

<<大学生心理健康理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康理论与实践>>

13位ISBN编号：9787561447543

10位ISBN编号：756144754X

出版时间：2010-2

出版时间：四川大学出版社

作者：卢勤等著

页数：339

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>

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 前言

近年来，随着社会竞争和变革的加剧。

大学生心理负荷日益沉重，他们在环境适应、人际交往、求职面试等诸多方面出现的心理困惑越来越多。

大学生的心理健康已经成为关系家庭、学校和社会稳定的一个亟待关注的重要问题。

笔者及其他两位作者均长期从事大学生心理健康教育教学和相关的科研工作，深切感受到大学生对心理健康知识的渴求以及改变自己消极心态的急切愿望；同时，还体会到仅靠咨询、讲座等途径改善大学生心理状况是远远不够的，心理健康工作需要全面化、普及化。

正是这份任重道远的责任感，促使我们编写了本书，以期通过大学生本人、家长及教育工作者的学习与阅读来共同提高大学生心理健康水平，促进和谐社会的建立。

全书紧紧围绕大学生心理健康教育的主题展开，既有理论知识又有实践方法，而且在引用大量最新研究成果的基础上提出自己的观点，不仅具有系统性、实用性，而且具有很强的时代感。

第一，系统性。

本书体系涉及大学生学习、生活、成长发展的各个方面，各部分内容环环相扣，体系完整，内容丰富。

内容包括心理健康导论、自我意识与自我成长、健康人格的塑造、压力与应对、学习心理、情绪管理、人际交往心理、恋爱与性心理、网络与大学生心理健康、职业心理、心理咨询等多个模块。

第二。

实用性。

本书各章既有心理健康的基本知识又有该领域的前沿研究，同时注重结合大学生实际，引用了生活中大量的事例。

在讲解理论的同时与事实相结合，有理有据；每章后还配有案例分析（案例均已做加工处理，且征得来访者同意并签订了知情同意书）、“我来练练”和“自我测试”等栏目。

由于本书深入浅出、可读性强，故本书不仅可以用作教材通过教学互动促进学生自我思考与成长，更可以通过学生的自学和练习来解决实际问题，提高自己的心理健康水平。

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 内容概要

近年来，随着社会竞争和变革的加剧。大学生心理负荷日益沉重，他们在环境适应、人际交往、求职面试等诸多方面出现的心理困惑越来越多。

大学生的心理健康已经成为关系家庭、学校和社会稳定的一个亟待关注的重要问题。

笔者及其他两位作者均长期从事大学生心理健康教育教学和相关的科研工作，深切感受到大学生对心理健康知识的渴求以及改变自己消极心态的急切愿望；同时，还体会到仅靠咨询、讲座等途径改善大学生心理状况是远远不够的，心理健康工作需要全面化、普及化。

正是这份任重道远的责任感，促使我们编写了《大学生心理健康理论与实践》，以期通过大学生本人、家长及教育工作者的学习与阅读来共同提高大学生心理健康水平，促进和谐社会的建立。

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 作者简介

卢勤（1966-）。

四川成都人。

曾就读于北京师范大学教育系获学士学位，北京大学心理学系获硕士学位。

现任成都大学心理健康教育与研究中心主任；中国心理学会注册心理师、督导师；四川省心理学会应用心理专委会副主任委员、医学心理专委会常务委员；四川省医学会精神医学专委会委员。

