第一图书网, tushu007.com

<<怎样做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<怎样做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787212038540

10位ISBN编号：7212038547

出版时间：2011-4

出版时间：安徽人民出版社

作者：岳晓东

页数：314

字数：310000

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

<<怎样做最好的自己>>

前言

1982年2月20日早上，一个阴冷的天。
我懒懒地躺在家中的床上，回想着昨天刚参加的大学毕业典礼，思绪万千。
回想在过去的四年当中，我经历了许许多多的生活起伏，也获得了方方面面的个人成长。
这是四年前，也就是1978年2月15日我第一天来到北京第二外国语学院报到时所未曾想到的……想到这一切，我忽然产生了一个念头，就是把我大学四年来的生活经历完完整整地写下来，作为个人生活经验的积累与反思，与时下的大学生分享。
我为自己的想法深感兴奋，立即从床上蹦了起来，匆匆洗漱了一下，随便吃了一点东西，然后就坐到桌前，铺开一张纸，构思我的写作大纲。
我沿着自己的思路，简要地把我的大学生活分成10大块内容：压力化解、人格完善、人际沟通、爱情成长、工作确立、自信建立、气质培养、学习方法、兴趣爱好、友情发展。
可再往下面写，我除了能写出自己四年来的一些见闻体会外，什么特别的名堂都写不出来了。
我开始感到很气馁，刚才的兴奋心情也一扫而空。
我索性把笔甩向一边，双手趴在桌子上，打起盹来…… 眼下28年过去，其间我不仅又读了10年的书，还前后工作了16年。
此时，再构思一本大学生心灵和谐的书，我不仅具备了更多的生活阅历，也积累了更深刻的人生感悟。
这当中既有对我个人点点滴滴成长经历的感悟，更有对形形色色他人的生活事件的反思。
由此，我同样构思了八大块内容：压力应对、人格完善、自信树立、创新培养、爱情智慧、生涯规划、幽默开发、生命珍惜。
此时此刻，我感到自己有许许多多的事情可以写，方方面面的经验可以交流，写作起来，感觉顺畅多了。
但就是这样，我还是写了一年多的时间，后来又花了不少时间修订，因为我真的想把这本书写好。
在这里，我有几点想向大家交代。
首先，我将此书题名为《怎样做最好的自己——大学生心灵和谐面面观》，这是因为心灵和谐之人会在任何情况下都对生活感到满意，都会感到生活有目标、有意义，都会感到自己有能力战胜压力，都会悦纳自己的一切。
换言之，心灵和谐就是自信、乐观、进取、不屈不挠的总和。
它是眼下盛行的积极心理学(positive psychology)的核心概念，是大学生成功人生的通行证。
其次，我在书中引用了大量的生活事例与相关知识，为的是增强本书的可读性与趣味性。
在这点上，我甚至希望本书能成为各位读者有关心理健康与个人成长知识的工具书，可以使大家根据不同的问题性质而寻找相关的答案与思路。
最后，我在每章的结尾处都附加了一篇英文阅读资料，还有与本章相关的知识与心理/人格自测量表。
希望这些资料能够帮助你更加了解自我及本章讨论的话题。
本书此次得到安徽人民出版社出版，编辑们付出了大量的心血，在此表示衷心感谢。
我谨以此书献给广大的学子们，希望它能伴随你四年的大学生活，并成为你们终生的好友。
谢谢你们的厚爱！
是为序。
岳晓东 2011年春于香港

第一图书网, tushu007.com

内容概要

大学四年，学生们不仅要在学业上有突飞猛进的发展，也需要在人格完善上有长足的进步，这突出表现为大学生培养个人心灵和谐的能力。
在本书中，笔者提出，大学生欲培养心灵和谐，需要在以下八个方面狠下功夫，它们分别为：压力反弹、人格完善、自信树立、创新培养、爱情成长、生涯规划、幽默开发、爱惜生命。

作者简介

岳晓东，北京出生，内蒙古呼和浩特市长大，中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。
现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师范大学、南京师范大学等10余所大学的客座教授。
著有《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》、《怎样做最好的自己》等心理学与个人成长畅销读物，深受读者欢迎。

