

<<大学生心理导航>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理导航>>

13位ISBN编号：9787118083552

10位ISBN编号：7118083550

出版时间：2012-9

出版时间：国防工业出版社

作者：武光路，韩继莹，李剑峰 主编

页数：268

字数：397000

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>

<<大学生心理导航>>

内容概要

《大学生心理导航》是依据“普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求”，结合大学生心理健康教育实际编写的一本心理健康教育教材。

《大学生心理导航》共有十章，内容涵盖了自我认识、情绪情商、危机预防、生命价值、心理咨询、人际交往、爱情与性、学习方法、自信培养、目标设定等方面的知识。每章都设有“心灵成长故事”、“案例分析”、“心灵成长训练营”、“心理测试”等栏目。

《大学生心理导航》可供广大学生阅读参考，也可供大学生心理健康教育专业人员使用。

<<大学生心理导航>>

书籍目录

- 第一章心理健康面面观
 - 第一节心理现象无处不在
 - 第二节现代健康新概念
 - 第三节大学生常见心理问题
 - 第四节怎样提高心理健康水平
- 心灵成长训练营
- 第二章塑造自我新形象
 - 第一节自我认识
 - 第二节自我接纳
 - 第三节自我调控
- 心灵成长训练营
- 第三章了解情绪提情商
 - 第一节情绪影响人生
 - 第二节情商决定命运
 - 第三节了解自己的情绪
 - 第四节管理自己的情绪
 - 第五节识别他人的情绪
- 心灵成长训练营
- 第四章识别危机早预防
 - 第一节心理危机的相关理论
 - 第二节如何识别大学生心理危机
 - 第三节大学生心理危机干预策略
- 心灵成长训练营
- 第五章珍爱生命心飞扬
 - 第一节感悟生命
 - 第二节面对死亡
 - 第三节活在当下
 - 第四节珍爱生命
- 心灵成长训练营
- 第六章心理咨询促成长
 - 第一节心理咨询的内涵
 - 第二节心理咨询的主要理论流派
- 心灵成长训练营
- 第七章学会交往万人迷
 - 第一节交际能力早知道
 - 第二节交往能力快提高
 - 第三节人际冲突巧处理
 - 第四节宿舍关系莫小瞧
 - 第五节拉近距离不陌生
- 心灵成长训练营
- 第八章爱情花蕾悄绽放
 - 第一节用真情培育爱情之花
 - 第二节用科学解开性爱之迷
- 心灵成长训练营
- 第九章培养学习好心境

<<大学生心理导航>>

第一节学习的含义

第二节学习中常见的心理问题

第三节培养健康的学习心理

心灵成长训练营

第十章自信奠定你成功

第一节自信的力量

第二节如何获得自信

第三节目标的作用

第四节行动起来

心灵成长训练营

参考文献

章节摘录

版权页：插图：福特的成功，不能不归功于他对自己的正确认识。

他坚信自己能成为一个出色的机械师，并为之不懈的努力，最后终于取得成功。

（一）自我认识有助于个人潜力的发挥 社会生活中的每个人都应当对自己的素质、潜能、特长、缺陷、经验等各种基本能力有一个清醒的认识，对自己在社会工作生活中可能扮演的角色有一个明确的定位。

