

<<大学生成长手册-心路导航>>

图书基本信息

书名：<<大学生成长手册-心路导航>>

13位ISBN编号：9787560948133

10位ISBN编号：7560948138

出版时间：2008-9

出版时间：张汉芳、韩志来 华中科技大学出版社 (2008-09出版)

作者：张汉芳，韩志来 编

页数：279

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>

<<大学生成长手册-心路寻航>>

前言

1925年，青年毛泽东在一首诗里对自己在长沙求学时的经历，用了“指点江山，激扬文字”来描述，这几个字在我们的人生字典里，已经成为对青年最形象、最经典的写照。

是的，人生的青年时代是美好的，青年的大学时代更是美好的。

他们澎湃着青春热血，怀抱着对未来的理想，心中涌动着激情、渴望……但是，由于他们正处在一个逐渐走向成熟、独立的特殊时期，也不免会产生迷惘、彷徨，焦虑和困惑。

人的成长是一个过程，快乐与痛苦并存着，处于人生关键时期的大学生，不仅身体发生着急剧的变化，心理更承受着急剧的冲突，生命中充满着躁动和不安的因素。

他们迫切需要正确的人生导航，犹如大海的航船需要航灯的照亮一样。

为了帮助广大青年学子顺利渡过生命中这段既美好但又特殊的时期，健康成长，和谐发展，几位工作在高校心理健康教育工作第一线的老师精心编写了《心路导航》读本。

读本对当代大学生的成长，尤其是成长过程中的几个关口或拐点给予了特别的关注，以帮助青年学子在人生的航道中，拨开云雾，劈波斩浪，顺利航行，直达理想的彼岸。

一是对自我的正确认知。

通过自我探索，来深度认识自我，正确评价自我，全面接纳自我，并不断完善自我，这是青年期的一个重要的发展课题。

这一点对大学生而言尤为重要。

因为如果不能形成自我同一性，那将陷入自我迷失、自我混乱的困境，也无法确立人生的正确目标，无法获得积极的人生体验。

二是真正做自己命运的主人。

健康的生活状态应该是自立、自理、自控、自强的，是感性和理性的统一。

而要达到这一状态，不仅需要培养良好的心理素质，还需要学习和掌握一定的心理调适技能。

<<大学生成长手册-心路寻航>>

内容概要

《心路导航：大学生成长手册》为了帮助广大青年学子顺利渡过生命中这段既美好但又特殊的时期，健康成长，和谐发展，由几位工作在高校心理健康教育工作第一线的老师精心编写。读本对当代大学生的成长，尤其是成长过程中的几个关口或拐点给予了特别的关注。

<<大学生成长手册-心路寻航>>

书籍目录

上篇 心路漫漫第一章 回溯来时路第一节 家庭，我生命最初的摇篮第二节 社会文化，我生长的土壤第三节 成长故事，我生命的年轮第二章 解读生命密码第一节 气质本无好坏第二节 性格影响命运第三节 能力可以发掘第三章 聆听内在的声音第一节 需要为我扬帆第二节 兴趣为我引路第三节 价值观为我掌舵第四章 自我和谐心飞翔第一节 整合，身、心、灵的统第二节 接纳，无论完美不完美第三节 成长，永无止境第五章 我将向何处第一节 人生需要方向标第二节 规划成就人生第三节 千里之行，始于足下下篇 自主人生第六章 大学生活。

人生新篇章第一节 割断脐带做大人第二节 轻松适应新环境第三节 困难多多，方法多多第七章 学习之火，永远不灭第一节 学习的本来面目第二节 学习有道第三节 做学习的自由人第八章 压力，人生的助推器第一节 压力也是动力第二节 积极应对压力第三节 在压力中成长第九章 情绪调色盘。

把握在自己第一节 情绪是道七彩虹霓第二节 做情绪的主人第三节 解开千千结第十章 人际和谐，成功关键第一节 互动中建立关系第二节 人际交往秘籍第三节 交往心理优化第十一章 恋爱。

