

<<大学生心理素质>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质>>

13位ISBN编号：9787312023910

10位ISBN编号：7312023916

出版时间：2008-9

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：严肃，陈先红 主编

页数：317

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>

## <<大学生心理素养>>

### 前言

培养锥形人才，造就V领阶层V领阶层：V是英文中victory（胜利和成功之意）的第一个字母，V领是合肥财经职业学院人独有的职业认知，它是成功人士的统称，包括金领、白领、蓝领等几个阶层的成功人士。

虽然岗位不同，职业不同，但职业无贵贱，三百六十行，行行出状元，无论金领、白领、蓝领，成功即是V领。

现实生活中，人们对成功的追求与渴望是相同的，成功的境界亦是相通的。

从锥形人才到V领阶层的提升，是小康社会发展的需求，也是高等职业教育工作者锐意进取，以锋利的刀穿透职业市场，高起点、循序渐讲培养职业专才模式的有益探索。

## <<大学生心理素质>>

### 内容概要

锥形人才培养体系是合肥财经职业学院为走职业教育创新之路，为培养社会需求的新型人才而提出的全新人才培养理念。

这一理念是针对当前社会对人才的需求而提出的。

当前社会需要什么样的人才？

作为社会需要的人才，首先需要具备良好的做人基础，掌握正确的工作方法；其次要具备良好的职业技能。

具备以上条件的人才，在社会上必能找到属于自己的位置，同时，要在社会的发展中长期具有竞争力和个人发展的后劲，则要具备较强的职业精神。

合肥财经职业学院创新性地提出的锥形人才培养模式中所包含的“一种精神、两种专长、三种方法、四种素质”正是为培养上述人才而设计的。

一种精神：优秀的职业精神--自立、敬业、合作、创新的精神。

两种专长：以“专业的技能培训体系”为中心，由学生自主选择，让其具有两种以上的职业技能。

三种方法：教会学生做人的方法、工作的方法、学习的方法。

四种素质：推崇“多学科交叉特色学习体系”，使学生能够做到个性均衡发展、英语口语流利、精通电脑应用与融汇中外文化。

作为锥形人才培养理念在教育教学中的具体体现，我们将其中的几部分重要内容分别编成《大学生心理素质》、《做人的方法》、《工作的方法》、《学习的方法》、《职业精神》出版，为教师提供教学参考，为广大学生提供学习指导。

## <<大学生心理素质>>

### 作者简介

严肃，安徽省民（私）营经济研究会副会长，安徽省民营企业家协会副会长，团中央青年星火科技带头人，中国优秀民营科技企业家，合肥财经职业学院董事长，安徽嘉日成集团董事长。

陈先红，教授，博士生导师，中国人民大学历史学学士，华中科技大学新闻学硕士、管理学博士

## &lt;&lt;大学生心理素质&gt;&gt;

## 书籍目录

总序前言第一章 心理成长之路--大学生心理健康概论 第一节 走进心灵花园--心理健康概论 第二节 象牙塔里的健康心理--大学生的基本心理特征 第三节 把握心理健康规律--大学生心理的发展规律 第四节 我的心理健康吗--大学生心理健康的标准第二章 大学生自我意识和心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 闪亮的个人风采--认识自我意识的个性化 第三节 我对自己的认识错了吗--自我意识的误区 第四节 认识真实的自己--自我认识的调节第三章 做自己情绪的主人--大学生的情绪和心理健康 第一节 你在跟自己的情绪过不去吗--情绪及对人的影响 第二节 被束缚的心灵--大学生的情绪困扰 第三节 放飞快乐心情--大学生的情绪调节第四章 学会学习--大学生学习和心理健康 第一节 走在学习的路上--大学生学习心理特点 第二节 迷失象牙塔--常见的大学生学习心理误区 第三节 通往象牙塔顶端的路--大学生学习心理的调节第五章 心灵风雨。

