

<<把握快乐的金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<把握快乐的金钥匙>>

13位ISBN编号：9787307050228

10位ISBN编号：7307050226

出版时间：2006-6

出版时间：武汉大学出版社

作者：王传中 编

页数：265

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>

<<把握快乐的金钥匙>>

内容概要

这是一本普及心理健康知识，指导大学生进行自我心理调适的好书。

《把握快乐的金钥匙》内容涉及大学生在成长过程中经常遇到的环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、科学学习、热爱生命等方面的问题，以培养大学生健康的个性品质为核心，紧紧围绕大学生面临的健康、适应、发展的主题，来进行理论阐述、问题分析、方法指导、实验设计，考虑了大学生心理健康维护的渐成性、内化性与参与性等要求。

《把握快乐的金钥匙》就大学生成长中遇到的具体问题，如环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、科学学习、热爱生命等，进行了科学的分析，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，以期达到消除大学生心理困惑，促进心理健康发展，把握住快乐的心境，从而迈向丰富而充满阳光的人生的目的。

《把握快乐的金钥匙》避免枯燥的说教，采用故事与论述的结合，剖析身边事例，引出哲理与人生的话题，既活泼可读，又丰富深刻，是大学生很好的心理辅导读物。

<<把握快乐的金钥匙>>

书籍目录

适应环境——天边光景一时新1 人生长河，泳者生存2 认识变化，才能变化3 只有变化，才能变化4 面向阳光，超越阴影5 征服他人易，战胜自我难6 自由诚可贵，自立价更高7 旧的不去，新的不来8 千锤成利器，百炼变纯刚9 自恃则立，思变则通悦纳自我——天生我才必有用10 认识自己，完善自我的第一步11 我特故我在12 爱自己，才会爱他人13 自卑，并非你的专利14 比较，自卑的根源15 消极暗示，自我挫败的帮凶16 积极暗示，成功的基础17 坦对缺陷，常思一二18 找到打开潜能的钥匙学会学习——此日中流自在行19 爬山只到500米20 指南针的启示21 脑中的橡皮擦22 试试推销一把斧子23 来一次演奏游戏24 每秒摆一下25 苍蝇逃生的启迪26 为自己的身心做加减法27 经历地狱，你将到达天堂28 带着发现问题的眼睛29 做一个惜时如金的人30 身体的地盘听它的和谐互动——人情练达即文章31 嚶其鸣矣，求其友声32 协调PAC，和谐你我他33 别人称你的砝码，由你自己给定34 宽容，人生最大的美德35 赞美，人际化合的催化剂36 授人玫瑰，手有余香37 合作，步入天堂的阶梯38 留只眼睛看自己39 巧妙拒绝，使自己事顺，让对方心畅40 幽默，人际交往的润滑剂41 交友，是该亲密无间还是让距离产生美42 风栖高梧，奈何高处不胜寒热爱生命——天性之性人为贵43 我为什么活着44 爱与生命45 猛虎嗅蔷薇46 让我们懂得珍爱生命47 感恩，在生命的每一刻48 不为生气而种兰49 学会选择，懂得放弃50 冬天不要砍树51 生命中不能承受之轻52 拯救蝴蝶53 生命的小鸟恋爱与性——东风吹水绿参差54 睡美人与灰姑娘55 你有爱和不爱的权利56 一见钟情57 爱情的剩余价值58 保卫爱情59 网恋能创造神话吗60 毕业了，爱情怎么走61 性——没有熟透的红苹果情绪调节——风日晴和人意好62 郁闷，流行的心理感冒63 孤独，别有一番滋味在心头64 考试焦虑，我拿什么应对你65 可乐杯倒了，情绪宣泄的阀门打开了66 我的情绪我做主67 快乐，由你的心决定68 换个角度看苦乐69 好心情可以装出来70 音乐，舒缓情绪的调节器71 拥有一颗感恩的心筹划未来——大鹏一日同风起72 机遇只偏爱有准备的头脑73 社会需要心理成熟的人74 成功的秘诀是兴趣75 个性修养是事业的基础76 观念和态度决定成败77 搬掉心中的顽石78 当断不断，反受其乱79 沉着应对求职面试80 没有卖不出去的豆子心理咨询——云散月明谁点缀81 心理疾病，21世纪的流行病82 心理健康，21世纪的通行证83 心理起跳的高度84 成功，关键在心态85 破译人生的“斯芬克斯之谜”86 把手“放手”——聪明人的聪明选择87 约会心灵的守护神88 莫将“感冒”扛成“癌”89 跨进去，莫徘徊90 保密，是否真能保密91 袒露你的心扉92 勇于挣扎，破茧而飞93 让“鹅卵石”变成人生的“钻石”后记

