

<<超越中间层>>

图书基本信息

书名：<<超越中间层>>

13位ISBN编号：9787810796774

10位ISBN编号：7810796771

出版时间：2006-9

出版时间：暨南大学出版社

作者：曾红

页数：339

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>

<<超越中间层>>

内容概要

本丛书分大、中、小学生三卷，其主要读者对象为大、中、小学生。

丛书围绕学生的学习与生活实际，以各阶段学生的心理发展为研究主线，以“问题咨询、心理分析、实践和链接”为四个分析项，并与大量案例相结合来分析心理成长过程中的困扰，具有很强的针对性和实用性。

丛书的目的是要从生活出发、从问题出发，帮助学生正确看待与处理成长发展过程中所遇到的各种问题，引导他们学会学习、学会交往、学会解决问题、学会自我成长。

本丛书有两个突出的特点：其一，内容上做到“三个贴近”。

贴近校园、贴近学生的实际、贴近学生的生活。

其二，操作上易于形成“合力”。

本丛书在每一节都安排了“操作”这一颇具特色的环节。

这一点，非常有利于形成教师、家长和学生的互动，较好地调动了学校心理健康教育的教师资源和家庭资源，有利于形成学校——家庭——学生这三者的“合力”。

另外，整个丛书的思想明确，其目的在于关注学生自身潜能和优势的挖掘，促进学生的自我成长

。本书是丛书之一，大学生的心理问题成为人们越来越关注的对象，但大多数的人其实并不清楚大学生的心理问题究竟是出在哪里，这些心理小困扰不及时解决的话，也会出现大问题，同时影响到他们的学习、生活和成长。

因此，编写了本书，正是想帮助大多数有着心理小困扰的健康学生解决他们的烦恼，不要因为这些问题而影响甚至耽误自己的人生发展。

<<超越中间层>>

书籍目录

序言(一)/1序言(二)/1前言/1第一部分 人生与理想1.改变现状,超越中间层/12.生命的意义到底是什么/63.怎样才能活得更有劲/104.合适自己的发展方向/145.理想与现实的矛盾/206.怎样才能履行实现目标的行动呢/247.跳起来可以摘到的果子——适合自己的人生目标/288.做得好不如嫁得好吗/339.考了研究生就能找好工作吗/38第二部分 个性天地10.培养健全人格,到达成功彼岸/4411.如何培养独立能力/4912.巧练毅力/5513.而今迈步从头越/5914.自卑是一把双刃剑/6415.谦虚使人进步/6816.我可以控制自己吗/7317.如何才能不拖拉/8018.张扬个性,成就自我/89第三部分 人际交往19.怎样和同学搞好关系/9620.容易在不经意间得罪别人,该怎么办/10121.友情真似昙花一现吗/10522.克服与异性交往的紧张/11323.如何拒绝别人/11724.我可以改变自己不善言谈的毛病吗/12125.太在乎周围人的看法,怎么办/12526.与“虚伪”共存/13127.消除喧嚣中的孤独/13728.怎样克服孤僻的性格,融入人群/14229.社交恐惧知多点/14730.如何与父母沟通/151第四部分 瑰丽爱情31.失恋后重燃生活的热情/15632.爱情中是真心重要还是责任重要/16133.要学业还是要爱情/16634.专一还是花心/17135.如何与异性保持友谊/17536.如何度过性待业期/180第五部分 情绪旋风37.轻松心情迎接未来/18638.有周期性的情绪低落,怎么办/19039.人需要强行控制自己的情绪吗/19340.怎样才能不乱发脾气/19641.控制愤怒,培养理性/200第六部分 校园思考42.寻找学习目标,激发学习动机/20543.读大学的价值在哪里/20944.学习与娱乐:鱼与熊掌/21345.不喜欢自己所学的专业,怎么办/21846.要学,乐学,终身学/22247.怎样克服对输赢的斤斤计较/22948.如何克服厌学心理/233第七部分 学习方法与效率49.总是记不起所学的东西,该怎么办/23750.如何提高记忆力/24251.怎样学习才能提高学习效率/24652.如何认识和掌握学习过程中的生物规律/25153.如何消除考试焦虑/25654.怎样解决“专业抗拒”/26055.如何改掉注意力不集中的毛病/26456.如何提高阅读效率/26857.怎样战胜学习中的“高原现象”/27258.怎样捕捉灵感/27659.读书时怎样才能做到不分心,全力以赴/28060.如何提高自学能力/28461.如何提高思维能力/28962.开阔思维,启发灵感/295第八部分 行为重塑63.为什么我做事瞻前顾后/30064.容易受别人影响,结果出来后自己又不满意,该怎么办/30565.把生理缺陷变成心理优势/31166.如何面对与缓解压力/31467.如何培养耐心/31968.怎样才能摆脱过去阴影的影响/32369.见义勇为还是冷眼旁观/32870.怎样拒绝诱惑/332后记/338

