第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康与人生规划>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与人生规划>>

13位ISBN编号：9787511707857

10位ISBN编号：7511707858

出版时间：2011-4

出版时间：中央编译出版社

作者：王志峰

页数：282

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

内容概要

大学阶段是人生成长发展过程中带有转折性的一个关键时期。
大学生作为一个高素质的群体，是未来社会希望之所在，所出现的一些心理问题也是大学生渴望有所成就所必须付出的某种代价。
本书以提高大学生的心理素质为出发点，针对大学生中出现的生活适应、学习动机、自我定位、人际互动、情绪管理、爱情保健、人格发展、压力应对、挫折承受、网络心理、职业规划等人生课题进行梳理，让大学生正确面对适应和发展中所遇到的种种心理困扰，帮助大学生学会自我调适的方法，掌握自我塑造的途径，增强自我规划能力，以期获得心灵的真正自由和人生的完满。

全书辅之以心理故事、案例分析、心理视窗、心理测试，每个主题内容后还附有练习思考题，凸现了系统性、针对性、适用性、新颖性和可读性等特点。
既是学校教育工作者、家长了解大学生的一把钥匙，又是大学生保持心理健康，实现合理人生规划的一本实用指南。

作者简介

王志峰，副教授，国家二级心理咨询师，1971年出生，山西运城人。

南开大学历史学学士，中国人民大学法学硕士，先后在西南师范大学心理系、华东师范大学心理与认知学院各访学一年。
现为山西大学工程学院心理咨询中心主任，山西省心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会委员，山西省心理卫生协会心理咨询服务部心理咨询师，山西医科大学第一医院特聘心理治疗师，山西健康之声广播常年特邀嘉宾。
长期从事大学生心理健康教育与思想政治教育的教学与研究工作，发表论文十余篇，主持省级以上课题研究数项，出版专著两部。

书籍目录

前 言
第一章 让身心与适应性均臻完满
　第一节 万般红紫斗芳菲——心、脑和现实的互动
　第二节 幸福从“心”开始——何谓心理健康
　第三节 累微尘成峻极——心理健康的影响因素
第二章 智慧的本质就是适应
　第一节 物竞天择，适者生存——适应的心理学阐述
　第二节 山重水复疑无路——大学生适应中的问题
　第三节 柳暗花明又一村——大学生适应调适
第三章 学习，为未来打好基础
　第一节 玉不琢，不成器——学习的心理学阐述
　第二节 人不学，不知义——大学生的学习动机
　第三节 衣带渐宽终不悔——大学生学习动机的培养与激发
第四章 认识自己，完形自我
　第一节 横看成岭侧成峰——自我的心理学阐述
　第二节 不识庐山真面目——大学生自我意识的偏差
　第三节 山登绝顶人为峰——大学生自我完善的途径
第五章 成功的第一要素是搞好人际关系
　第一节 嘤其鸣矣，求其友声——人际交往的心理学阐述
　第二节 独学无友，孤陋寡闻——大学生人际交往
　第三节 不约自合，不逐自离——大学生人际吸引
　第四节 和而不同，周而不比——大学生人际提升
第六章 情绪、情商及其效应
　第一节 万紫千红总是春——情绪的心理学阐述
　第二节 上穷碧落下黄泉——大学生情绪活动
　第三节 非淡泊无以明志——大学生健康情绪
　第四节 非宁静无以致远——大学生情绪管理
第七章 爱．需要有所附丽
　第一节 问世间情为何物——爱情的心理学阐述
　第二节 青青子衿，悠悠我心——大学生恋爱心理和行为
　第三节 为伊消得人憔悴——大学生恋爱问题及调适
　第四节 发乎情，止乎礼——大学生健康恋爱心理培养
第八章 建筑人格的长城
　第一节 江山易改，禀性可移——人格概述
　第二节 人心不同，各如其面——大学生人格结构
　第三节 余食赘行，物或恶之——大学生人格障碍
　第四节 自适其意，自遂其性——大学生健康人格塑造
第九章 学会为自己减压
　第一节 与狼共舞——压力的心理学阐述
　第二节 疾风知劲草——大学生压力的影响因素
　第三节 极目楚天舒——大学生压力应对
第十章 没有挫折，就没有成长
　第一节 月有阴晴圆缺——挫折的心理学阐述
　……
第十一章　“一网情深”为哪般

第一图书网, tushu007.com

第十二章　直面竞争，做好职业规划
主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：对于大一新生来说，尤其突出的矛盾是应试教育造成的学习习惯无法适应大学的学习要求。
与高中相比，大学教学信息量大，课程进度快，学生主要靠自学。
一些学生因为不能及时改变学习方法，上课跟不上老师的思路，难以抓住重点；没有科学的学习方法，学习显得辛苦且枯燥，时间花费多但效率却不高，因此部分学生逐渐丧失了学习兴趣，甚至产生了学习倦怠。
小王为此感叹道：“ 在高中的时候，每堂课该看什么、该学什么，课后又该看什么、该学什么，老师都会明确地告诉我们；而进入大学后，老师上课不会说这里是重点、难点，那里是考点，每节课的内容大得惊人，笔记很难字字句句都记下来。
有时，老师还会列出一长串课外阅读参考书目让我们去翻阅。
虽然我想好好学习，但学到什么程度、如何去学都很不明确，这使我感到很失落。
”（三）人际关系适应人际关系适应，是指伴随着交往对象、交往形式及交往目的等方面的变化，大学生能否有效地建立协调的人际关系的过程。
大学生与中学生的来源不同。
中学生大多来自同一区域，文化背景相差不大，比较容易进行沟通。
而且，由于学习目标明确，学习任务较重，人际交往相对单纯。
大学生来自五湖四海，在文化背景、生活习惯和行为方式等方面存在许多的差异，不用说同一个班，就是同一宿舍的几个同学也会有较大的不同。
个别同学诉苦说，“ 刚上大学远离了父母，远离了昔日的朋友，心底非常迷惘、非常伤感。
当大学生活初步被安顿下来，开始了正常的学习生活之后，最初的惊奇与新鲜逐渐逝去，新同学的陌生更增加了心底那份化不开的孤独。
每天背着书包奔波在校园中，独自品味着生活的喜怒哀乐，日子就像白开水一样的平淡 ”。
另外，不少学生没有过住校经历，缺乏集体生活的经验和良好习惯。
有的学生总希望获得他人的照顾和帮助，却对别人缺乏关心和谅解，凡事以自我为中心，很少考虑他人的需求和存在，常常因生活琐事引发宿舍人际矛盾；有的学生敏感多疑，不愿与人交往，也很少参加集体活动，经常把自己封闭在狭小的天地中；还有些学生因为性格不合群，遭到同学排斥便独来独往，不与他人接触。

编辑推荐

《大学生心理健康与人生规划》是由中央编译出版社出版的。

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