

《心灵的成长》

图书基本信息

书名：《心灵的成长》

13位ISBN编号：9787306031426

10位ISBN编号：7306031422

出版时间：2008

出版社：中山大学出版社

作者：中山大学心理健康教育咨询中心

页数：189

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

《心灵的成长》

内容概要

这里有：

婉转清简的案例，生动灵巧的描述，丰富多样的材料，活泼有趣的测试，一切都是为了你——心灵的成长！

《心灵的成长》

书籍目录

引言：古典诗学与大学教育序言：发现您的心灵迈向身心健康的生活观自我觉知：良好的个人形象学习改变一生：人生发展的基本动力培养良好的心性和情绪培养爱的关系：友谊、爱情与婚姻幸福的阶梯：积极的生活态度解决可解决的问题：生活中的危机与转机行为习惯、生理疾病与心理健康从现在到未来：生涯规划与人生全程发展帮助每一颗心灵和谐地成长参考文献后记

《心灵的成长》

章节摘录

迈向身心健康的生活观 清晨起来跑步的时候，林间空地中一个人也没有。草地上有好多黑色的大鸟，仿佛是这些年才迁居到康乐园中的。风吹来的时候有一丝早晨的淡淡的树的味道。脚底下是一片片细碎的金黄的榕树叶，可能是在前一天耗尽了生命，或者是被太多的阳光烤焦了，又或者是好奇和眷恋着脚下的土地，无论有怎样的生命故事，我看见它们的样子都很安适。我加快了自己的脚步，想去体会一下跑到滴水的感觉，可我做不到。然后我决定按照自己的节奏去走这条长长的校道，任思绪纷飞：想到一道从心中升起的彩虹，想到孩子黑白分明的眼睛，想到曾经仰望过无数次的星空，想到夜里汹涌的海浪，想到感恩的心……想到这些的时候，我笑了，这也是一种晨练的方式，我自己的方式。 早晨的时间特别悠长，在长夏过后的第一个清晨，将会有一批新生跨入校园，开始他们新的早晨。不知道青春的脸上是不是带着梦想，带着希望；或者，只剩下长时间超强度的考试之后的麻木；又或者是对前途的担忧远远压倒了对新环境的好奇；或者以为进入大学后，一切都水到渠成了？然而，在一份崭新生活开始的时候，我们更想让大家获知：我们所能实现的必然是我们所想象与冀望的，同时也是我们所愿意去投入、去行动、去付出的。 大学是一个训练的场所，当我们从高考前简单的生活方式中抽离，当我们可以有更多的时间与空间来安排自己的生活的时候，并不是每一个人都懂得如何选择一种平衡的、和谐的、积极的、成长的与逐渐步向完善的生活。我们更愿意相信：心性活泼地演绎自己的生命故事，成就自己的精神教养，迈向身心健康的生活观是一个不断精进和修习的历程，也是本书希望带你一起去走进、去探讨的殿堂。 ……

《心灵的成长》

编辑推荐

这里有：婉转清简的案例，生动灵巧的描述，丰富多样的材料，活泼有趣的测试，一切都是为了你——心灵的成长！

《心灵的成长》

精彩短评

- 1、必读书目
- 2、11.15周一下午借 12.10还

《心灵的成长》

精彩书评

1、读大学的人，都会遇到这样那样的心理疑惑，当面对心理疑惑时，很多人都会很恐慌，看完这本书后会给大家一个答案，建议大家看看哦~~~

2、大一开学初发的书，一直没看，借着这学期选修“大学生人际关系的心理调适”，就顺便翻一翻了。书确实不错，又发现，情绪低落的时候看这本书会有一种很不一样的感觉，会重视起书里面的更多东西。于是，继续放书架~~消极性的词汇竟然比积极性的词汇多得多.....消极性词汇偏多的原因是人在现实生活中表现出了许多的消极性行为。也就是说，即使人的所作所为的目的不在于伤害自己，但是遇到与自我有关的事情时，他以自我毁损的方式去处理的倾向，反而比建设性的倾向要多。（熵增）P15实际注意到我们的人要比我们认为的少。我们总能敏锐地觉察到自己的情绪，于是就常常出现透明度错觉。我们假设，如果我们意识到自己很快乐，我们的面容就会清楚地表现出这种快乐并且使别人注意到。事实上，我们的面容可能比自己意识到的还要模糊不清。（也可能相反）P17这种焦点效应和与之相关的透明度错觉只是我们的自我感觉和我们的社会之间相互影响的两个例子。P18然而事实似乎并非如此，他人对自我的评价比自己的评价更加有价值和意义。（问一问就知道了~~）P18人类具有无法治愈的制造错误的倾向。.....我们会重复犯错误并不是因为我们愚蠢、无知或是我们在心理上是受到困扰的。P21学习需要自己付出更大努力，而不是依靠外部的压力，对自己学业的成败能够做暂时性的、可控制的归因。P37针对不同个体的不同特点，确实也有很多有效的学习经验总结，“迁移学习法”、“五步学习法”、“团队学习法”、“网络学习法”都是已被证明有效的学习方法。P39心性其实是中华文化中特有的概念，是接近终极关怀的。.....心性不是欲望，心性的可能性不是欲望可能性。心性独立存在的，它的可能性越多，我们的生命会愈发丰富而轻松；而欲望要与世界联系在一起。P51-P53避免给情绪“上色”——道德色彩虽然许多情绪是负面的、不好的，但是如果总是用各种具有强烈的道德色彩的词来形容情绪，有时候会让自己陷入另外一些危机中，比如困惑或者是负罪感。其实这是完全不必要的，任何人都有权利去感受和表达任何的情绪。.....若有人喜欢随便就给情绪“上色”，他一定会渐渐发现很多情绪都是为道德所不容的，最后他能做的事情就是不自觉地越来越压抑，过上一种没有情绪的生活，那是非常可怕的！P64幸福的夫妻经常做强化对方式的归因，即把对方良好的行为归结为对方的内在原因，而把对方不好的行为归结到情境中去。相反，不幸福的夫妻经常做抑郁式归因，把对方良好的行为看成是幸运，而把其不好的行为归于人格特质。P86嫉妒是指当与个体自我概念有关的重要关系受到真实或想象的威胁时，个体产生的一种消极的情绪反应。P87自我实现者具有奇妙的反复欣赏的能力，他们带着敬畏、兴奋、好奇甚至狂喜，精神饱满地、天真无邪地体验人生之乐。P106叶圣陶认为：习惯不嫌其多，但有两种习惯养成不得，除此之外，其他的习惯多多益善。这两种习惯就是：不养成什么习惯的习惯和妨害他人的习惯。P132为自己找一个最理想的位置，不如去抓住一个理想的未来，在到达那里之前，让我们继续寻找，继续学习，投入生活，不管你选择什么道路，那都不会是一条平坦的大道。正如我们已经经历过的一样，迎接我们的将会有大大小小的困难与考验。P158心理问题并不是特指某种状态本身。我们区别一个行为、一种情绪反应是否恰当的真正标准还在于它是否是可理解的，是否是个体可以控制的，是否是合情景的，是否会带来对于自己和他人的伤害。P168

《心灵的成长》

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