

# 《大学生心理适应指南》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理适应指南》

13位ISBN编号：9787563922598

10位ISBN编号：7563922598

出版时间：1970-1

出版社：北京工业大学

作者：张革 编

页数：315

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

大学生会读书吗？这恐怕是读了十多年书的学生不屑的问题。但是，我们发现很多学生只知道“读”好书，却不知道“读好”书。在之前的学校教育中，书是老师指定的，书中内容是老师讲懂的，思考方向是老师规定的。而在大学期间，书可自己选，书要自己读。很多学生就不知如何读书了。要解决读书的问题，先要明确读书为什么。读书是为了学习知识，学习知识不限于获取信息，那只是学习的第一步，读书更重要的是学会思考。要学会选择好书，学会读好书，学会思考书中思想，学会将理解的思想内化到自己人格中，学会将其落实在自己的言行中。理解—思考—行动，这才是学习的全过程。大学生如何才能学会读书呢？一要读序。关于一本书的序，中西方大学生有不同的态度，西方学生看书的正文前多先读序，而中国学生则多忽略序。我曾经问过一位前辈，为什么看书要先看序。前辈说，序对一本书的阅读起到的是指导作用。所以，序是思维的建构，是思索的方向。二要思考。书中有智慧，但不会给予所有人。智慧是你领悟的结果，读书时要不断思考，读书不仅是信息的注入，更重要的是启迪你的思索。如果没有自主的、深度的思考，就不叫读书，就不能将知识进行再加工，建构为智慧，智慧是知识内化为人格的结果。所以，一本好书会具有启迪性，如果你能够延续你的思考，转化为自己的智慧，就说明你会读书。三要行动。读书要学以致用，智慧的有效性体现在行动中——知识的有效运用。读书指向于未来，指向于职业，指向于人生。人生是丰富多彩的，大学生没有亲历多样人生的经验，阅览书籍可以让他们在职业的准备期积累经验，可以让他们在面临新问题时有有效应对，可以让他们在人生曲折的旅程中减少失误，等’等。所以，学生的主要任务是学习，学习不仅要理解知识，而且要运用知识。“实践是检验真理的唯一标准”，有效地运用知识是检验学习成效的途径。

# 《大学生心理适应指南》

## 内容概要

《大学生心理适应指南》共分为十章，即健康人生；学业适应；完善自我，健全人格；人际交往；亲密关系；应对压力，管理情绪；生涯规划；心理问题面面观；与网络和谐共处；生命教育。书中结合心理学理论和当前的社会热点问题，列举大量的心理学实验和案例，对大学生群体普遍面临的学业、人际、社会适应、就业等各方面的心理适应问题进行了介绍，有助于大学生了解心理健康知识、预防心理问题、掌握科学的应对方法。

《大学生心理适应指南》既适合作为大学生心理健康教育的课堂教材使用，也适合作为大学生的自学阅读书籍和教师参考用书。

# 《大学生心理适应指南》

## 书籍目录

前言第一章 健康人生——你我共寻 第一节 健康新概念——身心和谐 第二节 大学生的心理特点——生命原本如此 第三节 心理适应指南——有备而来第二章 学业适应——用心现在，放心未来 第一节 学习适应——新学习，新开始 第二节 学习方法——工欲善其事，必先利其器 第三节 时间管理——成功的关键因素之一第三章 完善自我。健全人格——揭开自我神秘的面纱 第一节 人格结构——变化中的不变性 第二节 认识自我——知人者智，自知者明 第三节 完善自我——让人生更完美第四章 人际交往——我们都是社会人 第一节 人际交往——生存和发展的源泉 第二节 人际吸引与冲突——我的快乐我的忧 第三节 缤纷校园，你来我往——交往舞台，尽情绽放第五章 亲密关系——内心的基石 第一节 爱情是什么——千万次询问 第二节 在爱中成长——“双人舞姿”面面观 第三节 亲密接触——青苹果的味道第六章 应对压力，管理情绪——我的情绪我做主 第一节 压力应对——轻松驾驭学习和生活 第二节 管理情绪——拿什么来拯救你，我的情绪第七章 生涯规划——计划人生，成就未来 第一节 生涯规划——人生的探索和谋划 第二节 职业生涯探索——你究竟该如何？ 第三节 设计职业通道——规划道路，成就未来第八章 心理问题面面观——知其然，知其所以然 第一节 正常？异常？——给我一把度量尺 第二节 心理症状知多少——Ta怎么了？ 第三节 心理咨询——心灵加油站第九章 与网络和谐共处——善用网络，助益成长 第一节 网络E时代——时空变幻，目不暇接 第二节 网络双刃剑——凡滥用者，身心俱毁 第三节 网络是利器——唯善用者，能成其事第十章 生命教育——珍惜生命，活出精彩 第一节 生命的存在——百花园中的姹紫嫣红 第二节 知生论死——沉甸甸的生命 第三节 感恩的心——探索生命的终极价值

