现为食欲降低，体重明显减轻，失眠、早醒或睡眠过多，四肢无力，疲劳感重，性欲减退。

抑郁发作以心境低落为主，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。

严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

抑郁包括轻型抑郁症、无精神病性症状抑郁症、有精神病性症状抑郁症、复发性抑郁症四种类型。

(4) 持续性心境障碍本类障碍表现为持续性，并常有起伏的心境障碍，每次发作极少数（即或有的话）严重到足以描述为轻躁狂，轻者甚至不足以达到轻度抑郁。

它们一次持续数年，有时甚至占据个体一生中的大部分时间，因而造成相当程度的主观痛苦和功能残缺。

心境障碍的特征是情绪表达紊乱。

情绪具有两极性，正常人在日常生活中都会体验到消沉和兴奋两种极端的情绪。

但若情绪状态经常处于某一极端，或者只在两个极端之间变换，就构成了情绪障碍。

## <<大学生心理健康导引>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康导引》由孔晓东主编，在2008年版的基础上做了适当的调整和修改，旨在使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标。

(1)知识层面：使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

(2)技能层面：使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。

如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

(3)自我认知层面：使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

《大学生心理健康导引》为新形势下开展大学生心理健康教育进行了有益的尝试和探索。

<<大学生心理健康导引>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>