《大学生心理自助读本》

图书基本信息

书名：《大学生心理自助读本》

13位ISBN编号：9787030266477

10位ISBN编号：7030266471

出版时间：2010-3

出版社：科学出版社

页数：270

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

《大学生心理自助读本》

前言

大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发[2004]16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。教材从指导思想上，贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，密切结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。

《大学生心理自助读本》

内容概要

《大学生心理自助读本:感悟·求索·升华》选取了大学生常见的人际交往、情绪管理、学习、恋爱，压力应对、求职择业、自我成长等方面的典型心理案例，通过案例分析、趣味心理测试和引申阅读心理美文的方法，以一种轻松的方法向大学生普及相关的心理健康知识。书中的每个专题都包括生活链接、心灵探索、教师讲坛、我心我塑和体验感悟五个部分，结构清晰、明快，内容贴近学生实际。目的是为了让大学生在体验中学习，在学习中感受，在感受中能触动心灵深处，从而有所收获，提高自身心理的健康水平。

作者简介

王为正，哈尔滨师范大学党委副书记，博士，教授，硕士生导师。全国高等教育研究会学生工作分会副理事长，黑龙江省高等教育研究会学生工作分会副会长，黑龙江省心理健康教育研究会副会长。

《大学生心理自助读本》

书籍目录

序前言第一章 搭乘幸福快车——心理健康　第一节 心理健康与幸福人生　　一、生活链接：幸福来自心灵感悟　　二、心灵探索：你现在幸福吗?　　三、教师讲坛：透视心理健康　　四、我心我塑：快乐幸福“我”做主　　五、体验感悟：幸福来自心理的和谐　第二节 心理健康与成功人生　　一、生活链接：成功人生来自于健康的心态　　二、心灵探索：心理健康的“温度计”　　三、教师讲坛：大学生必知的心理健康知识　　四、我心我塑：健康心理的“指路灯”　　五、体验感悟：品味成功第二章 梦想启航的翅膀——自我成长　第一节 认识自我　　一、生活链接：天之骄子们的迷茫与困惑　　二、心灵探索：认识你自己　　二、教师讲坛：揭示隐秘的“自我”　　四、我心我塑：我选择、我决定　　五、体验感悟：为之欢喜、为之忧　第二节 自我和谐　　一、生活链接：生活的艰卒与磨难　　二、心灵探索：探寻内在的肇始　　三、教师讲坛：我是一切的根源　　四、我心我塑：爱自己、赞成白己　　五、体验感悟：我快乐、我幸福　第三节 魅力自信　　一、生活链接：我不行　　二、心灵探索：我与成功的差距到底有多大　　三、教师讲坛：自信造就成功与辉煌　　四、我心我塑：训练帮你提升自我价值　　五、体验感悟：我是最好的第三章 我的心情我做主——情绪管理　第一节 情绪你我他　　一、生活链接：真实的故事　　二、心灵探索：情绪自测　　三、教师讲坛：走进情绪　　四、我心我塑：快乐从驾驭情绪开始　　五、体验感悟：点灯的心　第二节 情商塑造　　一、生活链接：松下幸之助的成功故事　　二、心灵探索：情商自测　　三、教师讲坛：走进“心”生活　　四、我心我塑：梦想的翅膀　　五、体验感悟：自由飞翔第四章 如虎添翼助我成——人际交往　第一节 人际交往的魅力　　一、生活链接：痛并快乐着——人际交往的喜与忧　　二、心灵探索：人际交往能力探寻　　三、教师讲坛：透过现象看本质　　四、我心我塑：学会驾驭人际交往之舟　　五、体验感悟：大学是收获友情的沃土　第二节 走出交往误区——提高你的人气指数　一、生活链接：走出人际交往的误区　　二、心灵探索：应对交往危机的能力探寻　　三、教师讲坛：学会换个角度看问题　　四、我心我塑：应对交往危机的策略　　五、体验感悟：善待他人就是善待自己　第三节 沟通从心开始——人际交往的策略与技巧　　一、生活链接：人际交往需要技巧　二、心灵探索：认识你自己很重要　　三、教师讲坛：人际交往是一门艺术　　四、我心我塑：你也可以成为“万人迷”　　五、体验感悟：谁是真正的朋友——朋友一生一起走第五章 不用扬鞭自奋蹄——学习适应第六章 像雾像雨又像风——恋爱与性爱第七章 顺流，逆流，我主沉浮——挫折与压力应对第八章 天使与魔鬼——网络健康第九章 我的未来不是梦——求职择业第十章 不抛弃不放弃——生命的价值