## 章节摘录

插图：面对突然增加的课程内容和学习难度，好的学习方法是提高学习效率，达到学习目标的手段，学习方法对了，就能收到事半功倍的效果。大学新生必须尽快寻找并掌握适合自己的学习方法。第一步，要做到主动预习。通过预习了解每门课程的前后关系及内在联系，对所学的课程有一个初步的认识，不用花很多时间，通过预习在很大程度上避免或减少上课听不懂的现象。第二步，要充分利用课堂，提高听课质量。认真听课，不逃课，不打瞌睡，不聊天，专心致志，紧跟老师的思路，适当做些笔记，主要记录老师所讲的具体的或有特色的解题思路和知识要点，不需要太详细，但层次要分明，提纲挈领，突出难点、重点。要注意不能喧宾夺主，只忙着记笔记，没有听懂老师讲的内容，因此学会记笔记不仅要学会按照自己的思路速记，还要有选择地记。另外，做笔记还有一个最大的优点就是可以提高注意力，防止精力分散。前面的内容没听懂，这是常有的，也是正常的，但并不等于接下来的内容就不听了，能听懂多少就听多少，把没有听懂的知识记下来，课后可以请教老师或同学，或者在做作业时自己消化。第三步，要独立完成作业。一方面要提高对做作业问题的认识，大学的作业相对高中而言，量少而精，着眼于加深对原理的理解和思考问题的方法的培养。同时作业也是对是否学懂的一个检验，任课教师根据上一次课的作业情况了解学生对知识的理解和掌握程度，在下一次课上有针对性地讲解，这也恰恰是弥补自己没有听懂的环节的一个很好的途径，切不可抄袭别人的作业，或为完成任务而做作业。在学生中抄袭作业的现象是很普遍的，一个班只有那么有数的几个版本，也有的学生在老师讲新课时完成上一次的作业而影响了这一次的听课，作业任务完成了，听课耽误了。另一方面做作业要有方法，做作业前一定要把每次课的书本内容和自己做的笔记认真地研读，看懂后再做作业。特别是对那些“听懂了但不会做题”的地方更要花时间和精力去研读，不能边翻书边做作业。第四步，每隔一段时间要复习，查遗补漏。第五步，期末对课程内容进行系统复习。对整个课程内容有一个全面的理解和掌握，提炼出一门课程的知识体系，有利于加深对课程的理解和系统记忆。通过以上几个步骤，加上坚持不懈的努力，会将课程知识学习得很优秀。

# 《大学生心理适应指南》

## 编辑推荐

《大学生心理适应指南》是由北京工业大学出版社出版的。

# 《大学生心理适应指南》

## 精彩短评

1、 这书是给大学生自己读的，但是我很怀疑他们是否会自己购买，全书照顾到方方面面，絮絮叨叨，举例很多，但是有些参考我觉得实在是毫无价值，一些测试如果结果告诉大学生“你欠缺哪些哪些优秀的品质”，不够积极正向。结尾提供的一些影视参考还算点滴可取之处。说教太多未必有效。

# 《大学生心理适应指南》

## 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](http://www.tushu000.com)