

<<和谐校园>>

图书基本信息

书名：<<和谐校园>>

13位ISBN编号：9787117115100

10位ISBN编号：7117115106

出版时间：2009-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：宋延生 编

页数：128

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

大学生是21世纪的建设者和接班人，被誉为“天之骄子”，是集先进、文明、健康、向上于一身的特殊群体，也是我们今后经济社会发展最重要的战略资源。

高校作为孕育科学、真理、知识的摇篮，肩负着为国家培养创新型人才的重大使命。

因此，全面落实科学发展观，坚持以人为本、构建和谐校园必将成为今后学校发展与建设的主流。

校园是每个大学生梦开始的地方。

在这里，你们知识的积累有了量的变化，质的飞跃。

带着梦想，怀着希望，踏上新的征程；在这里，你们插上丰满的羽翼，锤炼坚强的意志，汲取知识的营养，奔向理想的彼岸。

然而，随着经济全球化和高等教育大众化，人们的工作、生活节奏加快，竞争加剧，社会矛盾错综复杂，家长、社会对大学生的期望值增高，当代大学生的学习、就业、精神压力也随之增大，大学生的思想政治状况发生了很大的变化，不和谐的因素增多。

主要表现在：发展方向和价值选择的困惑；生存压力带来的心理困惑；不相适应的教育模式带来的困惑。

这些都需要我们通过加强和谐校园建设，促进大学生的身心健康，充分发挥大学生个人潜力，在服务社会中实现人生价值。

最终让每一个学生，在学习生活中获得巅峰体验，在交往生活中获得归属体验，在休闲生活中获得审美体验，让学生体验一份生命的精彩。

<<和谐校园>>

内容概要

校园是每个大学生梦开始的地方。在这里，你们知识的积累有了量的变化，质的飞跃。带着梦想，怀着希望，踏上新的征程；在这里，你们插上丰满的羽翼，锤炼坚强的意志，汲取知识的营养，奔向理想的彼岸。

然而，随着经济全球化和高等教育大众化，人们的工作、生活节奏加快，竞争加剧，社会矛盾错综复杂，家长、社会对大学生的期望值增高，当代大学生的学习、就业、精神压力也随之增大，大学生的思想政治状况发生了很大的变化，不和谐的因素增多。

主要表现在：发展方向和价值选择的困惑；生存压力带来的心理困惑；不相适应的教育模式带来的困惑。

这些都需要我们通过加强和谐校园建设，促进大学生的身心健康，充分发挥大学生个人潜力，在服务社会中实现人生价值。

最终让每一个学生，在学习生活中获得巅峰体验，在交往生活中获得归属体验，在休闲生活中获得审美体验，让学生体验一份生命的精彩。

《和谐校园》旨在通过对读者阐述和谐校园的内容，塑造和谐自我，建立和谐关系，促进和谐成长，实现用正确的思想去引领学生，用正确的方法去塑造学生，用正确的实践去锻炼学生，从而引导学生树立远大的理想，将和谐的理念内化于心，外践于行，建立和谐的师生、同学、家人关系，使学生在求学、求职的路上少走弯路，最终获取成功的捷径！

<<和谐校园>>

书籍目录

第一章 和谐校园概述第一节 和谐校园内涵第二节 和谐校园建设第三节 和谐校园意义第二章 和谐自我第一节 和谐内化于心第二节 和谐外践于行第三章 和谐关系第一节 关于和谐关系第二节 和谐的师生关系第三节 和谐的同学关系第四节 和谐的家人关系第四章 和谐成长第一节 理想相伴第二节 健康呵护第三节 平安同行参考文献

章节摘录

因此，当你准备向一个同情你的朋友抱怨时，先自问一下：我是想减轻压力保持现状呢，还是想让压力持续下去促使我改变这一切呢？

如果是前者，那就通过抱怨把压力赶走吧。

每个人都有发牢骚的时候，它会让我们暂时好受一些。

但如果情况确实需要改变的话，下定决心切实行动起来吧！

4. 扫除一切浪费精力的事物。

什么是不利于我们提高情商的力量呢？

答案就是一切浪费精力的事物。

许多人的神经系统就像父亲的手一样长了厚厚的老茧。

我们已经习惯于意识不到精力的消耗。

精力是很微妙的，但也可以体会到明显的变化，比如听到好消息时，肾上腺素会激增，而听到坏消息时，会感到精疲力竭。

我们通常不会留意精力细微地消耗，比如与一个消极的人相处、在桌上到处找一张纸等等。

有时和朋友相处也是如此——相互吸取和给予精力——但有些是精力的吸血鬼，他们只会吸取你的精力。

这时有两个选择：一是正视这个问题，建立心理界限继续与他们谨慎交往；另一个是减少与这种人交往。

的确，我们需要去除缓慢地浪费精力的东西，解脱出来以集中精力提高我们的情商。

5. 找一个生活中鲜活的榜样。

我们都曾经历过学榜样的年代，那些榜样对于我们来说高尚而又遥远。

于是我们学榜样的热忱在和榜样的距离中渐渐熄灭了，因为我们知道，自己也许一生都成不了大英雄。

是的，你不能成为大英雄，但你可以成为一个快乐的常人。

比如，在你的朋友和你身边找出出色的人物，把他作为你的榜样。

你可以想：他所能做的我也可以，但我们的风格迥异，我不可能以他的方式完成他所做的事。

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>