

<<心理圆桌>>

图书基本信息

书名：<<心理圆桌>>

13位ISBN编号：9787560937335

10位ISBN编号：7560937330

出版时间：2006-6

出版时间：华中科技大学出版社

作者：冯征、张耀/国别：中国大陆

页数：153

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>

<<心理圆桌>>

内容概要

调查表明：大学生特别是新生迫切需要进行心理辅导。

当前，关注大学生心理健康方面的理论著作并不鲜见，但令人遗憾的是，真正针对大学生的心理进行实践分析的著作却是凤毛麟角。

究其因，一是通篇专业术语让读者如坠云里雾里；二是摆出说教架势让学生心存抵触。

为此，我们策划、采写、出版了本书。

针对大学生的典型心理问题案例，我们邀请了全国数十位心理学、教育学、社会学领域的著名专家和高校从事大学生管理实践的优秀工作者，“坐在圆桌的周围”就相关主题进行评析。

通过专家、学者们简洁直白的对话与争鸣，以探究相关心理问题的症结所在，并逐步探求到能够有效解决问题的最佳途径。

本书特色有三：一是专家云集、圆桌共话、情真意切；二是案例分析、对症下药、讲究实效；三是图文并茂、版式活泼、生动有趣。

希望本书的出版，可使大学生们对典型心理疾病能做到防微杜渐、防患于未然；对从事学生心理健康教育的老师们，能提供一些有价值的参考意见！

<<心理圆桌>>

书籍目录

生活与自理生活与消费学习与考试学习与理想情感与金钱情感与轻狂挫折与逃避贫困与自卑贫困与激愤贫困与进取情绪与病态就业与焦虑交往与恐惧交往与妒忌后记——人生的意义

<<心理圆桌>>

章节摘录

书摘当一个人到另一个环境，到一个完全陌生的地方，肯定要切换自己的角色和心理。一开始有不适应的地方，那是肯定的。

任何人到一个完全陌生的环境，有一些焦虑和不安，这是再正常不过的现象。

刚入大学，许多同学表现出不适应的现象，这是大学生的个人应急问题。

但是如果太为此焦虑从而形成一种不健康的心态，就是不正确的了。

每个人都要有一种应对环境、最终得以适应的方式。

一般来说，面对一个完全陌生的环境，在不适应的情况下，我们应该从两方面去做。

首先，我们所有的行为都要有一个底线。

克林顿在他的《我的生活》一书中曾说到：“得意的时候法律是底线，倒霉的时候道德是底线。”

我们在应对陌生环境情况时，即使你一时很痛苦，觉得难以忍受，你也得有自己的底线。

起码你不能放弃自己的生命，每个人都要珍惜自己的生命，那个因为不习惯住宿的同学因此而跳楼，他已经跨越了他在这种情况下的底线，放弃了自己的生命，因而也给家人及周围关心他的人带来了极大的伤害和痛苦。

其次，在生活环境发生变化的情况下，我们应该培养自己的应对模式。

面对环境变化，我们一般会有一个反应的过程，一开始是不知所措，接着就是本能消除这种变化对自己的意义，第三步就是开始感到一种压力，即因为变动而给自己无形中带来的一种压力，第四步就是面对现实，改变自己，逐步去适应，并总结出自己的一些经验。

然而就是在第四步上，很多同学无法改变自己。

在产生焦虑后，他们的第一反应就是：“环境怎么啦？怎么会对我这样？”感觉世界不公平。

其实，任何一种变化都意味着我们要放弃一种生活方式去适应另外一种生活方式，这在我们的生活中是最自然不过的现象。

生活中的变化是非常正常的，每个人经常要改变自己的现状，那么就要面临一种生活方式的改变。

离开父母，独自上大学，这是我们生活中一个很小的环境变化，因此，我们不要把这种变化看得比什么都大，以为受不了了。

我们要学着从一种生活方式转到另外一种生活方式。

(陈海春点评) P8-9

<<心理圆桌>>

编辑推荐

针对发生过、正在发生的或将可能发生的一些大学生心理案例、现象，本书专访或邀请了全国数十位著名的心理学、教育学、社会学等方面的专家和从事大学生管理实践的优秀工作者“坐在圆桌的周围”进行评析。

从一些敏感话题入手，请专家、学者们彼此对话与争鸣，主要着眼于解释现象发生的根本原因，以及相关心理问题的症结所在，并逐步探求到能够有效解决问题的最佳途径。

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>