

图书基本信息

书名：<<心灵之约-大学生心理讲堂（第一辑）>>

13位ISBN编号：9787560981833

10位ISBN编号：7560981836

出版时间：2012-10

出版时间：华中科技大学出版社

作者：章劲元，郭晓丽

页数：248

字数：340000

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>

前言

一个完整的人，绝不是仅仅掌握了某种技艺或工具的人，更不是不图事功，一味悲天悯人、自叹自艾的“呓语者”，而是将鲜活的科学知识、深沉的人文底蕴和健康的心灵完美结合起来的“大写”的人。

为了提高大学生的心理素质，满足他们对于心理知识的渴求，帮助他们更好地应对成长过程中产生的各种心理问题，华中科技大学大学生发展研究与指导中心推出了“心灵之约”系列讲座和访谈活动，其中讲座已开办76期，访谈已进行22期。

在“心灵之约”系列讲座主讲老师中，有来自美国的Mary Swaine教授，德国的Michael Uno教授和Kathryn Uno教授，中国台湾的王敬伟教授，清华大学的樊富珉教授，武汉大学的丁成标教授、钟年教授、张荣华教授、严喻教授，华中师范大学的江光荣教授、郭永玉教授、汪海燕教授、陶嵘教授，还有加籍华人、湖北编钟奖获得者吕慧英教授，武汉精神卫生中心的熊卫教授，以及来自华中科技大学的欧阳康教授等。

清华大学樊富珉教授讲座时，整个教室爆满，讲台旁边的地上都坐满了人。

武汉大学张荣华教授讲“爱情其实很简单”时，连续讲了3个小时，同学们还是觉得意犹未尽，不让张教授离开。

武汉大学的丁成标教授现场催眠表演让很多同学惊喜不已，他们连连惊呼：太神奇了！

郭永玉教授十分繁忙，但拗不过学生的邀请，多次来华中科技大学为学生做讲座，讲“幸福心理学”时，很多同学进不了教室，只好在走廊上趴着窗户听。

华中科技大学的欧阳康教授当年是分管学生工作的党委副书记，他以哲学的视角，对大学生心理困惑进行了独特而深刻的解读，让人深受启发。

“心灵之约”每一场讲座几乎都座无虚席，受到广大学生的热烈欢迎。

该活动与“人文讲座”、“科学精神与实践讲座”一道，成为华中科技大学共同培养高素质人才的重要阵地与渠道。

略显遗憾的是，每次讲座只能让有限的学生到现场聆听，为此，大学生发展研究与指导中心精心挑选了部分“心灵之约”讲座的精彩内容，将演讲录音转化为文字，并汇编成册，让更多的同学更加方便地“聆听”这些精彩的讲座，希望同学们能从中学习心理学的知识、理念和方法，使自己更加快乐、健康地成长。

当大学生发展研究与指导中心的老师把这本厚厚的书稿送到我的案头后，我迅速打开，细细品味，有几点特别深的感受。

首先为他们的辛勤工作而感动。

每一篇稿子，都需要花大量的时间才能从录音整理成文字。

一般来说，整理一段5分钟的录音，至少需要30分钟。

这本书稿汇集那么多的讲座，工作量之大，可见一斑。

第二，本书精选的部份讲座内容非常丰富，涉及对心理咨询和心理健康的理解、自我认识、人际关系、生涯规划、情感恋爱、心理疾病的识别、心理危机干预等等，几乎涵盖了大学生活的各个方面，对处于发展过程中的大学生们具有极大的现实指导价值。

第三，“心理学”是关于人的学问，蕴含了丰富的人生智慧。

通过这些老师的演讲，我们能深深地体会到“人同此心，心同此理”的含义。

众所周知，了解一个人的内心世界殊为不易，心理学作为一门系统的社会科学，无疑为我们认识他人、理解自己、把握客观世界打开了方便之门。

相信读者看完本书后，对一个人的性格、对人生的幸福、对大学生这个群体等等，都有了全新的理解。

总之，这是一本引人入胜、通俗易懂的心理知识读本。

对心理知识爱好者、大学生和学生教育管理工作都是如此。

本书不是高深的心理学理论专著，没有专业辞藻的堆砌，也没有晦涩不明的抽象分析，读来令人兴味盎然。

本书最大的特点在于把专业知识、心理学案例和明快的分析熔为一炉，以科学的眼光关照日常生活中的心理现象，给不同年龄段人们以切实的理论指导和人文关怀。
如果你带着大脑来读，你将收获知识，如果你带着心来读，你将收获智慧。
相信广大读者一定会有所收获。

