

<<大学生心理成长论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理成长论>>

13位ISBN编号：9787030346612

10位ISBN编号：7030346610

出版时间：2012-7

出版单位：科学出版社

作者：周红，曾庆璋 著

页数：270

字数：439000

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>

<<大学生心理成长论>>

内容概要

《大学生心理成长论》是作者从事心理学教学与研究二十七年的总结，书中按照校园人文地图、角色定位地图、大学学习地图、人际沟通地图、情感体验地图、生涯探索地图、智慧生活地图、人格美好地图、情绪健康地图、自我管理地图等十二张心理成长地图来安排内容。

《大学生心理成长论》运用丰富的案例，深入浅出地阐述了个人成长过程中遇到的方方面面的问题，案例来自生活，有很强的实用性和可操作性，通过思考与分享，协助读者找到成长的方向，为其心理适应、人格改善和心灵安顿的精神之旅提供导航。

《大学生心理成长论》实用性强，可供大中专院校学生、从事学生工作和心理健康教育与咨询的教师以及对心理成长感兴趣的社会人士阅读。

<<大学生心理成长论>>

书籍目录

第一章 校园人文地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】刚进大学的心态【主题二】倘若大学生活可以重来第三节 理念阐释一、大学的意义二、大学的使命三、大学的生活方式四、大学对你的要求第四节 辅导在线【案例一】理想与现实之落差【案例二】盲目的大学生活【案例三】对前途莫名地焦虑【案例四】想家第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第二章 角色定位地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】上大学前的我【主题二】面对“高手如林”的我第三节 理念阐释一、角色、角色转换与定位二、大学生的自我意识发展第四节 辅导在线【案例一】为什么我不再优秀?【案例二】关于生命意义的困惑【案例三】自卑【案例四】害怕长大第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第三章 大学学习地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】对大学学习的设想【主题二】大一的学习状况第三节 理念阐释一、大学学习的特点二、在 University 学什么三、你的大学学习之准备四、常见的大学学习困扰第四节 辅导在线【案例一】专业兴趣【案例二】分数的意义【案例三】善用图书馆第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第四章 人际沟通地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】对朋友的定义【主题二】刚上大学时的人际交往状况第三节 理念阐释一、关于人际交往二、复杂多元的大学人际交往三、常见的大学人际交往误区与处理四、NLP与人际沟通第四节 辅导在线【案例一】换位思考【案例二】交往态度【案例三】人际距离【案例四】社交恐惧第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第五章 情感体验地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】你对爱的理解与体验【主题二】你的性知识从哪里来第三节 理念阐释一、青年期情感发展二、青年期的爱情三、建立亲密关系四、积极开展科学的性教育第四节 辅导在线【案例一】爱的标准【案例二】爱的能力【案例三】失恋【案例四】性爱困扰第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第六章 生涯探索地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】对自己高考志愿的满意度【主题二】你在大学作了生涯规划吗?对你的大学生活或毕业后的生活的影响第三节 理念阐释一、关于生涯与生涯规划二、大学生生涯规划三、如何进行生涯规划第四节 辅导在线【案例一】生涯规划的意义【案例二】自我探索的意义【案例三】人生的抉择【案例四】疯狂“考证”第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第七章 智慧生活地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】上大学前你思考问题的角度【主题二】你如何面对道理第三节 理念阐释一、大学生的认知发展要求二、解读:聪明与智慧三、大学生常见的认知扭曲现象四、艾里斯的合理情绪疗法第四节 辅导在线【案例一】生活的中“应该”【案例二】都是我的错【案例三】知道但做不到【案例四】这不关我的事!第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第八章 人格美好地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】进大学时你关注人格健康问题吗?【主题二】人格缺陷对你生活的影响与你的应对第三节 理念阐释一、人格特质:成长成才的基石二、健康人格:美好生活的引领三、人格问题:自我成长的阻碍第四节 辅导在线【案例一】人格独立【案例二】自卑心理【案例三】自恋型人格障碍【案例四】人格与健康第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第九章 情绪健康地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】你刚上学时的情绪状况【主题二】你对负向情绪的态度与管理第三节 理念阐释一、关于情绪二、认识:情绪是我的三、管理:我不是情绪第四节 辅导在线【案例一】情绪与身体健康【案例二】合理的愤怒【案例三】情商高手【案例四】抑郁第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第十章 自我管理地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】你如何评估自己的压力【主题二】你常用的释放压力的方法【主题三】你对时间管理的看法第三节 理念阐释一、大学生活方式二、大学生的自我管理三、压力管理四、时间管理第四节 辅导在线【案例一】寻找正确的大学生活方式【案例二】压力是什么【案例三】压力与放松【案例四】学会做重要的事第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你