<<把握快乐的金钥匙>>

章节摘录

书摘一位哲学家搭乘一个渔夫的小船过河。行船之际。

这位哲学家问渔夫：“你懂数学吗？”渔夫回答：“不懂。”

”哲学家又问：“你懂物理吗？”渔夫回答：“不懂。”

”哲学家再问：“你懂化学吗？”渔夫回答：“不懂。”

”哲学家叹道：“真遗憾！这样你就等于失去了一半的生命。”

”突然一股激流在水面形成一个巨大的漩涡。

把小船给掀翻了，渔夫和哲学家都掉进了水里。

渔夫向哲学家喊道：“你会游泳吗？”哲学家回答说：“不会。”

”渔夫非常遗憾地说：“这样你就要失去整个生命了。”

”这是一个发人深思的小故事，它寓含了一个非常深刻的人生哲理：一个没有学会在人生的长河中游泳的人，即使其他的东西学得再多，也无法在人生的长河中很好地生存下来，因为他缺乏基本的适应和生存能力。

适应是指人随着环境的变化，为满足某种需要而改变其活动的一种现象，由于人们生活的环境(包括自然环境、心理环境和社会环境)经常处在不断的变化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。

人对环境的适应一般有三种方式：一是改变自己的行为，二是改变环境，三是改变自身的需要。

如果一个人在这三方面都不能改变，个体心理同客观环境不能协调一致，就会发生不适应或适应不良的现象，导致心理适应问题。

心理适应在心理学里通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式发生改变，更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。

因此，变化和改变成为适应的两大主题。

在人生的道路上，每个人都会遇到不少变化和转折，而在面临变化和转折时，如不能及时调整内部心态和外在行为，就会产生一些不适应。

上大学是人生道路上一个重大的转折点，会出现许多新变化，自然也会出现不少新问题。

大学新生们带着“金榜题名”的喜悦，带着五彩斑斓的梦想，带着一种自豪感和新鲜感，跨进了美丽的大学校园。

一段紧张而严肃的军训时光拉开了大学生活的序幕，同学们憧憬着、期盼着那充实、浪漫、充满朝气而又富有诗意的大学生活。

然而几个月下来，有的同学会发现，大学生活远非自己想象的那样美好，这里同样也有痛苦和忧伤，烦躁与焦虑。

于是，有的思家恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学彷徨，沉溺于无所事事；有的抑郁失眠，在焦灼中苦挨度日；有的逃避抵制，打起退堂鼓……与刚入学相比，那种趾高气扬的雄心壮志已渐渐削弱，那种无与伦比的天之骄子的自豪感已不复存在，本来是辉煌灿烂的黄金时代却被无穷的烦恼和痛苦所取代，精神上茫然一片，不知该往何处走。

那种无助、无聊、无力的哀愁侵扰心头，一时间好像从幸福的巅峰跌入了痛苦的深渊。

种种失落、无奈、苦闷和焦虑便结集而成了“新生适应综合症”，由此而引起心理和行为上的不良反应。

在从中学到大学转型的过程中，大学新生遭遇的诸多不适应中，有由于比较标准变化造成的自我意识上的不适应，有由于学习特点变化造成的学习上的不适应，有由于生活环境的变化造成的生活上的不适应，有由于交往特点变化造成的人际关系上的不适应。

归纳起来，大学新生心理适应问题包括：期望值过高引起的失衡心理，目标失落导致的困惑心理，地位变化产生的自卑心理。

环境生疏诱发的防范心理，怀旧依赖带来的孤独心理，盲目乐观造成的挫折心理等等。

<<把握快乐的金钥匙>>

总之，大学新生由于生活环境、学习方式和社会角色等方面的转变，必然要经历一个从不适应到适应的过程。

能否顺利渡过适应期，对大学新生的成长和成才至关重要，若有些问题处理不当或认知错误，就会导致心理障碍或心理疾病。

良好的开端等于成功的一半，能否适应大学生活，会对其整个大学阶段甚至一生产生深远的影响。如何正确对待中学到大学的这些新变化，增强心理适应能力，使自己尽快适应大学学习和生活，已经成为历届大学新生寻求发展的基础。

<<把握快乐的金钥匙>>

编辑推荐

这是一本普及心理健康知识，指导大学生进行自我心理调适的好书。

该书内容涉及大学生在成长过程中经常遇到的环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、科学学习、热爱生命等方面的问题，以培养大学生健康的个性品质为核心，紧紧围绕大学生面临的健康、适应、发展的主题，来进行理论阐述、问题分析、方法指导、实验设计，考虑了大学生心理健康维护的渐成性、内化性与参与性等要求。

<<把握快乐的金钥匙>>

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>