<<超越中间层>>

章节摘录

书摘心理分析 毫无疑问,要改变自己,改变避无可避。

也许,你会觉得自己已经不错了,已经考上了想要考的大学,因为你的老师曾经说过,你根本不是上大学的料!自己已经竭尽所能了,日子过得不好也不坏,舒适而安逸。

比上不足,比下有余。

只是,当你看到你的朋友、同学正积极主动地创造自己的人生,心中有自己清晰的愿望,而且常常充满成功的喜悦,你也会有羡慕别人,同时发觉自己并不是想象中的那么快乐和幸福,然后希望自己也能和别人一样有同样的成就和体验。

可是,如果我们不能深刻地认识自己,认识人生发展的每一阶段的每一个层次,然后不断地超越自己所处的不好不坏的中间层的话,就很难发挥自己的潜能并体会真正的成功。

这就需要在改变自身之前,先认识自己,知道自己身在何处,要去何处,才能有所行动。

下面,我们就来检测一下自己,到底是属于哪一类学生,要怎么办才行! A级 厌学型:不快乐、厌烦、心理上的强烈反感和抵触,恨不得把课本摔到老师脸上去。

B级 被动型:消极、被动、麻木,在父母、老师督促和舆论的压力下取得进步。

C级 机械型:全身心投入、刻苦用功、头悬梁锥刺股、按部就班地朝着一流的方向努力。

D级 进取型:自信、主动、积极,把必须要做的事情做到最好的成绩,持续性地保持一流。

E级 自主型:拥有D级学生的特征,此外还有:自主、自由、坚忍、扎实、快乐,有个性,有激情,有想象力,享受学习而不是完成学习,不以分数来衡量优劣,不一定是第一名,但一定有独立的意志,有强烈的兴趣,有一个执著追求的目标。

“自主型学生”对应了金字塔的“E级”,所以也可以把他们叫做“E学生”。

“E学生”处在金字塔的第5级,也是最高级,其特征主要有3个,也可以叫做“3E”:EQ——情商; Enjoy——快乐; Excellence——优秀、杰出、卓越。

毫无疑问,属于A、E级的其实都不多,大多数的人是属于B、C、D级。

D级的学生自然优秀,总能走在社会的前面,成为领头人。

实际上问题最大的是B、C级学生。

他们总是消极、被动,对生活、学习没有热情,即使是和别人竞争,也是被推着跑的。

即使有所成就,也难以对自己满意,这种状态就迫切需要改变。

这种人可能不需太过费力地维持生活,但总是得过且过,躲在自己的角落里,回忆那只属于自己的过去和盘算着自己的未来,时不时地抱怨着现实的生活,没有机会,没有公平待遇,却从来不敢打破已有的框框,跳出自己的思维范式去思考问题,挑战自我。