第十一章 心理辅导地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】上大学前后对心理辅导的认识【主题二】心理辅导与你的成长第三节 理念阐释一、科学解读心理辅导二、大学生心理健康标准三、大学心理辅导四、心理辅导老师的成长第四节 辅导在线【案例一】心理辅导有特效药吗?【案例二】心理辅导老师的职责范围【案例三】心理辅导就是聊聊天吗?【案例四】心理辅导和我无关第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练

<<大学生心理成长论>>

三、延伸阅读第六节 成长的你第十二章 心灵成熟地图第一节 现在的你第二节 学长心语【主题一】对“心灵成长”的解读【主题二】心灵成长方面你最不满意的地方第三节 理念阐释一、心灵成长二、敬畏信仰三、人生责任四、灵性修养五、爱与宽容六、活在当下七、学会感恩第四节 辅导在线【案例一】追求完美【案例二】走出舒适区【案例三】过程与结果【案例四】危机与转机第五节 自助园地一、自我认识二、自我训练三、延伸阅读第六节 成长的你后记

<<大学生心理成长论>>

章节摘录

大学，中学生学习的目标；大学，一个人人生的关键时期。

对于即将或正在进入大学的新生来说，如何过一个令人满意的大学生活，是需要思考的首要课题。

第一节 现在的你认识现在的你，意味着你通过审视自己生活的状态，来了解自己是否满意目前的处境，以发现自我探索与成长的方向。

完成高考的你高考是每个高中生必须认真对待的一件最现实、最紧迫的事情。

高考生活——背不完的公式、记不完的概念、做不完的习题、考不完的试卷，还有来自社会、父母、老师以及自己的期盼与压力等单调的生活状态现在已经结束了，你的内心充满着喜悦与轻松，压力的释放、情绪的高涨、思想的解脱、行动的自由，都表明你十几年的考学任务终于完成了！

高考生活对你来说，是希望和梦想，也是一种“磨难”，面对它、不逃避，“痛并快乐着”！

你走过来了，学会了坚强，学会了奋斗！

渴望自由的你中学时的你，在家中，一切都由父母决定着、照顾着、保护着；在学校，一切听从老师的指引与安排。

生活跟随着成人的步伐走，成长依照着教科书的教导行，无需自己的主张与行动力。

但随着不断长大，在你的世界里，开始渴望独立自由、渴望被人理解、渴望被人尊重、渴望拥有自由的天空、渴望拥有思想意识与生活独立的权利。

愿意像鹰一样展翅飞翔，无论前面是快乐还是痛苦，无论是顺境还是挫败，你都愿意去面对与担当，希望父母能相信你，你需要的是鼓励与支持。

你也希望在大学里有自己一片充满自由的发展天空。

怀念中学的你随着走入大学的脚步，中学生活与你渐行渐远，你的内心涌起一股怀念之情。

你常想起自己中学生活的收获与失去、快乐与痛苦，那时虽很苦、很累，但很充实、很有斗志、很有激情，很多爽朗的笑容、很多纯真的东西、很多温暖的情谊、很多勇敢的行为都是你的中学生活的写照。

温暖如春的师生情、同甘共苦的同学情、人文气息的校园情都深藏在自己的心中；也曾回过母校，在那里你似乎还看到自己：努力地背诵、拼命地做题、认真地考试……在高中的时候总觉得时间过得很慢，可现在毕业了，却发现自己内心充满着不舍与留恋。

走向大学的你收到大学录取通知书的你，在整理行装的同时，你也在梳理自己对大学的心绪。

高中的老师给你们描述了一个美丽如画、令人向往的大学世界，自由的状态、自主的学习、自在的生活、自如的发展、自立的成长，还有自信的学长、自成的师长、自强的人文、自然的校园……你概念中的大学应该充满着浓厚的人文气息、浓烈的学术氛围、渊博的教授学者、深奥的知识宝藏，这是你中学生活努力奋斗的最大动力。

面对大学，你满怀期待，期待自己有所发展、有所突破；走进大学，你积聚着力量，期望自己大展宏图，学业有成。

第二节 学长心语当你启动内心旅程的时候，已走在或走完大学之旅的学长们，他（她）们对大学生生活的认识、思考、尝试、感受、失败、收获……这些点滴都将为你的前行提供路标，会让你感到亲切、温暖，有学长们的一路相伴，你将更有信心、更有力量。