与友相伴--大学生的人际交往和心理健康 第一节 希冀绽放有友谊之花--大学生人际交往的心理特点 第二节 交往圈里的丑小鸭--大学生人际交往的心理误区 第三节 真诚宽容, 与君共勉--大学生人际交往的心理问题与调适第六章 在爱中成长--大学生恋爱和性心理健康 第一节 激情飞扬的青春--大学生恋爱心理特点 第二节 初陷情感泥沼--大学生恋爱挫折心理 第三节 走出阴影, 直面阳光--大学生恋爱心理调适 第四节 花开的季节--大学生性心理健康第七章 成功走向社会--大学生的择业和心理健康 第一节 人生目标与价值体系 第二节 未来在我手中--大学生涯规划 第三节 成功的起点--职业生涯规划 第四节 实事求是, 不骄不躁--大学生择业心理 第五节 路在何方--大学生择业心理误区及调适 第六节 整装待发, 展翅高飞--大学生求职技巧第八章 经历风雨, 守望彩虹--大学生挫折和心理健康 第一节 心理挫折与挫折反应 第二节 面对挫折的心理防御机制 第三节 披荆斩棘, 勇往直前--大学生挫折心理调适的对策第九章 绿色网络, 绿色心情--大学生网络心理健康 第一节 虚拟世界的千情百态--大学生网络心理表现 第二节 虚拟世界的迷失--大学生主要网络心理障碍 第三节 寻找虚拟中迷失的自我--大学生网瘾心理的调适对策 第四节 学会自我调适第十章 把握自己幸福人生--大学生心理自助 第一节 象牙塔里的秘密花园--大学生常见心理障碍及调适 第二节 认识自我, 勇敢面对--认识人格障碍 第三节 跨越生命的禁区--自杀心理及其预防 第四节 拥有超越的翅膀, 翱翔蓝天--开拓自身潜在的创造能力参考文献

章节摘录

(二)今天是最重要的日子当我们被要求或期望做什么时,许多同学都习惯于这样回答:“明天我一定完成”、“明天我一定努力”总将是将希望寄托在明天,而不知道今天是最现实和最宝贵的。有位学者说得好:“人生最可怜的一件事,就是我们所有的人,都拖延着不去生活,老是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园,却偏偏不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。

”对于每个人来说,送走昨天、迎接明天的最好礼品就是使今天过得有意义、有价值,医治烦恼的最好办法也是过好今天。

今天可以改正昨天的不足,也可以为明天的生活做好准备。

今天过好了,就不必为昨天悔恨,更不必为明天忧虑或恐惧。

有人说过:“对一个聪明的人来说,每一天都是一个新生命。

”只有傻子才把时间花费在惋惜过去和担忧未来上,恰恰是这种行为使人今天烦恼并虚度。

生命就在生活里,就在每一天和每一时刻里。

如果总是怨恨自己的过去,叹惜没有取得成绩,对未来充满忧愁和恐惧,今天就会被白白浪费,恶性循环又要开始。

戴尔博士说:“要认识自己的悔恨及忧虑心理,关键在于意识到现实。

应该学会在现实中生活,不要在悔恨过去或担忧未来中浪费眼前的时光。

你能够真正生活的时间既不是过去,也不是将来,而是现在。

然而,无益的悔恨和忧虑都浪费着你现在的宝贵时光。

”由此可见,消除烦恼的第二件事,就是记住英国著名医学教授威廉奥斯勒的话:“用铁门把过去和未来隔开,生活在与别的日子完全隔绝的今日里。

”使今天过得丰富和充实,不断坚持下去,学业成绩逐日提高,忧愁、烦恼就会烟消云散。

(三)消除烦恼的万灵公式我们常常看到,有人遇到难题或危机时,会心烦意乱,不知如何是好;也有人会紧张恐惧乱了方寸,甚至会呆若木鸡,这些表现都不利于解决问题。

如果你有了烦恼,可以按照如下步骤去做:(1)冷静地问自己,引起烦恼的原因是什么,可能发生哪些情况,最坏的情况是什么?

(2)接受这个最坏的情况

## <<大学生心理素质>>

### 编辑推荐

《大学生心理素质》由中国科学技术大学出版社出版。

<<大学生心理素质>>

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>