

<<把握人生的新起点>>

图书基本信息

书名：<<把握人生的新起点>>

13位ISBN编号：9787040134834

10位ISBN编号：7040134837

出版时间：2004-4

出版时间：高等教育出版社

作者：王登峰，崔红，林崇德 著

页数：132

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>

## <<把握人生的新起点>>

### 前言

“高校大学生心理健康教育读本”即将陆续问世了。这是写给当代大学生的系列丛书，希望能够受到大学生的欢迎。

当代大学生作为拥有较多科学文化知识、富有发展潜力的青年群体，他们的思想状况和精神面貌关系着国家和民族的未来。加强大学生心理健康教育，提高他们的心理素质，对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。

作为中国高等教育培育的合格人才，大学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质，也要具备良好的健康素质，心理素质是健康素质的重要内容。

近年来，中央有关领导同志多次强调要高度重视并切实抓好大学生心理健康教育工作。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《中国普通高等学校德育大纲（试行）》都对加强学生心理健康教育提出了明确的要求。

教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，对高校心理健康教育起到重要的指导和推动作用。

## <<把握人生的新起点>>

### 内容概要

《把握人生的新起点》是专门为刚进大学校门的学生编写的。大学生活是人一生中非常特殊也非常重要的时期，对今后的工作和生活有着举足轻重的作用。而大学新生的适应，即把握好起点，会直接影响到对未来的把握。

《把握人生的新起点》最大的特点是用通俗的语言，对大学生活的定位，影响新生心理健康的因素，适应客观环境和人际环境，对自我的重新认识和评价，树立自信心等进行了深入浅出的分析。

《把握人生的新起点》语言生动，知识性、启发性和可读性较强，主要供大学新生阅读，也可供其他大学生、研究生以及从事心理健康教育的专业人士借鉴。

## <<把握人生的新起点>>

### 书籍目录

序绪言一、大学生生活在人生中的重要地位（一）大学是真正意义上的“自主学习”（二）大学是对以前所有学习经验的整合（三）大学是未来生活的准备和实习（四）大学是人生建功立业的准备阶段二、人生的阶段与主要任务（一）人生不同阶段的发展心理学划分（二）弗洛伊德对人生阶段的划分（三）埃里克森对人生阶段的划分（四）自然和社会发展的人生阶段三、大学生活的主要任务：“四个学会”（一）学会做事（二）学会做人（三）学会与人相处（四）学会学习四、大学新生：适应客观环境（一）学习任务与学习目标的变化（二）学习方式的变化（三）生活方式与文化环境的变化（四）适应环境的能力的培养（五）想家与环境和文化适应五、大学新生：适应人际关系（一）独生子女与人际交往（二）同学之间的互相适应（三）通过交流解决人际问题（四）人际沟通的技巧与勇气六、大学生：友谊的建立与发展（一）人际交往的意义（二）人际交往的艺术（三）人际吸引（四）友谊的建立与发展阶段（五）友谊关系的指标：自我袒露七、大学新生：异性交往与情感挫折（一）与异性交往时应有的态度（二）感情挫折（三）感情挫折的预防与处理八、大学新生：认识 and 接受自我（一）大学生的“平庸化”及其原因分析（二）自我与自我认识（三）大学生自我认识的误区（四）自我认识与自信九、大学新生：正确应对困难（一）容忍寂寞，努力赶超（二）放弃虚荣，轻装上阵（三）调整心态，应对挑战十、怎样做一个心理健康的人（一）心理健康的定义（二）心理健康的内容后记

## <<把握人生的新起点>>

### 章节摘录

在什么样的学校，这个差距都是很小的。  
能不能取得好成绩，能不能在将来取得成功，更多的是体现在非智力因素上。

最近心理学中出现了一个非常引人注目的概念，即“情绪智力”（EI）或“情商”（EQ）。情绪智力的概念最初是由美国实验学院和大学联合体的韦恩·佩恩在其1985年完成的博士学位论文中提出的，后来由美国新罕布什尔大学的约翰·梅耶（John Mayer）和耶鲁大学的匹特·索拉维（Peter Salovey）进行了系统的研究，并在1990年发表论文阐明了在发现自己和他人的情绪变化方面，以及解决与情绪有关的问题方面存在的个体差异。

但真正引起公众对情绪智力注意的却是一个名叫丹尼尔·格尔曼的纽约作家。他1995年出版的《情绪智力》一书迅速在全球畅销，曾连续一年高居纽约时报的十大畅销书之列，丹尼尔也因此成了百万富翁。

那么，情绪智力到底指的是什么？  
按照梅耶和索拉维的观点，情绪智力主要包括以下四个方面的内容：（1）对情绪的知觉、评价和表达。  
包括从人们的身体状态、情感和观点中区分情绪的能力；通过语言、声音、外表和行为区分其他人、设计和艺术品的情感的能力；准确地表达情绪以及与这一情绪有关的需要的能力；以及能够区分情绪表达的准确性和真实性的能力。

<<把握人生的新起点>>

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>