【主题一】刚进大学的心态大三，男生——刚进入大学的时候，我满心喜悦，因为生活不再是单纯地对教材的温故知新，而是有了更多的选择与色彩；带着担忧，学校与专业的不如意，怕误了四年，更怕误了一生；带着期盼，不管是专业学习还是个人成长都希望有一个较大的提高；带着疑惑，我要过怎样的人生？

如何拥有一个精彩的大学生活？

这些疑惑我总希望在大学里能尽快地得到解答。

大三，女生——刚上大学的时候，我的内心充满了欢喜和兴奋，对我而言，大学里所有的一切都那么新鲜，很多事情都可以放开手脚去做，因而比以前积极乐观很多，任何事情都想去尝试。

因为有几个很要好的朋友跟我一起来到这里，我们经常见面，跟着他们到处跑，所以大一过得很轻松，很开心。

<<大学生心理成长论>>

现在想来，很庆幸当时我能够在上了大学之后开放自己，多接触和吸收一些东西。

【主题二】倘若大学生活可以重来研一，男生——我要做一个愿景的设计与实施者。

静下心来思考一下自己：自我的价值观、自我的优缺点、自我的局限性、自我的成长点，以此为基础，找寻方向、设立愿景、找到自己，尽快适应大学生活，过一种心中有数的生活，决不盲从，积极将人生理想具体化、阶段化，使自己的生活充满挑战，即有种充实、踏实的感觉。

大四，男生——我会做一个勇敢的尝试者。

学会理解和感悟“失败是成功之母”的真正内涵。

面对失败，我要积极思考，找寻力量，明了自己成长的拐角处，尝试做自己原来从未做过的事、在公众场合主动发言、坐第一排、学术上敢于挑战老师……大四，女生——我要做一个乐观的助人者。

努力实践“帮助别人其实就是帮助自己”的生活哲理，学会与身边的人相互支持、相互鼓励、互相分享与分担，积极去建设良好的同学关系、师生关系、亲子关系，让自己拥有一个广泛且强大的社会支持系统。

大三，男生——我会做一个问题的探索者。

人生即问题，这是哲学家告诉我们的。

我要学会去善待问题，把握问题，管理问题；学会学习，学会带着问题去学习，带着问题去思考与讨论，带着问题去尝试解决。

要求自己学会不怕困难、学会处理问题的策略。

第三节 理念阐释什么是大学？

大学培养什么样的人？

我们在大学里学什么？

怎样学？

校园生活方式又是怎样的？

请你带着问题走进大学，探索大学。

一、大学的意义（一）大学的由来大学的历史很悠久，统计资料表明，人类1530年以前成立的社会组织中，至今尚存的有85个，其中75个是大学，10个是教堂。

大学之所以能够长久存在，是因为大学是城市的轴心，是民族文化、社会德性、国家精神最集中与最优良表现的机构，具有巨大的生命力和传承性。

我国古代类似于大学的机构是国子监，中国近代意义的大学是西方的“舶来品”。

大学源于宗教，起源于中世纪的欧洲，当时的大学是从教会办的师徒结合的行会性质学校发展起来的。

在11世纪时，“大学”一词和“行会”一词同样被用来形容行业公会，但是到了13世纪时，“大学”一词才被用来专指为大学，一种学生团体。

1088年建于意大利波隆那（Bologna）的波隆那大学，被认为是欧洲的第一所大学，这所学校先由学生组织起来，然后再招聘教师。

而有“欧洲大学之母”之称的巴黎大学，则是先由教师组织起来，之后再招收学生。

1810年，威廉·冯·洪堡建立了柏林大学，确立大学自治和学术自由的原则，明确倡导学术研究的大学职能，这被认为是现代大学的开端。

这种模式在美国最早被约翰斯·霍普金斯大学效仿，到现在仍被世界各地的大学广泛采用。

（二）大学的内涵一般教科书上的定义是：大学是具有选择、批判、传承和创造人类文化职能的文化社会组织，它通过文化的手段创设教育环境来达到教育目的和影响教育效果。

英国红衣大主教纽曼早在中世纪就将大学定义为：一大批年轻人自由地相互融合，他们敏锐、心胸开阔、富有同情心、善于观察，每个人的谈话对其他人都是一系列的讲座——这就是大学。

