

<<新编大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787561149348

10位ISBN编号：7561149344

出版时间：2009-8

出版时间：孙元政、李亚平、张日冉、李红 大连理工大学出版社 (2009-08出版)

作者：张日冉，李红 编

页数：264

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>

<<新编大学生心理健康>>

内容概要

《高等学校（高职高专）心理素质教育教材：新编大学生心理健康》心理素质教育的重要性是不言而喻的，在当下的时代几乎没有人再怀疑心理健康、心理素质对生活及事业发展的影响力。在高校中开设心理健康、心理素质教育方面的课程已经成为当代高等教育中心理健康教育的重要组成部分。

在几年来的教育实践中我们一直在思考：心理健康教育是什么？

心理健康课堂教学的目的是什么？

应组织怎样的教学内容？

怎样开展教学活动？

对这些问题的思考、探索成为推进心理健康教育教学改革与创新的直接动力，也是读者能看到不断更新内容、不同版本教材的原因所在。

<<新编大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 让我们走进心理学 / 1 第一节 生活现象与心理学 / 1 一、生活中的困扰 / 1 二、谁为人的“当下行为”负责, 话说心理因素 / 4 第二节 心理学关于人行为的描述 / 6 一、认知活动与心理因素 / 6 二、个性——人行为中的特点与方式 / 10 三、心理状态 / 14 第三节 生活中的心理学 / 15 一、心理学与生活 / 15 二、心理卫生运动 / 17 心理探索与应用 / 19 疼痛感与心理止痛方法 / 19 眼见为实, 不一定科学 / 21 气质类型测试 / 22 性格内外向测试 / 24 第二章 心理与健康生活 / 27 第一节 心理行为与疾病 / 27 一、生活的尴尬与医学的困境 / 27 二、人的心理行为与疾病 / 29 三、行为健康, 身体健康 / 32 第二节 心理行为与健康生活 / 34 一、心理行为影响人的生命质量 / 34 二、心理行为影响人的社会发展 / 37 第三节 健康与心理健康 / 39 一、科学的健康观 / 39 二、心理健康 / 40 三、心理健康问题的不同表现 / 43 四、不可避免的生活事件与心理健康问题 / 45 五、人生必经之路与心理成长的挑战 / 46 心理探索与应用 / 51 带病生存——(需要)一种积极的生存观念 / 51 A / B型人格测试 / 52 临终关怀 / 54 第三章 大学生心理健康与学校心理健康教育 / 56 第一节 大学生常见心理问题及识别 / 56 一、大学生常见的不良心理行为状态及其诱因 / 56 二、大学生心理健康问题的自我诊断 / 59 第二节 心理咨询及其应用 / 59 一、心理咨询的含义 / 59 二、心理咨询的形式 / 60 三、人生不同阶段的心理问题与心理咨询的利用 / 62 第三节 大学心理健康教育与心理咨询 / 63 一、大学教育中的心理健康教育 / 63 二、学校心理咨询的对象和内容 / 65 三、学校心理咨询帮你改变什么 / 66 四、学校心理咨询人员的咨询工作行为准则 / 66 五、学生进行心理咨询应注意的问题 / 67 六、如何确定自己是否需要心理咨询 / 68 心理探索与应用 / 69 SCL-90 症状自评量表 / 69 消除时心理咨询的五种错误理解 / 73 第四章 情绪与健康生活 / 75 第一节 情绪 / 75 一、情绪概述 / 75 二、情绪的影响与作用 / 80 第二节 情绪与身心健康 / 82 一、不良情绪及其危害 / 83 二、问题情绪的表现形式 / 84 三、情绪健康的标准 / 91 四、一般不良情绪的调适 / 92 五、促进情绪健康 / 94 心理探索与应用 / 97 察言观色, 知晓别人的情绪变化 / 97 如何发现生活压力 / 99 焦虑自评量表(SAS) / 100 抑郁自评量表(SDS) / 101 心存感激更快乐 / 103 第五章 挫折应对与行为健康 / 105 第一节 挫折与挫折应对 / 105 一、什么是挫折 / 106 二、挫折反应与行为应对 / 107 三、遭受挫折早知道 / 113 四、挫折承受能力的培养 / 115 第二节 应激与心理危机干预 / 119 一、什么是应激 / 119 二、应激引起的反应 / 121 三、应激与心理危机 / 124 四、应激与心理危机的自我管理 / 125 五、突发的灾难性事件的心理干预 / 127 心理探索与应用 / 128 习得性无助, 自己与自己的战争 / 128 抗挫折能力测试 / 129 第六章 发展与健全人格 / 131 第一节 人格概述 / 131 一、认识人格 / 131 二、生活中的人格特征 / 132 三、认识自己的人格特点 / 133 四、人格特点与疾病 / 133 第二节 健康人格的培养与发展 / 136 一、健康人格的含义 / 136 二、人格的改变与发展 / 138 第三节 人格成长与拓展 / 139..... 第七章 人际关系与人际交往 第八章 学习行为与心理 第九章 性心理与恋爱行为健康 第十章 职业生涯规划与校园生活 参考文献

章节摘录

版权页：心理学描述的水平不同，提出的问题也不同。

在心理分析最概括的水平上，研究者探索的是在复杂的社会环境和文化环境中人的整体行为。

在这个水平上，研究个体存在的严重的暴力、偏见的根源，精神疾患产生的原因等。

在下一个水平上，心理学家关注窄一些、小一些的行为单元，比如，对交通灯的反应速度、阅读过程中的眼动以及儿童在学习语言过程中的语法错误。

心理学家还可以研究行为的更小单元，他们可以通过确认大脑中存储不同类型记忆的地方、在学习过程中发生的生物化学变化以及负责视觉和听觉的感觉通路来探索行为的生物基础。

2.解释——为什么描述行为和解释行为不是一回事。

例如，观察发现了以下事实：企图自杀者多为女性，但事实上自杀成功者多为男性；当人感觉烦躁时会更具有攻击性；旁观者在紧急情况下往往不愿出手救人。

但是，事实上我们还无法解释“为什么”会这样。

解释行为意味着我们能说明一种行为产生的原因。

例如，前面提到的一个问题：为什么旁观者在紧急情况下往往不愿出手救人？

对旁观者这种冷漠态度的研究表明，当人们看到有其他人在场并可能去救助时，自己常常不去援助，原因是此时会出现一种“责任扩散”的心理现象，没有人觉得一定需要自己出手。

一般来说，现场中“潜在的救助者”人数越多，人们等着别人去救助的可能性就越大。

至此，我们可以给这个令人困惑的现象一个解释了。

3.预测——将要发生什么心理学中的预测是指对一个特定的行为发生的可能性和一种特定环境事件的关系将被发现的可能性的陈述。

例如，我们观察到一个同学是害羞的，我们可以有信心地预测，他在被要求和一个人陌生人交谈的时候会感到不舒服。

行为预测是非常实用的。

例如，根据研究结果你可以预测到如何能够减少旅行中时差之苦，那就是向东去要选乘上午的航班，向西则最好乘晚上的航班。

心理测试的功能之一是其有预测的能力，这一领域中的专家们使用测量方法来预测人们在学业、工作和职业生涯中能否成功。

<<新编大学生心理健康>>

编辑推荐

《新编大学生心理健康》：中国教育学会“十一五”重点课题、《学校心理健康教育行动研究》优秀课题成果。

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>