

心理健康维护指南



[心理健康维护指南_下载链接1](#)

著者:仲稳山 编

出版者:苏州大学

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787811374803

《心理健康维护指南》内容简介：心理健康系指以积极、有效的心理活动，平稳、正常

的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。大学生的年龄一般在18-23岁之间，正处于青年中期。青年中期面临着一系列生理、心理及社会方面的适应课题，是人一生当中心理发展变化最为激烈的时期。

随着国际、国内形势的急剧变化，我国高校的招生制度和人才培养模式一直处于不停的变革之中。受社会环境、自然环境、家庭环境和自身心理素质等因素的影响，不同时期在校大学生的心理发展都不同程度地烙上了时代发展的特征。通过对目前在校大学生心理健康状况的调查，发现适应问题、学业问题、情绪与情感问题、人际关系问题、性问题、就业问题和特殊群体的心理健康问题，是当代大学生心理发展过程中遇到的带有普遍性的问题。

如果从清末癸卯学制算起，中国的高职教育已有一百多年的历史，但现代高职教育从20世纪90年代初期才开始起步，在近十几年内获得了蓬勃发展，特别是在2000年至今的时间段内，新建的高职院校如雨后春笋，高职院校已经成为中国高等教育的“半壁江山”。但是，与学校数量和规模的发展速度相比，关于高职院校学生心理健康状况研究的成果却较为鲜见。许多高职院校心理健康教育体系的构建仍然照搬了本科的模式，即使有冠以高职高专名义的书籍出版，其内容实质上仍然是本科教材的翻版，对高职高专学生有隔靴搔痒之感。

作者介绍:

目录: 第一篇 大学生心理健康状况概述 大学生心理发展的特点
大学生心理健康状况的判断 大学生心理发展过程中的问题
大学生心理健康维护体系的构建第二篇 大学新舞台 任我乐驰骋——大学新生适应心理
典型案例 适应心理的相关理论 大学新生适应中的心理问题
大学生适应的基本方法第三篇 书山有路勤为径——学习与考试心理 典型案例
学习的概述 职业院校大学生学习心理的特点
职业院校大学生学习中常见的心理问题及调适 考试心理与考试焦虑第四篇
辨识情绪红绿灯 轻松把握心飞扬——大学生的情绪管理与维护 典型案例 认识情绪
大学生的情绪特点 多彩情绪，轻松把握心飞扬第五篇 沟通你我他
和谐成一家——大学生的人际交往 典型案例 高职生人际关系的现状与心理功能
人际吸引与人际互动 高职生人际交往的特点、方式、类型与原则
高职生人际交往过程中的心理障碍 高职生人际交往的技巧第六篇 滚滚红尘
与你相约——大学生的爱情与性 典型案例 爱的本质与真谛 大学生的两性交往与恋爱
大学生爱的挫折与爱的成长 性心理的困惑与调适第七篇 超越虚拟
走出泥沼——大学生网络成瘾的预防与戒断 典型案例 网络成瘾的概念及诊断标准
网络成瘾的分类 网络对大学生的影响 大学生网络成瘾的现状及其原因
大学生网络成瘾的预防与戒断第八篇 累积就业资本
为梦想筑巢——大学生择业中的心理问题 典型案例 大学生择业必备的心理素质能力
大学生择业前的准备工作 常见的择业心理问题与调适第九篇
与压力共舞——多变世界中的压力应对 压力概述 压力对生理和心理的影响
大学生压力源分析 大学生压力应对策略 掌握释放压力的方法第十篇
在危机中获得成长——大学生心理危机干预 典型案例 揭开心理危机的面纱
直面大学校园的心理危机 大学生自杀的危机干预
战胜危机，获得前行的力量主要参考文献
• • • • • (收起)

[心理健康维护指南_下载链接1](#)

标签

评论

[心理健康维护指南_下载链接1](#)

书评

[心理健康维护指南_下载链接1](#)