成都医学会精神医学专委会副主任委员；成都市妇联家庭教育专家，四川省灾后重建心理组专家。

从2003年至今担任华西心理卫生中心“西南心理咨询师培训中心”的培训师、督导师和考评师。

长期从事心理咨询、心理健康教育教学以及相关的科研工作，承担科技部高科技计划“863”项目2项。

省级科研课题立项5项；参研教育部及省级课题近10项；主编或参编专著、教材4部；发表与心理健康相关的科研论文20余篇。

获成都市第八届哲社奖、四川省教育厅高校学术论文奖。

周宏（1966年-），毕业于北京师范大学教育系学校教育专业，副教授，成都大学校级教学督导，从事高校教学21年。

1996率先在成都大学开设大学生心理学课程，积累了大量丰富的教育教学经验，此外还开设了社会心理学、管理心理学、教育学等其他课程，教学经验丰富，教学效果优秀。

近年来。

公开发表与大学生心理健康教育、教学相关的学术论文约20篇，参编教材2部，参与国家级、省级科研项目5项。

邵昌玉（1973-），毕业于东北师范大学教育科学学院心理学专业，现为成都大学心理健康教育与研究中心心理教研室主任。

国家劳动部二级心理咨询师，四川省心理学会应用心理专委会副秘书长。

长期从事大学生心理健康教育、心理咨询工作，并从事大学生心理发展与咨询的相关研究。

在国内外学术期刊发表论文10余篇，主持和参研科研项目8项。

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 书籍目录

第一章 心理健康导论第一节 心理健康概述第二节 大学生心理健康标准第二章 大学生的自我意识与自我成长第一节 自我意识的概述第二节 大学生自我意识的发展与完善第三章 大学生健康人格的塑造第一节 人格的概述第二节 健康人格的形成第三节 大学生常见人格障碍及调适第四章 大学生的压力与应对第一节 压力概述第二节 大学生的压力应对第五章 大学生的学习与心理调试第一节 学习概述第二节 大学生常见学习问题及调适第六章 大学生的情绪管理第一节 情绪概述第二节 大学生常见的情绪困扰与调适第三节 稳定性和波动性并存第四节 自杀的预防与干预第七章 大学生的人际交往心理与技能第一节 人际交往的概述第二节 大学生人际交往技能的培养第八章 大学生的恋爱与性第一节 恋爱与性心理的概述第二节 大学生恋爱的心理特点与心理健康第三节 大学生的性心理第九章 网络与大学生心理健康第一节 网络对大学生的影响第二节 大学生的网络心理第三节 网络成瘾及其防治第十章 大学生的职业规划与就业心理第一节 大学生职业生涯规划第二节 大学生求职面试技巧第三节 大学生择业的心理问题及调适第十一章 心理咨询概述第一节 心理咨询的一般概念第二节 心理咨询的理论与流派参考文献后记

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 章节摘录

插图：在这种环境中长大的孩子，容易变得自卑、心情压抑，情绪长期低落，严重者会产生心理疾病。

卢勤（2009）研究发现家庭气氛是预测学生心理健康水平的重要因素，其中生活在和谐家庭气氛中的个体，其心理健康水平明显优于家庭气氛一般或不和谐者。

2.家庭教养方式家庭教养方式，是指父母在抚养、教育子女的日常活动中表现出来的一种倾向，是其教育观念行为的综合体现。

中外学者对家庭教养方式做了大量研究，如美国著名心理学家鲍姆林特（Baumrind）在20世纪六七十年代提出父母教养方式可以分为权威型、宽容型和专制型三种。

后来的研究逐渐增加了溺爱型、民主型等。

综合国外研究成果及国内实际，我们认为家庭教养方式可以分为四种类型：（1）民主型。

这类父母尊重孩子，给孩子一定的自主权，给孩子积极正确的指导；与孩子保持顺畅的交流，要求孩子服从适当的行为准则，注重培养孩子自我调节的能力。

这种家庭教养方式容易使孩子形成一些积极的人格品质，如活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、富于合作、思想活跃等。

（2）专制型。

这类父母要求孩子必须服从，一旦不从，就予以打骂。

成长在这种教育环境下的孩子容易形成消极、被动、依赖、服从、懦弱，做事缺乏主动性，不诚实等人格特征。

比如，有些孩子会从内心深处产生对父母权威的惧怕，这种惧怕有的甚至会延续至孩子的成年。

又如，有些孩子的行为更多是出于害怕惩罚，他们无法培养起自身内在的控制力，一旦控制者转过身去，他们就会像脱缰的野马，出现各种问题。

（3）过于保护型。

这类父母对孩子溺爱，过分宽容，容易使孩子养成放纵骄横、自私自利、嫉恨等人格特征，对社会责任模糊不清，不能学会在欲望不能满足时保持应有的忍耐。

结果，孩子不合理的需求、欲望不断增加，以自我为中心，自控力差，缺乏行为准则和规范，事事依赖成人，与人交往产生挫折后易产生对立、仇视情绪，无法适应社会生活。

（4）忽视型。

这类父母对孩子既缺乏爱的情感和积极反应，又缺少行为方面的要求和控制，且容易对孩子流露出厌烦情绪。

如果孩子提出诸如物质等方面易于满足的要求，父母可能会对此做出应答。

然而，对那些要耗费大量时间和精力长期目标，如培养儿童良好的学习习惯、恰当的社会性行为等，这些父母通常很少去完成。

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 后记

望着这本即将出版的、沉甸甸的书籍，我们三位作者感到十分的欣慰和感慨：毕竟这本书凝聚了我们近20年来心理健康教育与心理咨询的经验与心血。

我们真心希望我们能以此作为我们对大学生朋友、青年朋友们、同仁们的献礼。

在此，我们特别要对成都大学心理健康教育与研究中心苟亚春、万群、周家凤、陈蒂丝、李旭等工作人员表示由衷的谢意，因为这本书同样也凝聚了你们的经验与智慧。

大学生心理学作为全校必修的精品课程，上述老师均参与了相关的教学工作。

在本书的编写过程中，我们数次召开会议，集思广益，各位老师毫不保留地为本书的编写献计献策。

陈蒂丝、李旭两位年轻教师在查询前沿的研究成果上做了大量工作，还以她们刚出校园的切身经验与体会为我们活动环节的设计提供了大量的材料；万群、周家凤老师将她们在课堂教学中的体会与思考与我们充分地分享；苟亚春老师更是在自己最擅长的大学生学习的章节里做出了巨大的贡献。

而在此，周宏老师特别要感谢陈蒂丝、李旭两位老师的热心相助。

在本书编写的最后阶段，周宏老师因突患眼疾，是这两位老师根据周宏老师的意见进行最后的文字处理，最终完成了网络与心理健康等三章的编写任务。

感谢成都大学学校领导、教务处在本书写作和出版过程中所给予我们的最大的关心与支持；感谢四川大学出版社严谨认真的工作态度与工作热情，使我们最终高质量地完成了这样一本集理论性与操作性、科学性与可读性于一体的书籍。

相信本书的出版一定会对读者起到切实的帮助作用。

最后，向所有关心、支持本书出版的领导、同仁们表示感谢！

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康理论与实践》是由四川大学出版社出版的。



<<大学生心理健康理论与实践>>

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>