第一图书网, tushu007.com

<<假如太阳愿意>>

图书基本信息

书名：<<假如太阳愿意>>

13位ISBN编号：9787040245431

10位ISBN编号：7040245434

出版时间：2008-1

出版时间：高等教育出版社

作者：李桦

页数：216

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

前言

大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。

每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。

这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。

经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。

但大学生活对于每个人来讲，它不是休歇点，更不是终点站，而是一个加油站。

同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。

大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一夕可以做得到的，而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生活中平稳过渡，力争上游，做最好的自己，我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”（下面简称“七彩人生”），针对同学们的实际生活和成长需求，分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论，并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书，我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编，他们了解大学生，有丰富的心理咨询经验，他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来，这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外，为了增强“七彩人生”的可读性，我们要求每一个单元都以案例入手，以期给同学们最真实的感受。

在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块，以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里，我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家，他们分别是：桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。

没有他们的辛勤付出，这套丛书是无法完稿的。

我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑，他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血，令我们十分感动。

当然，我们最该感谢的是同学们，你们的接受与赏识是对本丛书的最大肯定，你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

从大学念到研究生、再到博士生我们又怎样？
学习的意义究竟在哪里？
当把人生最美丽的岁月埋首课业时，我们的生命价值将如何体现？
　解密！
当代大学生心灵困惑！

作者简介

李桦博士，中山大学心理健康教育咨询中心主任，中山大学哲学系副教授，硕士研究生导师。
主要研究领域为大学生心理健康教育，长于学习规划，长期从事大学生心理健康教育和心理咨询工作，经验丰富。
曾出版《爱与生的烦恼——大学生心理咨询案例研究》等专著。

<<假如太阳愿意>>

书籍目录

一 学习的学习 在转变中前行　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　（一）如何面对新专业　（二）改变想法　能力加油站 有知识的无知　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　你了解自己当前的焦虑水平吗　能力加油站 嘿，兔子，该醒醒了　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　你的成就动机有多高　能力加油站　（一）保持和提高自信心　（二）拟订合理的生活计划　（三）如何调整和改善自我状态 假如太阳愿意　案例（一）　分析点评（一）　案例（二）　分析点评（二）　案例（三）　分析点评（三）　案例（四）　分析点评（四）　案例（五）　分析点评（五）　案例（六）　分析点评（六）　案例（七）　分析点评（七）　锦囊妙计　测试与练习　你了解自己的学习技能与策略吗　能力加油站　（一）培养自我意识　（二）学习问题自我评价　（三）学会策略性地学习　（四）加强思维训练，学会思考问题　（五）监控学习过程，并及时总结与修正二 心灵的丰盛 莲色的迷思　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　（一）自我概念　（二）情绪管理　能力加油站 安的故事　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　（一）你会有效地管理你的时间吗　（二）如何消除压力　能力加油站 倾斜的陀螺　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　你的自我和谐吗　能力加油站三 精神的成长 博士后，知向谁边　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　积极的情绪从何而来　能力加油站 用一根手指头走路的家伙　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　（一）寻找生命的黄金分割　（二）生命之花　能力加油站四 意义的追寻 我来过，我很强　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　我们承担生活的勇气是多少　能力加油站　（一）面对命运，照亮自己的黄金时代　（二）对于死亡的理解 折翼的天使　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　了解你的动力强度　能力加油站　（一）突破悲哀的宿命　（二）一起分享骄傲的和很难面对的事情　（三）抓住生活中的细微变化 梦想幸福　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　（一）你了解自己的学习方式吗　（二）性别角色学习　一棵开花的树　案例　分析点评　锦囊妙计　测试与练习　认识自我，了解自我　能力加油站后记

