

<<实话实说与大学生谈心理健康>>

图书基本信息

书名：<<实话实说与大学生谈心理健康>>

13位ISBN编号：9787538011074

10位ISBN编号：7538011072

出版时间：2003-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：潘永亮 编

页数：510

字数：370000

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>

## <<实话实说与大学生谈心理健康>>

### 内容概要

本书内容包括：心理健康、环境适应、人际交往、学习心理、情绪情感、恋爱与性、选择职业、医治心病几部分。

今中外的哲人与文化典籍都把健康列为人生幸福的要素之一。

在中国最早系统论述幸福问题的是《尚书·洪范》，箕子认为幸福必须具备五种要素：一、长寿；二、富足；三、康宁平安；四、爱好美德；五、善终正寝。

西方第一个对幸福问题做出系统回答的是生活在公元前7世纪到公元前6世纪的古希腊七贤之一——梭伦。

他也认为幸福应具备五个要素：一、有中等财富；二、身体不残废，没有疾病；三、一生顺利，总能心情愉悦；四、有儿孙；五、能善终，光彩而安乐地死去。

箕子与梭伦年代大致相近，都认为健康是人生幸福的要素之一。

箕子认为的“康宁平安”与梭伦认为的“总能心情愉悦”，都已领悟到人的情绪、心理状态是否愉快对生活质量具有重要的意义。

后来的思想家对健康的认识不断深化，认为健康是智慧的条件，健康是人生第一财富，健康是事业成功的保障。

然而，究竟什么是健康，人们的认识却经过了一个漫长的探索历程。

## <<实话实说与大学生谈心理健康>>

### 书籍目录

第一篇 心理健康 ——人类生存与发展的源泉 一、心理健康探源 二、心理健康的几种含义 三、心理健康的标准 四、成功源于健康的情感智商 五、大学生心理健康问题探源 六、我国大学生心理健康的现状 七、大学生心理健康的标准 八、维护大学生的心理健康,提高大学生的心理素质 第二篇 环境适应 ——发展自我的基石 第一节 适应理论概述 第二节 新环境中的种种不适应 第三节 新环境中不正常的心态及调适 第四节 大学生环境适应的基本原则 第五节 学会适应,把握成功 第三篇 人际交往 ——相互沟通的钥匙 第一节 人际交往心理概述 第二节 大学生人际交往的认知障碍及其调适 第三节 大学生人际交往的心理障碍及其调适 第四节 大学生成功人际交往的艺术 第四篇 学习心理 ——学习与沟通的钥匙 第一节 大学生学习与心理健康 第二节 大学生常见的学习心理问题及调适 第五篇 情绪情感 ——健康与成才的根本 第一节 情绪与健康情绪的培养 第二节 大学生常见情绪障碍及调适 第六篇 恋爱与性 ——青春美妙的乐章 第一节 恋爱与心理概述 第二节 大学生常见恋爱、性心理困惑调适 第三节 常见的恋爱、性心理障碍案例分析 第七篇 选择职业 ——提升自我的阶梯 第一节 大学生择业心理概述 第二节 大学生择业心理困惑与调适 第八篇 医治心病 ——清除发展的障碍 第一节 大学生常见心理疾病概述 第二节 神经症 第三节 人格与性心理障碍 第四节 心理治疗导心理辅导方法简介

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>