章节摘录

插图：（一）心理健康对大学生成才的意义当今社会所需要的高素质人才，不仅要具备一定的专业知识，而且还要具备高尚的道德情操和良好的心理素质。从大学生成才的意义上说，提高心理素质，维护心理健康，既是社会发展的需要，是我国高等教育的根本出发点和归宿，也是青年大学生人生发展的需要。心理健康对大学生成才具有十分重要的意义。1.心理健康是大学生顺利完成学业的基本保障大学生面对就业和社会大形势对人才的需求，在校期间要完成很多学习的任务，学习是一项艰苦的脑力劳动。中国有一句古话“学海无涯苦作舟”，大学生在学习过程中需要消耗大量的生理、心理能量，会带来疲劳和紧张；大学生的学习是多渠道的，内容更是丰富多彩，有的来自校内教材，有的来自社会上的新闻杂志，还有的来自互联网上的信息。在学习过程中，如果遇到了学习的内容不健康，就会严重影响大学生的心理，使一些抵抗力弱的大学生受到侵害；如果学习中压力过大，或学习方法不科学，就会影响学习的效果；如果学习中忽视了必要的休息，也会影响心理的健康发展。相反，在学习心理上遇到了障碍的学生，如果能够根据自身的实际采取一些对症的、及时的、有效的调适方法，提高学习效率，将有助于更好地完成学业。因此，心理健康是大学生顺利完成学业的基本保障。2.心理健康是大学生适应社会的必要条件大学生作为社会成员，只有适应社会，才能成才。一个人的社会适应能力，是其身心健康状态的反映。心理健康水平较低的大学生不敢面对现实，没有足够的勇气接受现实的挑战。总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，甚至惊惶失措，尤其是对未来的工作和生活缺乏自信心。还有些大学生对未来感到迷惘，所以一旦遇到一点不顺心的事，容易走向极端，不能较好地适应环境。相反，心理健康的人，一般都具有较强的社会适应能力，能与现实保持良好的接触，对周围的事物常有清醒、客观的认识；既有高于现实的理想，又不沉湎于幻想；对生活中各方面的问题、各种困难和矛盾，能以切实的方法加以处理，而不回避，处处表现出以积极乐观的态度去处理问题，从而能较顺利地适应社会环境的变化。

