

<<大学生心理指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理指导>>

13位ISBN编号：9787534133992

10位ISBN编号：7534133998

出版时间：2008

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：陈德喜,郝丽萍,陈浩

页数：164

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>

<<大学生心理指导>>

内容概要

人类成长的每一步都是由创伤伴随的，没有创伤就不会有成长。
这是人类的命运，是所有想以生命的形式在这个世界上走上一遭的所有生物的共同命运。
这些创伤本身不一定会制造疾病，我们甚至可以说，经历这些创伤还是形成健康心灵的必要条件。

<<大学生心理指导>>

书籍目录

第一篇 大学适应篇一、我为什么总是留恋高中生活二、我的大学生活怎么啦三、我的目标和动力哪里去了四、我真的很优秀吗五、我该如何面对经济贫困心理测试第二篇 学习发展篇一、到了大学还有学习目标吗二、我为什么而学习三、我的焦虑和压力来自何方四、我的学习方法适应大学的学习吗心理测试第三篇 人际交往篇一、怎样与宿舍同学和谐相处二、我渴望友情，但是我为什么没有朋友三、怎样正确对待社团活动中的苦与乐四、老师为何离我们那么远五、怎样对待“无微不至”的关怀六、父母分手了，我该怎么办心理测试第四篇 恋爱情感篇一、怎么与异性自如相处二、他的爱情在哪里三、我怎么对待爱情中的第三方四、如何看待恋爱中的性行为心理测试第五篇 生涯规划篇一、事业的成功得益于合理的职业生涯规划二、如何分段实现自己的职业生涯规划目标三、毕业生如何选择第一份工作四、什么是职场取胜之道心理测试第六篇 心理调适篇一、为什么我控制不了自己二、我在网络中无法自拔三、我的生活如此黑暗四、为什么我见了他人总脸红心理测试第七篇 健康人格篇一、女孩，你什么时候长大二、你有偏执倾向吗三、他的行为为什么这样“怪异”四、你为什么对人如此凶狠后记

<<大学生心理指导>>

章节摘录

从他们的性行为中我们能看到，性生活已经提前介入到大学生的恋爱过程中，大学生对待性行为持比较开放的态度，性的随意让感情失去了神圣的色彩，灵与肉的分离，也让感情失去了可以依附的物体。

如何正确看待大学生热恋中的性行为，这是一个需要引起重视的问题。

无论女性还是男性，性行为是双方表达爱情最强烈的手段，情到浓处，性行为水到渠成。大学生正处于性生理发育的成熟期，相对开放的大学生活使男女同学有更多的接触机会，加速了大学生性心理的躁动，干柴烈火，带来行为上的放纵是难以避免的。

但是，你必须十分清醒地认识到，这种一时的冲动，将给你带来一生莫大的伤害。

因此，有高度修养的大学生应该在热恋中稳重端庄，互相尊重，不轻举妄动，不要提前去做婚后的事情，把最美好的情感放到婚后去享受。

应该学习“冷酷”，维护自己的性权利和性尊严，男性更要尊重并保护女性不受伤害。

一旦发生了性行为，也应正确对待。

尤其是女性，更应重新振作起来，对已破裂的感情做一个决断，相信一切均可以从头开始。

我们可以运用合理情绪疗法来调节自己的心态。

“合理情绪疗法之父”艾里斯认为：“人不是为事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”

一件事失败了，自然会感到不愉快，有心理失衡状态，但是总是抑郁寡欢、一蹶不振就是情绪反应过度了。

每个人生来就具有理性与非理性的特质，既有理性思考的潜能，也有非理性思考的倾向。

如果自己不断重复非理性思考，就无法走出情绪的困扰。

这个女生对性行为的存在就有不合理的认知，认为有了性行为就是道德有问题、自己就失去了价值、就会遭到别人的唾弃、就会影响以后的生活等等。

其实并非每个女性的性行为都和道德有关联，自己对自己的道德观是最清楚不过了，不必为别人的说长道短担忧：自己所担心的问题未必就一定会发生，即使发生了也要冷静地面对，逃避是不可能解决问题的。

每个人都会有挫折的体验，在与非理性观念的辩论中，理性的观念取代非理性的观念，我们就多了一份成熟的心态。

我们不能生活在悔恨之中，要汲取经验，一切都可以重新开始。

.....

编辑推荐

如果用一种颜色来形容你现在的大学生活，你会选择什么颜色，是充满激情的红色，还是平平淡淡的白色，或是暗淡无光的灰色，液化气们一起创造出绚丽多姿的五颜六色。

<<大学生心理指导>>

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>