<<怎样做最好的自己>>

书籍目录

第一章　通向心灵和谐——做最好的自己?
一、陆幼青的生命留言?
二、快乐源自心灵和谐?
三、我的心灵和谐公式?
四、心灵和谐需要培养乐观人格?
五、心灵和谐需要磨练认知调整?
六、心灵和谐源自主观幸福感?
七、大学生怎样培养心灵和谐?
八、李鸿章——古人心灵和谐的典范?
九、心灵和谐英文阅读?
十、心灵和谐自测量表?
第二章　相对爱自己——谈大学生自信树立?
一、马加爵残杀同窗事件?
二、马加爵事件分析?
三、大学生心灵和谐需要有自信?
四、我的自信理论?
五、大学生如何树立自信?
六、马加爵应该怎样树立自信?
七、左宗棠——古人自信的典范?
八、自信培养英文阅读?
九、自信自测量表?
第三章　做个@人——谈大学生人格完善?
一、Y君的成长困惑?
二、Y君的人格缺陷?
三、大学生心灵和谐需要有人格完善?
四、我的@人理论?
五、大学生如何培养@人格?
六、大鸾——@人格修炼的典范?
七、人格完善英文阅读?
八、人格完善自测量表?
第四章　压弹节节高——谈大学生压力应对?
一、震惊全美的卢刚血案?
二、卢刚为什么要杀人?
三、大学生心灵和谐需要有压弹力?
四、我的压弹理论?
五、大学生如何培养压弹力?
六、我会怎样开导卢刚?
七、苏东坡——古人压弹的典范?
八、压弹英文阅读?
九、压力自测量表?
第五章　职趣能匹配——谈大学生生涯规划?
一、天之娇子　何以折翅?
二、陈聪的生涯规划失误?
三、大学生心灵和谐需要有生涯规划?
四、我的生涯规划理论?

五、我的生涯投资理论?
六、大学生如何做好生涯规划?
七、毕晓普——诺贝尔奖得主的生涯规划?
八、生涯规划英文阅读?
九、生涯规划自测量表?
第六章　冷暖都是情——谈大学生爱情智慧?
一、两好友为夺女友拔刀相向?
二、薛冰何以失控杀唐建逸?
三、薛冰缺乏正确的失恋观?
四、大学生心灵和谐需要有爱情智慧?
五、我的爱情理论?
六、大学生如何培养爱情智慧?
七、勃朗宁夫妇——古人爱情的典范?
八、爱情智慧英文阅读?
九、爱情自测量表?
第七章　重拾童子心——谈大学生创造力培养?
一、王垠从清华大学退学　?
二、王垠的退学动机?
三、是什么扼杀了我们的创造力?
四、大学生心灵和谐需要有创造力?
五、我的创新理论?
六、大学生如何培养创造力?
七、毕加索——古人艺术创新的典范?
八、创造力培养英文阅读?
九、创造力自测量表?
第八章　活着没商量——谈大学生珍惜生命?
一、愚人节的恐怖玩笑?
二、张国荣为什么会自杀?
三、大学生心灵和谐需要珍惜生命?
四、我对绝望的理论?
五、大学生如何珍惜生命?
六、不忍远离——悲张国荣之死?
七、歌德——古人珍惜生命的典范?
八、珍惜生命英文阅读?
九、抑郁自测量表?
第九章　幽默是智慧——谈大学生幽默开发?
一、哈佛大学搞笑诺贝尔奖?
二、搞笑诺贝尔奖的思索?
三、大学生心灵和谐需要有幽默?
四、幽默有什么好处?
五、我的幽默理论?
六、中国人为什么缺幽默?
七、大学生如何开发幽默?
八、林肯——古人幽默的典范人物?
九、幽默培养英文阅读?
十、幽默自测量表

章节摘录

版权页：插图：在同学眼中，马加爵是一个“比较单纯的人”。
有时候大家一起看电视，如看喜剧片或是一些很俗套的搞笑情节，大家都没笑，就马加爵“傻笑”个不停，而且是挂着那种只有在农村长大的孩子才有的纯朴憨笑。
马加爵身上也没有任何道德品质方面的问题，如欺骗、偷窃等。
他还颇为助人为乐，对同学相当友善。
如，有同学说他与马加爵虽相交不深，但每次找他借电脑的U盘，他从未拒绝过。
大二时，马加爵曾借钱买了一台二手的笔记本电脑，也很乐意借给同学。
马加爵事件爆发后，有报纸说马加爵平时就崇尚暴力，理由是他喜欢看恐怖片。
但据接近他的同学们说，马加爵虽然性格内向，却从未动手打过人。
一位戴姓同学还回忆说，有一次，他与马产生了一点儿纠纷，倒是自己的脾气大一些，把杯子往地上一摔说：“你想干什么？
！
”没想到马加爵只是瞅了他一眼，低头想了一会儿，然后抬起头平静地说：“你以为我怕你呀？
”马加爵原本不是一个具有暴力倾向的人。
总之，马加爵给人的感觉是一个低调冷静的人，沉迷在自己的世界里，不喜欢与人深交。
（三）司法人员说马加爵昆明市检察院公诉一处处长、检察官朱彬彬在对马加爵的提讯中感到，马加爵是一个“智商高、情商低，思想简单，性格内向的人，但完全不是那种暴力倾向特别严重的人”。
他还评论马加爵说，他在审讯过程中表现得“很倔，不轻易认错”，“不容易与人沟通，不愿多说什么”。
如，当检察机关对马加爵提起公诉后，马加爵的父亲曾与朱彬彬通过一次电话。
在对话中，他希望法官能够说服马加爵接受父亲为他委托的辩护律师。
可马加爵开始时一直不接受，到了最后才接受。

<<怎样做最好的自己>>

编辑推荐

《怎样做最好的自己》:大学生心灵和谐面面观。

第一图书网, tushu007.com

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