

<<点击大学>>

图书基本信息

书名：<<点击大学>>

13位ISBN编号：9787560847054

10位ISBN编号：7560847056

出版时间：2011-11

出版时间：同济大学出版社

作者：赵燕，朱逢九 主编

页数：309

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

本书将带你从生命、生涯的角度来看大学阶段在生命周期中所处的位置，以及你在大学阶段所面临的主要的人生课题及发展任务。

通过互动，引导你立足现在、展望未来，思考如何有效地过好大学生活，助你设计顺利度过大学生涯的路径。

我们能做的仅限于此，你必须自己来为你的大学生活涂上色彩，你的大学生活你做主！

本书的特色是大学心理老师在与你进行心与心的交流，是贴近当代大学生的“心理学”。因此，本书对你的成长与指导很可能胜过你在大学里所读过的任何一本教科书。

本书是促进大学生心理健康及成长的自助读本，也可以作为心理健康教育用书。

书籍目录

序

前言

第一章 踏上大学征程

人生旅途，你现在何处

你带着怎样的状态进入大学

你如何看待上大学

设定大学生活新航标

融入大学生活

融入校园体系

第二章 成功--从学会学习开始

你为何而学

成功学习的重要因素

了解你的学习风格

你为考试做好准备了吗

第三章 与人和谐相处

乐于交往还是享受独处

建立自己的人际关系网络

提升人际交往能力

第四章 学会在亲密关系中处理好爱和性

从他人的故事中学有所获

亲密关系中，我们要什么

亲密关系的营造

性，你如何驾驭

爱与性的和谐

第五章 做情绪的主人

认识情绪

解读积极情绪

接触焦虑与愤怒

与情绪共舞

第六章 心理减压的艺术

压力是生活的一部分

压力是如何产生的

压力的影响

压力的应对

危机的识别与干预

第七章 时间管理--实现你人生理想的利器

时间管理，大学生的必修课

明确的目标是时间管理的“指南针”

行动计划是时间管理的“地图”

<<点击大学>>

行动力决定时间管理的成败

第八章 助你认识自己

多了解自己有什么好处

认识你自己

“我”的烦恼

走向成熟自信

第九章 一把双刃剑--大学生生活中的互联网

网络--大学生生活中不可或缺的工具

网络对大学生身心发展的影响

误用网络对大学生的影响

善用网络资源

第十章 生涯规划是人生的导航仪

积极规划你的生涯

大学生职业生涯发展的困惑

选择好职业的要素

大学四年如何做好生涯规划

第十一章 告别大学生活

站在大四的门槛上

毕业时分

今天的你与四年前有何不同

常“回家”看看

参考文献

章节摘录

爆发期--冲突爆发时，无论是口头或肢体的冲突，都会对双方造成伤害。

在此时，无效的处理冲突不如暂时不去处理，若能设法控制愤怒的情绪，让自己冷静下来，其实暂时“不处理冲突”就是最好的处理。

学习接受无法接受的事情，不代表永远无法解决问题，我们需要一些时间来思考人生的难题。

扩散期--人际冲突一旦“爆发”后，不要责备它、阻断它或否认它，就静观它的变化，思考可能因应的对策，也许双方都有悔意，也许后面还有余震不断。

留一些时间、空间，让彼此有个缓冲也很好。

也许当初无法替对方保留颜面，现在或许可以慢慢释出诚意，看看对方的反应再做打算。

解决期--包括双方均满意的“双赢”结果，也包括“不解决的解决”，甚至结束一段令人伤痛的关系。

总之，这是一个作抉择的时机，好让事情暂时告一个段落或有一个结束。

所谓的“双赢”是“你好，我也好”，没有人吃亏。

这是最理想的结局，但一般人很难放下身段，寻求对双方有利的解决之道。

“不解决的解决”，其实就是学习接受无法接受的事情，要做到接纳不容易，但它往往是解决问题的一个不错的方法。

所谓“无欲则刚”、“百炼钢，化为绕指柔”指的就是顽石点头，用一颗柔软的心，去接纳以前无法接受的事实。

在日常生活中，人际冲突是难以避免的，很多同学就是因为不知道如何正确处理人际冲突，才使人际关系状况恶化。

发生人际冲突并不可怕，如果处理得当，人际冲突也可以成为双方增进了解的切入点。

因此，你并不能控制冲突，不让冲突发生，但是你可以妥善应对，使其朝向建设性方向迈进。

.....

编辑推荐

每个人都怀揣梦想与期待进入大学校园，而现实与理想常常有着很大的差距。读书不再是“象牙塔”里面的事情，僵一切的一切都操纵在你自己手中。

选择上大学是你自己的意愿吗？

你内心希望通过上大学获得些什么？

上大学对于实现你的人生理想具有哪些实质性的意义呢？

对于未来，你有着怎样的憧憬和描绘呢？

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>