《大学生心理自助读本》

编辑推荐

《大学生心理自助读本:感悟·求索·升华》：高等院校心理健康教育系列教材

《大学生心理自助读本》

精彩短评

1、我们教授写的，必然好 哈哈
2、有不少自测题，读者可以了解自己。内容深入浅出，适合不同专业的学生阅读。

《大学生心理自助读本》

章节试读

1、《大学生心理自助读本》的笔记-第2页

第七章 挫折与压力应对
1.挫折后的心理与行为反应：攻击；焦虑；退化；冷漠；固着；幻想
2.逆境求生八大守则：survival（生存）：s（size up the situation）迅速评估周围环境；u（undue haste makes waste）冷静，从容的思考下一步行动；r(remember where you are)高清你身在何处；v（vanquish fear and panic）克服心理的恐惧和惊慌；i（improvise）灵活的利用周围的资源或材料；v（value living）珍惜生命；a（act like the natives）好像土著那样老练，懂得获取所需的资源；l（learn basic survival skills）牢牢记基本的求生技能
3.积极应对挫折的三点建议：正确归因；调节抱负水平；遇事往好处想；具体方法：发现自己的优点；找出榜样人物；肯定自己的能力；培养某方面兴趣
4.大学生成长面临的压力：身心发展的压力；认知发展的压力；日常生活的压力；人际关系的压力；就业的压力；学习压力；
5.压力产生中的不合理认知：绝对化的要求；过分概括化；糟糕至极
6.十条妙计帮你轻松摆脱压力：（1）精神超越—价值观和人生定位（2）心态调整—以积极乐观的心态拥抱压力（3）理性反思—自我反省和压力日记（4）建立平衡—留出休整空间，不要把工作上的压力带回家（5）时间管理—关键是不要让你的安排左右你，你要自己安排你的事（6）加强沟通—不要试图一个人就把所有的压力承担下来（7）提升能力—疏解压力（8）活在今天—集中你所有的智慧，热忱，把今天的事做得尽善尽美（9）生理调节—保持健康，学会放松（10）日常减压：具体做法：a 早睡早起，在你的同学醒来前一小时起床，做好一天的准备；b 同你的家人和同学共同分享快乐 c 一天中要多休息，从而使头脑清醒，呼吸通畅 d 利用空闲时间锻炼身体 e 不要急切的，过多的表现自己 f 提醒自己任何事不可能都是尽善尽美的 g 学会说不 h 生活中顾虑不要太多 i 偶尔可听音也放松自己 j 培养豁达的心胸
7.网络成瘾类型：网络游戏成瘾；网络交际成瘾；网络色情成瘾；信息超载成瘾；网络强迫行为
8.大学生网络失范四宗罪；网络道德感弱化；网上个人主义盛行与社会责任感的缺失；网上文化道德的冲突；大学生网络法律的失范

第九章 求职择业
1.求职时不应只考虑专业对口，还一个考虑率自己的优势，兴趣，个性和价值观与工作是否适合
2.大学生择业时常见的心理问题：矛盾心理；自卑心理；依赖心理；攀比心理；焦虑心理；
3.择业心理问题的调试：（1）正视自我，充满自信（2）正视挫折压力了，保持平常心（3）培养独立意识，主动意识（4）立志高远，始于足下
“ · · · 每天都给自己一段时间独处，好好问问自己，到底想过怎样的生活？什么是可有可无的？什么是必须不懈追求的？这样的追求可以一直延续下去。还可以把每天的想法记录下来，这样你就会看到，随着生活阅历增加，思考的深入，你的答案应在不断的成熟。 ”—《简单生活》
4.职业生涯规划
（1）原则：实事求是；切实可行
（2）设计“ 五步法 ”：我是谁；我想做什么；我能干什么；环境支持或允许我做什么；我的职业与生涯规划是什么
（3）制定：a 从现在到未来的发展规划 b 自我分析与角色建议 c 与目标的差距 d 缩小差距的方法 e 大学规划 f 制定毕生职业生涯规划 g 制定自己的职业生涯规划图

第十章 生命的价值
生命的意义就是使自己每一天都有一些心灵与智慧的增长，每一天都对世界有一些奉献与利益。我们增长自己的智慧，是为自己开一朵花；我们奉献世界的心，是为世界开一朵花—林清玄
“ 人从一生下来到死去，这中间的过程，就叫幸福 ”

