

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787303110537

10位ISBN编号：7303110534

出版时间：2010-8

出版时间：北京师大

作者：付正大 编

页数：324

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>

<<心理健康教育>>

内容概要

《心理健康教育》是面向大学生心理健康教育的教学读本。

全书围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康教育的热点话题，包括情绪困扰、挫折与适应、学习问题、人际交往、生涯规划、网络心理、生死观教育等，力图体现时代性及先进性。

全书内容涉猎面广，阐述入情入理，并精选了大量丰富的小知识、名言警句和生动的实际案例，通过深入浅出的通俗阐述，采用灵活多样的行文风格，引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。

全书贴近现实生活，体现了较好的实用性和指导性。

《心理健康教育》可作为各高校心理健康教育教材、辅助读物和自学教材。

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述第一节 心理健康与大学生第二节 大学生心理健康的标准第三节 大学生心理健康的维护第二章 大学生自我意识与心理健康第一节 大学生的自我意识及其特点第二节 大学生自我意识的完善第三章 大学生人格与心理健康第一节 人格的影响因素第二节 大学生的气质与性格第三节 大学生健全人格的培养与发展第四章 大学生情绪与心理健康第一节 大学生的情绪第二节 大学生的情绪问题第三节 情商与大学生的情绪调适第五章 大学生学习与心理健康第一节 学习动机第二节 影响学习的非智力因素第三节 创造性思维与学习第四节 大学生常见的学习心理问题及调适第六章 大学生人际交往与心理健康第一节 大学生的人际交往第二节 大学生人际交往策略第三节 大学生人际交往中的心理障碍及克服第七章 大学生恋爱与性心理健康第一节 大学生的恋爱心理第二节 大学生的爱情第三节 爱是自我成长第八章 大学生挫折、适应与心理健康第一节 挫折与适应概述第二节 大学生挫折问题分析第三节 大学生的适应问题第四节 挫折与适应的心理调适第九章 大学生生死观与心理健康第一节 大学生自杀行为预测和干预第二节 人生意义的探索第十章 大学生生涯规划与择业心理健康第一节 我国高校毕业生的就业趋势第二节 大学生的生涯特征及职业生涯第三节 大学生择业的心理问题第四节 大学生择业的心理调适第十一章 大学生网络与心理健康第一节 互联网与大学生第二节 大学生网络心理第三节 大学生的网络心理障碍及其调适第十二章 心理咨询与心理治疗第一节 心理咨询与心理治疗概述第二节 大学生常用心理咨询方法与技能第三节 大学生常用心理治疗方法

章节摘录

版权页：如果说刘海洋的案例多少有其特殊性的话，那么我们再关注一下由于心理问题自杀的大学生。

这是一封自杀学生留下的遗书：我真的不知道该如何选择，我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多，突如其来的打击令我无法承受。

我也想爱我的家人和同学、朋友，可是仍然不明白，命运为何如此不公，我原本生活得很幸福，但由于天真、无知、愚蠢，把自己推向了绝境。

我谁也不怪、不恨，我不断地责怪自己，也许我本不该来这个世界，可是，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。

既然现实这么残酷，我无法选择坚强。

我会把一切悲伤带走。

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命？

什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活？

失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上，他选择了逃避与放弃。

如花的生命如斯早逝，留下的是一份沉重的思考。

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。

从外因来看，首推情感问题，其次就是学业压力；因此，自杀的高发阶段多在新生入学后、第一学期末及毕业前这些矛盾集中期。

从内因来看，主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。

作为一种偏差型的自我认识，这种自卑往往长期存在，它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大，如坠深渊。

而当一些阻碍因素长期存在，如持续的学业压力、持续失恋时，自卑便会逐步发展成白怜、自毁。

这时如再遇到考研、就业等重大问题，无法排解的焦虑便会突破生死最后防线，最终走上自杀之路。

然而对于更多的大学生，他们面临成长与成才中种种的心理困惑，需要了解自身的身体、心理与社会发展及需求，做出适当的调整，使自己处于良好的心理状态之中。

正如学生所言，“心理健康教育课程如一缕阳光，洒在我们探索人生了解自我与社会的路上，也让心灵始终充满阳光。

使我们看清了自己的前方，懂得了如何调节自己，成为一个健康的社会人”。

大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。

在这里，不管他们愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。

但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。

在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。

积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。

因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育》是由北京师范大学出版社出版的。

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>