

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787543859623

10位ISBN编号：7543859629

出版时间：2009-9

出版时间：湖南人民出版社

作者：陈最华 编

页数：218

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

亲爱的大学生们，从中学到大学，虽然是校门与校门之间的易换，但对你们来说，也是一段新旅程的开始。

在这里，不管你们愿意与否，你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。

也许你们渴望与人交流，但常常找不到倾诉衷肠的好友；你们情感丰富，然而在处理问题时往往感情用事，较为冲动，事后又常常为自己的行为感到后悔与苦恼；你们朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大理想，对未来充满美好的向往，但由于社会阅历不足，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，以至你们中间有一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前不堪一击。

西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”

如何在这个发生剧烈变化的社会中，正确地认识自我与肯定自我，从而成功地实现自我与超越自我；如何在练就强健有力的臂膀的同时，也给世界一颗强壮的奔腾不息的心，是当代大学生在成长过程中不得不上的一堂课。

为了更好地帮助同学们尽快转变角色，适应学校生活，确立新的学习和奋斗目标，认识并理解自己与他人、完善和发展自我，从而具备健康成熟的个性与心理，完整和谐的人格和稳定的情绪，使有心理问题的人早日走出心理和生活的误区，我们组织了多位从事心理学研究和心理咨询的老师共同编写了这本书。

本书以讲座的形式呈现，既各具特色，又主线分明，体系完备，内容涵盖大学生适应与心理健康、大学生自我意识、挫折与情绪管理、‘学习心理、人际交往心理、恋爱心理、网络心理、职业心理与生涯规划、大学生常见心理疾病与防治等9个专题。

本书集结了十一位编者的智慧与汗水，诸位编者的团结协作，为本书的顺利出版提供了强有力的保障。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

绪论 第一节 大学生心理健康概述 第二节 大学生心理健康,有“规律”可循 第三节 大学生心理健康教育的目标与任务第一讲 扼住命运的咽喉,走向希望的彼岸 ——大学新生的适应问题
第一节 大学新生心理特点与矛盾 第二节 大学新生适应的主要心理问题及成因 第三节 大学新生心理适应的指导第二讲 我就是我 ——大学生的自我意识与自我完善 第一节 自我意识的概述 第二节 正确地认识自我 第三节 大学生的自我完善第三讲 “吃一堑,长一智”,挫折助我成长 ——大学生挫折心理与情绪管理 第一节 挫折与大学生心理发展 第二节 大学生受挫后的心理防卫与自我调整 第三节 大学生的情绪管理第四讲 问渠哪得清如许,为有源头活水来 ——大学生学习心理 第一节 大学生学习的特点 第二节 大学生学习指导 第三节 大学生学习常见的心理困扰及其调适 第四节 大学生创造性思维的培养第五讲 将心比心,共创双赢 ——大学生人际交往心理 第一节 人际交往概述 第二节 大学生人际交往指导 第三节 大学生人际交往的心理问题及其调适第六讲 爱是自我的成长 ——大学生恋爱心理 第一节 爱情概述 第二节 大学生爱情的透视 第三节 大学生恋爱心理指导 第四节 大学生常见恋爱心理问题调适第七讲 网络这把双刃剑,你怎么用 ——大学生网络心理 第一节 大学生网络心理概述 第二节 大学生网络心理透视及指导 第三节 大学生网络心理问题及其调适第八讲 奋斗,为明天的太阳 ——大学生择业心理 第一节 职业生涯规划概述 第二节 学会职业生涯规划 第三节 大学生的择业心理问题及其调适第九讲 挥挥衣袖,作别心灵的乌云 ——大学生心理疾病的识别与防治 第一节 心理疾病概述 第二节 神经症 第三节 精神分裂症 第四节 人格障碍参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：三、大学生心理健康：成功不可或缺的通行证有这样一则寓言：远古时代，诸神造出了人。当他们发现人是如此的聪慧，无所不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。

于是，几个合伙造人的神就集中在一起开了一次紧急会议，研究如何把人的最珍贵的东西给收起来。但收起来的东西该藏在哪儿呢？

为此他们大伤脑筋。

有的说，把它藏到最高的山顶上，但担心人还是能爬上去拿到；又有神建议，把它藏在最深的海里，马上就有反对意见，说人肯定也会想办法找到。

最后，他们想出一个绝妙的办法：放在人自己身上，放在人的心里！

因此，心，成了人最富有的地方。

一切财富，一切成就都源于心的力量。

关注心理，就是关注自身生存的状态；拥有健康心理，就是自身发展、成就未来的开始。

大学阶段是人才发展的重要阶段，是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。

自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重要的是个人全面、健康而均衡的发展。

自我发展完善以心理健康为基础。

一个人的心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

同时，健康的心理品质也是大学生走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。

面对日益激烈的竞争，大学生应注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力，使自己在变幻复杂的社会环境中，做出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是由湖南人民出版社出版的。

<<大学生心理健康教育>>

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>