章节摘录

在大学中，有许多同学因高考第一志愿没有满足，而被调到了其他专业，他们面临着许多矛盾和困惑。
如何调整自己的心态，尽快适应新的学习角色呢？
图图的现身说法会给我们有益的启示。
“我的高中是浙江温州的一所百年老校，且是一所理科教学特别突出的省重点中学，我从高一到高三都是沉浸在理科学习的巨大压力下，周围数理化高手比比皆是，同学当中也有许多奥赛获奖者，学校的教学重点，以及学生的学习都偏向了理科。
当时在我们学校一直流行着“学好数理化，走遍天下都不怕”的口号。
所以上大学之前我可以说是一个完完全全的理科思维的学生，数学也一直是我的强项，高考数学考了144分，但是由于其他成绩一般，所以总分也只有631，这在我们那一届中算是中上的水平。
高中的时候我的理想非常明确就是做一个医生，可以治病救人，自认为考上大学五年l缶床医学应该没问题，所以填志愿的时候，毫不犹豫把它填在第一志愿，之后的六个志愿也大都是偏理科的专业。
可偏偏我报考的那所学校所招的5年临床专业在浙江的分数极高，我差最低录取线7分，就这样被学校调配到我现在的这个专业——艺术设计。
记得刚查询到这个消息的时候，我非常沮丧，对自己填写志愿这么马虎懊恼不已，本来我可以考上其他学校的临床医学专业。
没人能够感受我当时那种理想破灭的心情，命运和我开了一个玩笑，越是想得到的却越得不到。
我曾一度产生过复读的想法，可是在老师和家长的劝说下，最终我还是接受了现实，于是抱着试一试的心态来到大学学习这个陌生的专业。
我的人生就在那一年从理想状态转变到了现实状态，从理科生转变到了文科生，从普通生转变到了艺术生，从一个连画笔都没碰过的学生转变到了艺术设计的科班生，医生和设计师的职业理想状态的跨度也似乎有点大，没什么可以形容这样的变化，只能说是我生命中的一次大跃进。
在我没有一点意识的时候，不可能已经成为了可能，抱着对新领域的迷茫与好奇，我只身来到大学，开始了艺术设计的学习。
刚接触这个专业的时候，总感觉那么陌生，没有了加减乘除，没有了函数微积分，对我一个理科生来说，学习变得不知所措。
命题没有了答案，对与错也失去了意义，想寻找一种唯一的真理的时候，导师却指着前方说：“这里没有唯一，设计也是没有对与错的。
”于是不断设想逃出这个魔咒，却发现自己迷失得越深。
这样的学习状态持续了一段时间，在一次设计学概论的课上，有位老师给了我一把钥匙，让我第一次走出了这个迷宫。
这位老师要求我们在思想上做两个彻底的改变，首先是从理科生到文科生的改变，不要以“我是一个理科生”来推脱自己在学科上犯的过错，时刻提醒自己我已经是文科生了，同时要打开自己的知识面，不断学习一些人文知识。
第二个改变就是从普通生到艺术生的改变，这个改变维持的时间可能长久一些，需要通过不断吸收各方面艺术修养，培养艺术的眼光和思维，多看优秀艺术作品，积累自己大脑中的图像存储量，从零开始只要坚持我们就可以做到。
听了老师的开导和解释，我暂时把迷茫放在了一边，按照老师说的方法来改变自己，一段时间后果然发现自己有所变化，但是这样的变化是在潜移默化中的。
我本来是一个思想不大活跃的学生，经常是老师要求什么就一板一眼照着完成任务，但是我渐渐发现作为一个学习设计的学生个人独特思维的重要性，有跳跃思维的学生或许更加适合学习设计。
发现了自己的不足之后，我会刻意改变自己，不论是平时作业还是在课堂上，尽量让自己的思维发散跳跃，让自己的设计独特，别具一格，以便更加吸引人。
被人欣赏和赞扬之后，自信心自然也会增强，对于专业学习也是极其有利的。
记得我第一次被老师表扬是在大一的一次基础造型课上，当时老师要求同学们利用手中的工具画一幅

画，同学们都急忙张罗开了纸笔。
我并没有这么快就开始画，而是想我的画画水平并不是很好，如果和其他同学一样画一幅素描，一定会被淹没在众多作品当中，如何才能使自己的画独特，可以使人眼前一亮呢？
当我发现同学们使用的工具都是黑色的铅笔或钢笔的时候，我想如果这么多画中出现一幅彩色的画那一定很显眼，于是想办法让自己的画变出色彩来。
创意都是想出来的，只要肯动脑筋去想就可以有好的创意。
我发现教室外面各种植物繁茂，颜色各异。
于是在大家都认真作画的时候，我一个人跑到了教室外面，在灌木丛、花坛、草地上寻找创作的灵感和材料。
不一会儿，一幅色彩斑斓且带植物清香的画就完成了，在众多钢笔铅笔素描中十分显眼，老师第一次表扬了我。
那一次表扬让我的自信心大大增强了，这对于专业学习来说是极其重要的。
‘还有一次记忆深刻的事就是我的设计作品第一次获奖，那是在学院组织的设计比赛中，我做了一个圣诞节的贺卡，让京剧花脸带上圣诞帽的创意帮我赢得了一个最佳创意奖。
之后我更加积极地参加一些校内外的设计比赛，大大小小总能得个小奖，虽然分量不是很重，但是自己还是很满足的，这样我的学习积极性就更大了。
　　转眼即将到大四了，我在学习上一直保持着这种积极的姿态，虽然也经历过一些起伏，有时候甚至也怀疑过自己适不适合这个专业，但最终还是能够调整好自己的状态。
另外参与的社会实践以及社团活动也给了我很多锻炼，虽然不关乎学习的事情，但是也能给自己在学习之余一个调节放松的机会。
同时如果在社团里表现出色也会在一定程度上增强自己的自信心，其实处理好学习和工作以及兴趣的关系，都可以反作用于学习。
现在对于考研我还会用这样的心态去面对。

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