1854年，都柏林天主教大学校长约翰·亨利·纽曼（John Henry Newman）：一所大学就是一个群英会集的殿堂，天下各处各地的学子到这里来，以寻求天下各种各样的知识。

1859年，美国密歇根大学课程表的开场白：没有任何一个机构配得上称为大学，除非这个机构能够为想要学习任何一门科目的学生提供自由广阔的天地，令他乐此不疲。

爱因斯坦：学校的目标始终应当是，青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专

<<大学生心理成长论>>

家。

1917年任北京大学校长的蔡元培认为：大学者，研究高深学问者也。

他提倡学术研究，主张以美育代宗教，对新旧思想兼容并包。

德国当代教育思想家雅斯贝尔斯：大学是公开追求真理的场所，是研究和传授科学的殿堂，是教育新人成长的世界，是个体之间富有生命的交往，是学术勃发的世界。

历史学家哈罗德·珀金从历史的角度判断：大学是人类社会的动力站。

（三）大学之“大”大学的传统是独立品格和批判精神，社会的良心在大学，这是大学之“大”的真正内涵。

大学之“大”在于大师，清华大学前校长梅贻琦曾说过，大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。

大学之“大”在于大理，大学是一个创造思想、传播真理、坚守正义的学术机构。

大学之“大”在于大众，香港科技大学社会科学部教授、《什么是世界一流大学？

》一书作者丁学良：大学（university）的词根是“universes”，即“普遍”、“整个”、“世界”、“宇宙”的意思，所以大学从它诞生的那一日开始，它的精神气质就是“普遍主义（普适主义）”。大学之“大”在于大成，大学担负培养社会建设栋梁的重任，为年轻一代提供尽可能的成长空间与发展机会。

二、大学的使命（一）大学教育的特点1.与中小学教育相比中小学教育是一种教材式的教育，正确的教育，这种教育很难产生怀疑精神，只能模仿；而大学的知识不是唯一的，大学老师不是绝对权威的，大学生活包括专业生活（科学学习）和心灵生活（人文学习），所以大学教育是一种全人教育，它要培养有创新精神的一代。

2.与社会教育相比社会教育是一种松散、随意的教育模式，主要依据社会舆论、社会背景、社会风气等社会环境对人的生存与生活产生种种影响；大学是人类的脑库，是人类智慧的源泉与结晶，且大学教育更系统地、更有意识地向学生们传递未来生活的价值观，提供优良的观念，帮助其获得良好的生活状态。

3.与其他教育相比其他形式的教育如师徒式、作坊式、家族式等，观念上注重传承，形式上采用传帮带；而大学教育在学生数量、涉猎领域、知识积累与更新、服务社会等方面都更有其优势。

（二）大学的使命1995年，国际21世纪教育委员会在向联合国教科文组织提交的报告——《教育：财富蕴藏其中》中阐述了21世纪教育的“四大支柱”：学会认知，学会做事，学会做人，学会生存。原香港中文大学校长金耀基提出，学生在大学里，实际上是学四种东西，一是学怎样读书：learn to learn；二是学怎样做事：learn to do；三是学怎样与人相处：learn to together；最后是学怎样做人：learn to be。

虽然不能对大学作一个统一、完整的定义，但我们可以认为，大学至少具有三方面的使命：传递知识、科学研究、服务大众。

1.传递知识，培养人才中世纪大学的职能基本上传授知识，强烈主张大学应该是一个教育的机构，是一个教化的机构，它的使命是要为社会培养出绅士；我国唐朝文学家韩愈在《师说》更清楚地表达为，师者，所以传道授业解惑也。

当时对大学老师的要求是知识渊博的程度、教学水平的高低、治学方式的优劣。

随着大学教育的普及，大学的学科门类不断增加，但其第一使命仍是教书育人，培养学生成为有道德、有智慧、身心健康的有用之人。

2.科学研究，促进发展工业革命时期，社会对大学的要求不仅仅是要传授知识，还要创造知识。

当时著名的柏林大学洪堡学派主张：大学不仅仅是一个教育机构，更应该是一个研究中心，之后随着社会的发展，知识量的增加，大学教育越来越专门化，研究工作也越来越多，为此，科学技术的发展突飞猛进。

现代大学的老师大都在进行教学工作的同时，承担着大量的科研任务。

3.服务大众，美好生活20世纪初叶，美国已逐渐成为工业化强国，开始提倡、实行务实的大学使命，主要服务的对象是与公众生活密切相关的商业、农业、医学、公共卫生等领域，目的是发挥大学的作用来提高大众的生活质量。

