第一图书网, tushu007.com

<<校园生存艺术（上中下）>>

图书基本信息

书名：<<校园生存艺术（上中下）>>

13位ISBN编号：9787546903040

10位ISBN编号：7546903041

出版时间：2010-1

出版时间：赵洪恩 新疆美术摄影出版社，新疆电子音像出版社 (2010-01出版)

作者：赵洪恩 编

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

内容概要

在编著《校园生存艺术》的过程中，我们根据大学生的心理特点着重引入了大学生的心理健康教育、搞好校园人际关系以及怎样克服个性弱点，建立自信、培养审美观等内容，并结合实际，密切注意大学生的校园学习、校园恋爱及择业就业问题。
坚持成人与成才并重，帮助青少年树立正确的人生观、道德观，增强法制意识，将青少年学生培养成为具有社会责任感，有益于国家和人民的有用之才。

书籍目录

第一篇 大学生的“心病”谁来医第一章 校园中的隐形杀手（2）大学生心理危机／大学生心理健康的标准／大学生的神经症／大学生的精神病／大学生的人格障碍第二章 揭开大学生“心病”的神秘面纱（23）社会，不能承受生命之重／家庭，心理危机的温室／学校教育的误区／大学生，迷失自我第三章 心病还需心药医（48）毋需谈虎色变／塑造良好环境／解铃还需系铃人／心理咨询概述／高校心理咨询的现状及策略第二篇 克服个性弱点第一章 调整自我（78）青年的行为差异／讨人喜欢的性格／个性特点／大学生的心理需要／大学生的心理特点／摆脱自我意识矛盾的困扰／心理健康与智力开发／心理健康与身体健康／培养良好的性格／A型性格的调整／改变内向的性格／青年情绪行为的控制与调节第二章 克服弱点（106）矫正“气量小”的缺陷／克制爱着急、发火的坏脾气／保持良好的心境／消除烦恼／克服猜疑心／克服偏激、急躁／克服嫉妒／告别孤独／获得尊重的技巧／消除紧张情绪第三篇 告别自卑，树立自信第一章 超越自卑（126）自卑与自欺／生理缺陷及其克服／让自卑见鬼去吧第二章 自信、勇气与热忱（135）自信——成功的第一要素／要有行动的勇气／让热忱充满内心第四篇 大学生自我心理小测验自我心理小测验（150）你心理健康吗／你的气质类型／你的性格是A型还是B型／你的个性是内向还是外向／你的个性是否成熟／你的修养程度／你的气量／你的人缘／你令人讨厌吗／你多愁善感吗／你意志坚强吗／你的优势需要／你的自尊心、自信心／你经受挫折的能力／你的心理适应能力／你会欣赏美吗／你的记忆能力／你的工作（学习）能力／你适合做什么工作／你具有管理素质吗／你处理恋爱难题的能力第五篇 校园社交艺术（续）第二章 大学生的社交魅力（231）四海结友，广结善缘／讨人喜欢的性格／留下美好的第一印象／初交时吸引对方／翩翩风度／留下聪明能干的印象／热情的魅力／开朗的魅力／巧妙地批评第三章 与不同类型人的相处原则（245）与老师建立良好关系／与同学友好相处／和性情急躁的人相处／和孤僻内向的人相处／和骄傲的人相处／和喜欢搬弄是非的人相处／和犯过错误的人相处／与话不投机者的对话第六篇 把握与异性同学交往的尺度第一章 打开异性同学交际之门（256）了解异性的一般性格／什么样的人易为异性同学喜爱／什么样的人易为异性同学讨厌／吸引异性同学的方方面面／男孩增加语言魅力的方法／女孩运用目光的方法／缩短与异性同学之间的心理距离／同异性同学聊天的诀窍第二章 与不同气质类型的异性同学交往（265）朴实无华型／天真烂漫型／热烈奔放型／多愁善感型／气蕴高雅型／雍容端庄型／气蕴深沉型／冰清玉洁型／粗犷豪放型／恬静优雅型／浪漫型第三章 建立和谐的两性关系（270）与异性同学争辩的原则／向异性同学道歉的要领／向异性同学撒谎的限定／切勿批评女孩的相貌与穿着／对付流言蜚语的方法／摆脱异性同学纠缠的方法第七篇 精通语言艺术第一章 怎样说活话（278）妙语应变术五种／话题转移／如何进行自我辩解／自搬梯子自下楼／让对方也能下台／避免“碰钉子”／幽默诡辩／言语交际中的“划分”技巧／语言中的调料第二章 怎样说客套话（299）称呼得体／恭维适度是善言／毛泽东言谈幽默技巧赏析第三章 怎样说软话（308）当你做错事情的时候／言失莫强辩／说服的方法／言语交际中的兜圈子，技巧／不伤面子的索还索赔技巧／“随声附和”得体为宜第四章 怎样说硬话（328）学会据理力争／坚韧刚强，言必有中／以其人之道还治其人之身／抑制对方优势使之愤怒失态／从对方论证中推出相反结论／怎样驳斥恶意的责问／喻证斥诡辩／腹背夹击第五章 摆脱尴尬的技巧（342）调笑／顺贬／找借口，巧脱身／再说明，巧释义／明修栈道，暗渡陈仓／巧释／仿攻／模糊语言……第八篇 赞美——沟通的桥梁第九篇 倾听也需要艺术第十篇 当你无意得罪他人时第十一篇 校园学习革命第十二篇 大学生的审美修养第十三篇 象牙塔中的“伊甸园”第十四篇 勇于推销自我

章节摘录

人们还有不同的社会需求。
一些人喜欢独自一个人学习。
另一些人喜欢与一个合作者一起学习。
还有一些人喜欢在群体中学习工作。
一些孩子想有一个成人在场，或者只愿意与成人一起工作。
邓恩夫妇认为大多数在学习上未能发挥潜能的学生都与同伴的影响有关。
吃饭的时间、白天的能量水平、对运动性的需求也能影响学习的能力。
举例来说，当你饥饿的时候，试试看学习。
这对我们大多数人来说是困难的。
有些人需要不停地吃东西。
一些人是早晨的人，另一些是夜猫子。
邓恩夫妇发现当学生们的上课时间与他们自己的“生物钟”一致时，他们学习得更加出色。
重要的是，他们发现大多数大学和中学的学生不是早晨的人。
“在我们测试的超过100万的学生中，只有大约1／3的学生愿意在早晨学习。
”他们报道说，“大多数人愿意在上午或下午学习。
事实上，许多人直到上午10点钟才开始有能力集中精力处理困难的材料。
”对于白天的学习，邓恩夫妇建议从上午10点到下午3点。
但是谁说中学不应该为那些夜猫子开设晚间课程？
邓恩夫妇强调“触觉一动觉学习者”在传统的学校中面临的学习困难最多。
他们经常退学，因为他们无法集中精力一个又一个小时地坐着。
而坚持下去的那些人经常“陷入困境”或者被暂令退学。
其他人则常常被不幸地归人“有学习障碍的人”或者被送进“特殊教育”班级——在那里他们做着更多同样的事情：大量的课堂作业，不论他们真实的能力和学习类型如何。
我们所见过的最好的学习环境能适应各种各样的智力品质和各种各样的学习类型。
但特别是许多高中似乎只是适应语言和逻辑型的学习者。
并不奇怪的是，许多参与学校行政管理的人自己是数理逻辑和语言能力方面成就很高的人——所以对他们来说，那种类型的环境看起来自然是最好的了。

编辑推荐

《校园生存艺术(套装上中下册)》由新疆美术摄影出版社和新疆电子音像出版社共同出版。

第一图书网, tushu007.com

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