心理学上把这种有自知之明的能力称为“自觉”。

这通常包括了解并正确评估自己的资质、能力与局限，相信自己的价值和能力，察觉自己的情绪对言行的影响等几个方面。

有自觉的人能够针对自己作出最合适的抉择，做自己能够胜任的工作并能够从中得到满足感。

做一个自觉的人意味着既不能对自己的能力判断过高，也不能轻易低估自己的潜能。

对自己判断过高的人往往容易浮躁、冒进，不善于和他人合作，在事业遭到挫折时心理落差较大，难以平静对待客观事实。

低估了自己的能力的人，则会在工作中畏首畏尾，踌躇不前，没有承担责任和肩负重担的勇气，也没有主动请缨的积极性。

无论上述哪一种情况，个人的潜力都不能得到充分的发挥，个人的事业也不可能取得最大的成功。

【心灵成长故事】做自己能胜任的事 有一个非常干练的推销员，他的年薪有6位数字。

很少有人知道他原来是历史系毕业的，在干推销员之前还教过书。

这位成功的推销员这样回忆他前半生的道路：“事实上我是个很没趣味的老师。

由于我的课很沉闷，学生个个坐不住，所以我讲什么他们都听不进去。

我之所以是没趣的老师，是因为我已厌烦了教书生涯，对此毫无兴趣可言，这种厌烦感在不知不觉中也影响到学生的情绪。

最后，校方终于解聘了我，理由是我与学生无法沟通；其实，我是被校方免职的。

当时，我非常气愤，所以痛下决心，走出校园闯一番事业。

这样我才找到推销员这份自己胜任并且感觉愉快的工作。

许多人对自己认识不清，牺牲了自己的本质，去做那些自己不能胜任或不愿意做的事情，这就是他们不能成功的原因。

（二）自我认识有助于事业的成功 能清楚认识自我的人在工作遇到挫折的时候不会轻言失败，在工作取得成绩时也不会沾沾自喜。

认识自我、准确判断自我价值不仅可以帮助个人找到自己合适的空间及发展方向，也可以帮助企业建立起各司其职、协同工作的优秀团队。

认识自我对管理现代企业来说非常重要。

在公司里，管理者在衡量某个员工的工作绩效时，如果发觉该员工做得不好，就会马上想到这样的问题：“那名员工有没有足够的自觉？”

他是否意识到自己的不足之处？

他是否愿意改进？

”如果答案是肯定的，管理者通常都会再给员工一个机会，让他证明自己。

【心灵成长故事】缺少自知之明的人 微软亚洲研究院创办者、微软公司前全球副总裁李开复博士曾是比尔·盖茨的七个高层智囊之一。

他说：“我曾有一个下属，属于‘自觉力’明显不足的那种人。

他虽然有些才干，但自视甚高，总是对自己目前的职位不满意，还喜欢随时随地自吹自擂。

他在自我评估里写道：‘虽然我非常谦虚，但我只能这样评价自己：我的表现是有史以来最卓越的。’当我看到这样一句自我评语时，我就知道这个人不会有什么好的发展，因为他缺乏最起码的自觉。

果然，不久他就提出我不了解他的才华，不能重用他，所以他决定到其他部门另谋高就。

但他最终发现，自己不但找不到更好的工作，公司里的同事也都认为他缺少自知之明。

最近，他沮丧地离开了公司。

<<大学生心理导航>>

接替他职位的人，是一个能力很强而且很谦虚的人。

虽然这个人在上一个职位工作时不很成功，但他明白那是因为他升迁太快、没有做好充分的准备。

于是，他愿意自降一级来做这份工作，以便打好基础。

现在他的确做得很出色。

”（三）自我认识有助于大学生的发展 认识自我是大学生必备的素质。

现在的在校学生，很少有人清楚，自己在哪些方面很出色，自己对什么方向感兴趣。

深入了解自己其实并不难。

事实上，很多人只是从来没有考虑过要了解自己。

确定计划和原则时，必须完全基于对自己韵了解。

最关键的是，一定要清楚自己对什么事情最感兴趣。

制定了一个计划以后，也许随着时间的推移，会有某种程度上的修改，但始终要明确自己的大方向。

所以更难的一点是，能经常以旁观者的目光审视自己，看一下自己哪方面做得好、需要保持，哪方面做得差、需要更加努力，哪方面走入了歧途，需要改正。

<<大学生心理导航>>

编辑推荐

《大学生心理导航》可供广大学生阅读参考，也可供大学生心理健康教育专业人员使用。

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>