<<大学生心理成长论>>

三、大学的生活方式大学的生活方式是一个有组织又自由的状态。

“有组织”指的是在行政上，一所大学有他严密、规范的组织管理体系；“自由”指的是学术上、思想上，多元化的存在态势和不断变革与创新的发展状态。

大学本身，在世界还并不宽容并不自由的情况下，就是自由和宽容这一人类理想的象征。

（一）大学精神精神是大学教育思想、文化内涵、人文素养、科学研究的集中体现，大学精神主要表现在独立自主、学术自由、校风学风等方面。

现代大学的独立自主，不是绝对的，而是在行政管理与教学实施等方面的相对自由，主要表现在各校办学特色、内部管理体制、教育教学规律、课程设计与授课、教师聘用与工作评估、学生教育与管理等方面。

学术自由最能体现大学精神，它需要大学的独立自主作为保障。

大学的学术自由意味着鼓励师生自由探索知识，宽容学术的论争与分歧，积极营造教师的教与学生的学的宽松氛围，尊重人性，张扬个性，注重个人成长与发展。

自由和宽容，使置身于大学中的师生解掉心灵桎梏，让思想和精神健康生长；自由和宽容，使大学具有一种朝向未来的张力，让信仰与不朽永远存在。

校风学风是一所大学人文素养的外现。

一所大学的校训就是大学的价值取向，是全校师生心灵的航标；全校师生的精神面貌、治学风格、学习氛围等都表达了大学的校风与学风，体现出大学的文化底蕴，是学生成长的精神土壤。

（二）大学校长大学的最高领导是校长，是大学发展的引路人，一位好的校长就是大学校园生活中一种无形的向心力和凝聚力。

一个有影响力的大学校长其角色主要包括四方面的内涵。

1.大学校长首先是个学者不是学者，没有体验过做学问的艰辛，便很难理解学者、关心学者、尊重学者；学者的特点是独立思维，不人云亦云，以这种思维去办学，自然会既尊重大学之共性，又力争办出个性、办出特色。

2.大学校长是个教育家大学校长应有自己的教育思想和办学理念。

回顾那些有名的大学校长，哪一个没有令人称道的办学思想？

3.大学校长是个政治家在由社会赋予校长的权力职位上，积极确立并实践促进大学发展的远大目标，敢于并善于进行有利于大学发展的内部变革，有效地制定和实施激励大学全体师生向上的机制，创设良好的大学人文氛围。

4.大学校长是个具有极强人格魅力的人人格魅力表现为高尚的品格，先进的观念，清晰的目标，高明的策略等，大学校长的人格魅力源于对学校的责任感和对教职员工以及学生的关爱，包括卓越的学术成就、人文的教育思想和良好的个人品行及开阔的胸襟。

（三）大学教师大学教师是学校的重要力量，师资是大学最关键、最有力的资源。

大学教师的任务主要是教学、研究和公共服务。

最好的大学教师：教师的威信来自思想的前沿性，语言的哲理性，认识问题的深刻性，对学生作出总体估价的积极向善性，他们体现着真善美、充满魅力的人性。

他们应当具有如下品质。

（1）自信、乐观的生活态度。

（2）热爱他（她）的学生和专业。

（3）坚持教学相长，坚守学术的自由。

（4）乐于帮助学生更好地做人与做事。

（5）保持良性的学术讨论与师生互动。

（6）积极倡导并实践理论的应用，具有行动力。

四、大学对你的要求大学对你的要求，只有八个字：学业成才，精神成人。

将这个要求具体化，主要体现在以下几点。

（一）大学是你学会真正独立的地方大学阶段是一个人走向成熟、独立的过渡期。

大学给你提供了尝试、练习独立的场所和机会，你需要学着独立安排生活、自主学习，开始真正脚踏实地地去追逐自己的理想、兴趣，主动地参与团体和社会生活，自觉地理论联系实际。

<<大学生心理成长论>>

你可以不再由父母安排生活，不再听老师组织学习，而是靠自己来处理生活和学习中遇到的各类问题，管理自己的时间。

（二）大学是你学会学习的实验平台学会学习意味着自觉认识、自主探求、自由思索，大学需要学会主动向老师求教和学术……

<<大学生心理成长论>>

编辑推荐

《普通高等教育十二五规划教材:大学生心理成长论》实用性强,可供大中专院校学生、从事学生工作和心理健康教育与咨询的教师以及对心理成长感兴趣的社会人士阅读。

<<大学生心理成长论>>

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>