内容概要

本书是一本献给大学生们的心灵盛宴，选取了华中科技大学“心灵之约”讲座与访谈的精彩内容，进行记录与整理。

本书汇集了多位心理学教师的演讲，主题涉及自我认识、人际关系、精神疾病相关常识、幸福感的提升、家庭与个人、危机干预常识、生涯规划、恋爱心理、压力与情绪调试、催眠、性格解析等，专业而贴近大学生活。

作者简介

华中科技大学大学生发展研究与指导中心主任，湖北省心理健康教育与咨询研究会副秘书长

书籍目录

认识自我.....
.....欧阳康
大学生心理健康现状及分析.....
.....江光荣
如何提高幸福感——从收入与幸福的关系说起.....郭永玉
自我与人际关系.....
.....钟年
建立积极的自我形象.....麦克·乌诺 凯西·乌诺
常见性心理困惑及心理辅导.....
.....汪海燕
精神疾病的识别与校园危机干预.....
.....吕慧英
心理疾病的成因与治疗.....
.....陶嵘
大学生自杀干预的十大误区与十大线索.....
章劲元
压力与情绪管理.....
.....严喻
爱情真的很简单.....
.....张荣华
催眠与心理治疗.....丁成标
职业生涯规划.....
.....杨一平
性格解析.....
.....谭亚莉
我们的成长与家庭关系.....
.....万晶晶
性格密码.....
.....章劲元
从心出发.....
.....章

章节摘录

从高中到大学我们面临大学学习环境的适应和调整，它是我们职业生涯的一部分。

从大学到新的职业岗位对于新员工如何适应和调整也是。

去年闹得沸沸扬扬的富士康十三连跳的事件，其实就是关于一个刚进入企业的高职生、中职生、大学生如何进行尽快的适应和调整。

适应是被动的和调整是主动的，我们通过两方面使大家更好地适应家庭和企业生活，这是我们目前研究的几个领域，今天我就这两个领域列到我们共同分享的一个主题——压力和情绪的管理。

美国管理协会前会长说过这样一句话：“二十一世纪的管理将更加心理学化。

”这句话怎么理解呢？

我们真正做好管理必须深入理解人性。

因为管理的是人，管理者也是人。

一个有效的管理。

一个有效的领导应该把核心放在人上，二十一世纪的管理注定是以人为本。

管理越来越关系到人性的问题，也就涉及到管理越来越关系到心理学的问题。

关于人性的认识有三个阶段，最早英国经典的经济学家亚当斯密是把人当做理性人来看待的。

他在著作《国富论》中写道“给我我想要的东西，你也会得到你想要的东西”，这就涉及到心理学的黄金法则，中国古人也阐释了“己所不欲，勿施于人”。

同样亚当斯密在国富论中说出了另外一半的话，就是我们想要什么我们就给别人什么。

假定人是理性的，当我们给别人想要的东西时，别人就会给我们想要的东西。

亚当斯密从劳动交换的经济理论出发，把人的需求看做是最大限度地满足人的一己私利。

在这个过程中，他们又意识到，私利和公益是由一只看不见的手引导，一步一步地趋向和谐和均衡，此乃自然和谐的本质。

他提出了人是理性的观点，所以人在交换过程中遵循了一个原则公平交换。

我们追求的是一种最优的方案。

编辑推荐

《心灵之约:大学生心理讲堂(第1辑)》以华中科技大学大学生发展研究与指导中心开展的“心灵之约”系列品牌活动(其中讲座已开办69期,访谈已进行19期)为背景,邀请众多具有丰富学识与经验的心理学老师讲授各类与学生息息相关的主题,访谈邀请学校领导、任课老师以及各类学生代表现身说法,分享他们的感悟。

《心灵之约:大学生心理讲堂(第1辑)》中的案例在大学生中具有代表性、典型性,对于正处于青春期的大学生来说,无论是对其人生观、价值观,还是为人处世、心理健康、就业指导等方面都具有一定的指导意义。

相信《心灵之约:大学生心理讲堂(第1辑)》的出版会取得一定的社会效益和经济效益。

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>