

<<大学生心理辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理辅导>>

13位ISBN编号：9787308034623

10位ISBN编号：7308034623

出版时间：2003-09-01

出版时间：浙江大学出版社

作者：韩翼祥,常雪梅

页数：409

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>

<<大学生心理辅导>>

内容概要

21世纪是充满应激与挑战、机遇与希望的时代。它在为人们创造更为广阔的发展空间的同时，也给现代人（包括大学生）带来了巨大的心理冲击，使他们面临着前所未有的压力与困扰，由此带来了各种心理健康问题。来自全国各地的调查资料显示，我国大学生存在一定程度心理障碍的比例在200/0~300/0之间。大学生是人才的后备力量，是国家兴旺发达的希望。关注大学生的心理健康，科学有效地对大学生进行心理健康教育与训练，引导他们正确地认识自我，开发潜能，完善人格，丰富人生，更好地服务社会，这已成为现代高等教育的重要内涵，成了教育工作者义不容辞的职责。近年来，大学生心理健康教育受到了教育部、各省、自治区、直辖市教育部门和高校领导的重视，也为大学生自身所关注，这是令人欣喜的。

<<大学生心理辅导>>

书籍目录

第一章 心理辅导概述第一节 心与心理学--“人，认识你自己”一、什么是心理学二、人的心理发展过程第二节 心理健康--一成长的根基一、心理健康的界定二、大学生心理健康第三节 大学心理辅导一、心理辅导的产生与发展概况二、“三个打鱼人的故事”--心理辅导及其相关概念三、大学生心理辅导第二章 大学生自我意识的领悟和发展第一节 自我意识--人性的觉醒一、自我意识的概念二、自我意识的结构三、自我意识的特性四、自我意识的作用第二节 大学生自我意识发展--走向成熟一、自我意识的形成和发展二、大学生自我意识的特征三、大学生自我意识的发展规律四、大学生自我意识发展中的偏差第三节 健全大学生自我意识--完善自我一、健全自我意识的标准二、优化自我意识的路径三、塑造自我小策略一、认识自我的方法--二十问 二、临危不惧的玲玲三、突破自我的藩篱第三章 大学生环境适应第一节 适应--人类生存的前提一、知识经济的挑战二、人与环境的和谐互动--“适应”的真正涵义三、适应的心理模式第二节 象牙塔里的困惑--大学生适应不良一、大学生适应不良现象二、大学生适应不良原因分析第三节 学会适应--生存之本一、理解“适应”的真正内涵二、确立新的奋斗目标三、积极适应新环境四、摆脱分数的束缚五、有规律地生活六、学会调节、积极咨询第四章 大学生学习心理.....第五章 大学生人际交往第六章 大学生人格发展第七章 大学生情感世界第八章 大学生意志品质心理第九章 大学生恋爱与性心理第十章 择业心理第十一章 心理测验第十二章 大学生心理辅导理论与方法

章节摘录

3.树立勇气和自信心--人拥有信心就能产生奇迹 人是生活在希望之中的，要使希望成为现实，就得有足够的自信心。

自信表现为一种自我肯定、自我激励、自我强化，是坚信自己一定能成功的情绪素养。

失去了信心，也就失去了希望；失去了自我，也就失去了生活的情感和趣味，失去了探索拼搏的勇气和力量。

自信就是力量，自信意识和力量足以使一个人潇洒自如地正视人生，以艰苦卓绝的奋斗改变自己的前途，实现自己的人生价值。

这是因为信心会转化为一种“积极的感情”，能激发人的潜意识释放出无穷的热情、智慧和力量，故有人把信心比喻为“一个人心理的建筑工程师”。

人人都蕴藏着巨大的潜能，而这些潜能只有那些拥有信心和勇气的人才能开发。

一个人只要自信，就能成为自己所希望成为的那种人。

充满信心的人在人生旅途上，较少悲观失望和焦虑惶惑，充满信心的人是人生的胜利者。

4.积极行动--成功之门才会为你开启 我们有些年轻人，常常是“语言的巨人，行动的矮子”

。激动的时候慷慨陈词，激动之后便是空虚和孤寂。

为什么？

因为只有豪言壮语，而没有相应的行动；不是从现在开始，不愿从手头的小事做起；没有真正意识到“千里之行始于足下”，“高楼大厦，源于一砖一瓦”。

成功是要付出艰辛的劳动的。

人们常说成功很辛苦，是的，那么失败很快乐、很轻松吗？

！

自信产生于行动，一个具体行动胜过成百上千个宣言。

任何好的想法，如果不付诸行动，那它只能是空想、幻想，永远不可能成为现实。

幻想先搬掉所有的障碍才开始行动，那就什么也做不成。

想成功，就要从自己有能力的地方起步，抓住机遇并全力以赴；想成功，就要立即行动起来。

只要迈出第一步，成功之门就会为你开启。

.....

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>