而是应付式地完成自己眼下的学习或工作,既然毫无兴趣,因此也毫无创造力,但却又弃之可惜。

于是多少人在啃着那块鸡肋,你说他委屈吧,他又自得其乐,你说他幸福吧,他又有很多常规的痛苦。

多少人又在浪费自己的潜能,对生活、工作都是应付了事,最终,使自己陷入平庸的泥沼。

学生只是按照学校的规定,每天上课、下课,到了学期末,再应付学校的考试,除此之外,没有自己的目标、打算和计划。

所有的东西都是别人安排好的,连生活本身都是。

是生活发生在他身上,而不是他主动积极地去追求生活。

所以,如果你不想成为这样的人,现在就改变,从B转向C,从C迈向D,再向E级发展。

曾经有一个旅行者向一个坐在门廊里的老人问路。

在老人的脚下趴着一只哼哼唧唧的猎狗。

旅行者问道:“您的狗怎么了?”老人回答说:“它正趴在一根钉子上。

”“它不感到疼吗?”旅行者问道。

老人回答说:“是的,它疼。

”“那么它为什么不站起来呢?”旅行者问道。

老人回答说:“我猜,它一定是疼得还不够厉害!”现在,也许有什么正在烦恼你,而其实你是可以

<<超越中间层>>

改变它的，比如让自己的成绩更好一点？那一定需要某些方面的改变，也许是学习的方法，也许是时间的安排；或者让自己更受欢迎，在竞选学生会主席的时候，得到90%以上的选票。

这可能需要一个更大的改变；又或是让自己有一个更健美的身体，那将意味着你首先要改变时间观念，要安排时间来做运动和锻炼，其次要变化的是你的作息时间，还有你的毅力、忍耐力等，这些都是巨大的改变。

那么，真的要改变的时候，我们必须知道。

当希望事情改变的时候，就要先改变自己；要让事情变得更好，就要先让自己变得更好。

如果你人际关系不好，你不去改正自己的缺点，即使你不断地换朋友也没有用；如果你学习不好，成绩老也提不高，你不去改变你的学习方法和学习态度，却总是换学校、换班级、换老师，最终结果也还是一样。

只有改变你自己，才能改变发生在你身上的事情。

当然，要改变自己并不容易，也不是说改就能改的。

如果你真的想要追求更美好、更有意义的人生，那就要自己努力寻找变化的契机，不能坐等机会从天而降。

要改变自己，就要知道改变什么。

要改变自己，还要懂得取舍的艺术，如果你对旧事物、旧习惯依依不舍，自然难以展开新的局面。这就好像拉上手刹学开车一样，虽然想要前进，却动弹不得。

另外，也许改变最艰难的部分并不在于改变本身，而在于准备做出改变以及怎样面对改变。

很多人在自己的环境中挣扎求存，在同样的问题上一再碰壁，其实，真正需要做的一切不过是采取不同的行动：换个方向，换个姿势，换个方法。

一群死刑犯面临着一次选择：他们要么去面对行刑队，要么碰碰运气，穿过一扇没有打开过的门，去面对那边的未知世界。

结果他们全都选择了行刑队！死亡至少还是确定的。

很不幸，他们竟不敢冒险一试，也许躲在门后的就是自由！你的自由是不是也躲在门后：那扇关闭着机会之门的另一边。

任何的处境都蕴涵着改变和完善的机会，当你对做出改变感到越来越自如时，你就将能够更加轻松地向前迈进，并利用自己的天赋和核心来改善自己的生活 and 人生，一步步接近你的梦想和目标。

你将乐于拥抱生活所带来的变化，并主动去改变自己的人生。

自我实践 坐下，好好思考一个问题，自己需要改变什么。

自己的问题症结在哪里，是生活的态度、技能还是谋生的本领？只有清楚地知道自己要改变什么，改变才能发生，也才会有效。

其次，改变要采取的正确行动。

改变不是一句话，说说就可以了。

它必须要做，而怎样做、做些什么是核心。

不妨多看看自己敬佩的名人的传记，看看他们是怎样对待生活、学习和工作的，自己比比，差别在哪？也可以和自己身边的优秀人才多沟通，从别人身上吸取经验，帮助自己找到一条正确的道路。

P2-5

<<超越中间层>>

编辑推荐

你是一位正在成长中的青少年朋友吗？

你是不是正面临着成长过程中的心理困惑，学习困惑，社交困惑，还有生活困惑，本书帮你矫正不当的认知培养健康的行为，塑造良好的个性，更好地面对这些困惑，帮你从一般走向优秀，从平凡走向卓越。

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>