

《穿越金色时光》

图书基本信息

书名：《穿越金色时光》

13位ISBN编号：9787502775223

10位ISBN编号：7502775226

出版时间：2009-8

出版社：海洋出版社

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《穿越金色时光》

前言

青年大学生就像早晨八九点钟的太阳，朝气蓬勃。我们年轻的心必将远行，每个人都拥有不断穿越地平线的渴望！在大学时代，我们不仅要登高望远，领略无限风光，驾驭美好生活；还要如沐春风，激发心灵潜能，追寻心灵自由；更要真才实学，珍惜金色时光，实现自我超越。我们正生活在一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾复杂多元的时代。现在的大学生中绝大多数是独生子女，个个都是家中的宝贝，人人都是幸福的宠儿，但却很少受过苦难、很少遭遇挫折、很少得到磨炼。在茫茫学海中，在纷繁人世间，年轻人难免会感觉心路淤积，有时茫然不知所措。近年来大学校园里发生的许多不尽人意甚至令人震惊的问题便是不争的事实。如何珍惜与利用大学的宝贵时光，如何打造属于自己的黄金时代并拥有高品质的大学生活，已成为大学生必须正视且无法回避的现实课题。《穿越金色时光》基于心理科学的视角，紧扣学生的思想实际、心理特点和阅读爱好，阐发了作者作为教育工作者的深入思考和对学生健康成长的由衷期望。取这个书名得益于《穿过金色光阴的哈佛人》（Richard Light著）一书的启发。本书旨在让不同专业背景的大学生都能带着轻松愉悦的心情阅读，以提高学生的心理健康水平和自我发展能力，积极引导学生会学习、学会生活、学会交往、学会做人、学会创造，引导学生拥有积极的心态，养成良好的习惯，发现自身的优势，从而最大限度地发展自我、超越自我。本书以心理学基本理论为支撑，以塑造健全人格、促进和谐发展为主线，紧紧围绕影响学生人格发展和自我完善的主要困惑与难题而展开。

《穿越金色时光》

内容概要

《穿越金色时光》基于心理科学的视角，紧扣学生的思想实际、心理特点和阅读爱好，阐发了作者作为教育工作者的深入思考和对学​​生成长的由衷期望。本书旨在让不同专业背景的大学生都能带着轻松愉悦的心情阅读，以提高学生的心理健康水平和自我发展能力等，积极引导学​​生学会学习、学会生活、学会交往、学会做人、学会创造，引导学生拥有积极的心态，养成良好的习惯，发现自身的优势，从而最大限度地发展自我、超越自我。

《穿越金色时光》

书籍目录

第一章 走进大学让我们从“心”开始 第一节 心理健康的标准 第二节 心理发展新特点 第三节 适应，大学生活第一课 第四节 大学生活，Let ' sgo第二章 认识自我拿面“镜子”照自己 第一节 叩问我是谁 第二节 自我意识发展及其偏差 第三节 在成长中品味自我 第四节 了解自己很简单第三章 修炼人格发现自己的优势 第一节 人格 第二节 气质&性格&能力 第三节 人格发展中的一些问题 第四节 人格修炼进行时第四章 学会交往你也是个“万人迷” 第一节 人际交往纵横谈 第二节 人际关系的形成与发展 第三节 如何增进人际和谐 第四节 我要成为“万人迷”第五章 学会学习勿以分数论英雄 第一节 学而时习之 第二节 学习是大学学生的内在需要 第三节 走出学习困境 第四节 学习改变人生第六章 用好网络你是网络的主人 第一节 网络情结 第二节 常见的网络心理障碍 第三节 让“网”撒向何方第七章 调控情绪让自己沐浴阳光 第一节 情绪一点通 第二节 常见的情绪困扰及调节 第三节 我的情绪，我掌握第八章 不畏挫折阳光总在风雨后 第一节 挫折及挫折反应 第二节 锤炼挫折承受力 第三节 生命不能承受之轻——自杀 第四节 挫折训练第九章 珍视爱情Isitloveorsometllingelse? 第一节 问世间情为何物 第二节 恋爱的心理问题面面观 第三节 学习爱的艺术 第四节 坦然面对性 第五节 恋爱课堂第十章 找准方向为生涯作好规划 第一节 职业与职业生涯 第二节 求职与择业心理 第三节 我的生涯规划 第四节 快乐生涯之旅主要参考文献

章节摘录

插图：（二）人格的特征

- 1.独特性。个体的人格是在遗传、成熟、环境、教育等先、后天环境交互作用下形成的。不同的遗传、抚养及教育环境形成了各自独特的心理特点，人们经常所说的“人心不同，各如其面”就是指的这个意思。比如有的人开放自然，有的人顽固自守，有的人沉默寡言，有的人豪爽，有的人谨慎等。
- 2.稳定性。人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点，是一贯的行为方式的总和。正如人们所说：“江山易改，本性难移”。一个人的某种人格特质一旦稳定下来，要改变是较为困难的事，这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性。例如一个性格外向的同学，他不仅仅在家庭中非常活跃，而且在班级活动中也会表现出积极主动的一面，在老师面前同样也能自然地表现自己，不仅大学四年如此，即使毕业若干年再相逢，这个特质依旧不变。
- 3.统合性。人是极其复杂的，人的行为表现出多元性、多层次的特点。人格的组合千变万化并非死水一潭。在每个人的人格世界里，各种特征并非简单的堆积，而是如同宇宙世界一样，依据一定的内容、秩序与规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控。当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时，人们就会呈现出健康的人格特征，否则就会出现各种心理冲突，导致“人格分裂”。
- 4.功能性。人格是一个人生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格就是命运”。人格决定了一个人的生活方式，甚至有时也会决定一个人的命运。人们常常使用人格特征解释某人的言行及事件的原因。面对挫折与失败，有志者认真总结经验教训，在失败的废墟上重建人生辉煌；而怯懦的人一蹶不振，失去了奋斗的目标。当人格功能发挥正常时，表现为健康而有力，支配着人的生活与成败；当人格功能失调时，就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。

《穿越金色时光》

编辑推荐

《穿越金色时光:如何提升大学生生活品质》：提高大学生的心理健康水平提升大学生的自我发展能力培养大学生的创造力

《穿越金色时光》

精彩短评

- 1、这是一本提高大学生心理健康的书，很适合当代大学生阅读，全面提高自身素质
- 2、心理学呀心理学

《穿越金色时光》

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:www.tushu000.com