活出自己的阳光：（1）接纳自己和友爱别人（2）持续的学习与成长（3）愿意承担责任（4）接受生命的真相（5）有正确的人生信仰（6）

2、《大学生心理自助读本》的笔记-第1页

<原文开始></原文结束>
第四章 人际交往
1.人际交往是一个互动的过程，它不是单向的“ 输出-接受 ”的关系，而是双向的“ 输出-反馈 ”关系
2.一个不是我们有所求的朋友才是真正的朋友
3.自我中心心理的调适：（1）学会接受批评是根治自我中心的良方（2）以一个普通社会成员的身份与人平等交往（3）提高自我认识（4）加强自我修养
4.自卑心理的调适：（1）正确认识自我，提高自我评价（2）进行积极的自我暗示，自我鼓励（3）积极与人交往
5.嫉妒心理的调适：（1）要纠正自己的认知偏差（2）学会欣赏别人的成功和优点
6.猜疑心理的调适：（1）保持清醒的头脑（2）及时进行沟通交流（3）宽以待人
7.羞怯心理的调适：（1）增强自信（2）不断的肯定自己（3）积极地自我暗示
8.孤独心理的调适：（1）改变认知，正确看待人际交往（2）要学会沟通，掌握社交技巧
9.应对交往危机策略：（1）自我检查（2）求同存异（3）情谊连结，以诚相待
（凡事都留个余地，应为人是人，不是神，不免有错处，可以原谅人的地方救援两人—李嘉诚；宽容是人性的附属物，我们满是弱点和错误，让我们为我们的愚蠢相互原谅吧——伏尔泰）
10.许多人在诉苦时，他中真正需要的并非你的指点，而只是你的倾听与理解
11.对非原则问题不要斤斤计较，要能够宽以待人，以德抱怨。人际交往中要学会宽容，克制与忍耐。宽容既是要尊重，谅解，接纳他人的个性，容忍他人的不足，缺点以致错误
13.我们要学会去善待自己，善待他人，以一种更博大的胸怀去容纳世界，，更宽容的心态去对待他人。它需要一种高尚的心绪，一种平和的眼光
14.人际交往是一门艺术：（1）选友—择善而交（2）交往—适度而为：热情适度，谦虚适度，期望适度（对自己的期待应当适度，对朋友的期待也应适度。朋友是人不是神，他可能一直很要强，但他也有脆弱的时候，当朋友不像你想象中的那么完美时，不要责怪他们，应多站在他们的立场考虑问题。做到期望适度，即对自己正确审视，尽量使期望与个人实际相符；对他人正确评价，不苛求别人，宽以待人）交频适度（3）沟通—言为情生：赞美欣赏；幽默；换位思考
15.人际交往技巧：（1）学会聆听（注意力集中+耐心）（2）学会宽容（3）有效沟通（换位思考+尊重他人）（4）留下美好的第一印象（称呼得体+穿着得体+表情+自尊自信）（5）交友之道（交友要有度+不要将朋友理想化+朋友之间也要说 ”不“ +不要单纯追逐功利性交往）
16.化解人际交往冲突：（1）调节情绪妙招：转移法；深呼吸法；自我暗示法（2）情景分析：幽默法；回避法；主动示弱法（“ 上善若水 ”，水是世界上最柔弱的物质，然而正是因为其柔弱，方能包容万物。人们每每遇事总爱“ 雄起 ”，很少想到“ 示弱 ”，但实际上示弱是一种既实际又聪明的做法。“ 退一步海阔天空 ”，暂时的退让，能维护自己和他人的利益，再不失原则的基础上给了自己和他人一次避免冲突的台阶和机会）；求和法

第五章 学习适应
（一个人一生中能学到最好的一课时如何聪明的使用时间—威廉欧文）
1.学习中思想绊脚石：迷惑；犹豫不决；精力分散；拖拉；逃避；中断；完美主义
2.目标设立分长期，短期和节假日目标设立
（时间就是你的生命本身）
3.制定时间表原则：(1)分析自己能掌握的时间（2）了解自己的生物钟（3）拍出优先顺序（4）将大块时间分开（5）留出合理的休息时间
4.节省时间窍门：(1)善用零散的时间（2）集中精力高效利用时间（3）遵守闹钟时间（4）考虑简化生活

（大学期间，最重要的任务不再与掌握多少现成知识，而在于学会学习；不在于学问有多深，而在于掌握做学问的方法。只有学会了学习的技能，才能面对新知识，遇到新情况而心不发虚，从容应对—《学会生存》）
5.大学怎样学习：（1)好的预习（2)提高课堂笔记能力（3）好的计划
6.怎样获得最好的大学生活：(1)混合选课（2）课堂笔记训练有素（3）多和老师接触

第六章 恋爱与性爱
（爱情，不单是延续种族的本能，不单是性欲，而是融合了各种成分的一种体系，是男女之间社会交往的一种形式，是完整的生理，心理，美感和道德体验。只有人才具有完备的爱情。——瓦西列夫《情爱论》）
1.恋爱首先要建立的前提是两个人要适合。恋爱成功三要素——对的人2，对的时间，对的地点。成熟的人谈成熟的恋爱。
（爱情不呢个单纯的从动物的性的吸引力培养出来。爱情的“爱”的力量只能在人类的非性欲爱情素养中存在）
2.要了一个女人“金子”的人，一定是一个能够付出足够的爱与责任的男人。

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