人生的必修课第一节 爱的浪漫在校园第二节 爱情的月光宝盒第三节 情深意长，用心呵护第十二章 危机。

人生的挑战第一节 危机中有生机第二节 于柳暗之处向花明第三节 人生多变数，用心去面对后记

章节摘录

首先要有浓厚的“好奇心”。

心理学家告诉我们，好奇心是兴趣的起点，孩子出自对某种事物的好奇，在这种好奇心的驱使下去探索、去学习。

研究发现，一个人的兴趣源于好奇，而每个人都有好奇心。

因为好奇，才希望去探索，才需要去发现。

一旦失去了好奇，就失去了探索的动力。

正因为好奇心如此重要，许多人才把好奇心称为成功者的“第一美德”。

第二，就是“不间断”。

要培养一份兴趣，也要不断去熟悉它，渐渐地让它成为生活的一部分，每天碰一点，久了自然会上瘾，如果只是选择性的初一、十五玩一下，那是很难变成自己的兴趣的。

“深入的研究”也是培养兴趣的要素之一，没有设定一个目标来研究，是引不出兴趣来的，只不过是不断重复一样的动作罢了，但假使你锁定一个主题，有了深入的方向，不怕问题难，越难越便于鼓起勇气，一层一层地往前追，一定就像倒吃甘蔗般，滋味越来越甜美。

除此之外，“找朋友”也是很重要的！找一个志趣相投的人很重要，他的一些行为可能对你影响很大，在一起的时间长了，他的兴趣也就变成了你的兴趣了。

同样的道理，培养多种多样的兴趣和爱好，可以多开发一些拥有这类优点的朋友，慢慢的，你无形中会被他们感染，而且效果还不错。

因为一个人即使对某样活动兴致盎然，也会有摇摆的时候，此时，朋友就可从旁鼓励和协助，而且，如果朋友是比你厉害的角色，还可能刺激你更上一层楼。

当然，每个人在培养兴趣时，应考虑课业及经济状况，才能快乐地悠游其中！二、我的兴趣在哪里兴趣对未来活动具有准备作用，对正在进行的活动有推动作用，对活动的创造性态度有促进作用，对人的整个一生起着定向和激励作用。

一个人总是把自己感兴趣的事情做得很好。

所以，了解自己的兴趣，特别是职业兴趣，对于认识自我，规划未来，非常重要。

职业兴趣测试是心理测试的一种，它可以帮助人探明自己最感兴趣的并最可能从中得到满足的工作是什么。

下面是一个职业兴趣测试，共有十组题目，每一组代表一种职业兴趣类型，请您动手做一做。

回答“是”最多的一组，就是你的职业兴趣所在。

后记

笔者在大学从事心理健康教育和咨询多年，对大学生成长过程中的快乐和痛苦、担忧和烦恼有了更多的了解和同情。

我们深深感到，在大学生种种心理冲突的背后，隐藏着自我认识的困惑；在追求需要心理调适技能的同时，也需要精神性成长的指导。

所以，我们着手编写了这本读本，希望它能和大学生们在成长的心路上一路相随。

张汉芳制订了本书的大纲和体例，并编写了第一、九、十、十一章以及上下篇的卷首语和后记。

第二章、第三章、第四章、第五章、第六章、第七章、第八章和第十二章分别由杨晶晶、尹春容、韩志来、戴永清、闵茂丽、常雅娟、张国华和严玲编写。

张汉芳、韩志来进行统稿和修改，戴永清和李乔萍参加了审稿。

在本书即将付梓之际，我们要衷心感谢高长舒同志。

不仅因为他在百忙之中细心地审阅了我们的书稿，提出许多宝贵的意见，并撰写了热情洋溢的序言；更因为他出于对教育事业的忠诚和教育工作者的使命感，大力推动了我省大学生思想政治教育和心理健康教育工作的蓬勃发展。

我们还要感谢学院的领导，他们的高度重视和大力支持，为我们开创了良好的工作空间，特别是他们的高要求，鞭策我们在实践中不断思考、研究、提高。

还要感谢我们可爱的心理协会的会员同学们，是他们对成长的热切渴望和对人生的探索精神深深激励了我们，并在编写的过程中给了我们许多帮助。

最后要感谢我们自己。

心理咨询是用一颗心灵触抚另一颗心灵的工作，我们和来访者同样是心灵成长过程中的一员。

正因为这些年来不懈学习和努力成长，我们今天才得以用平等、开放的态度和大家一起分享生命的经验。

<<大学生成长手册-心路寻航>>

编辑推荐

《心路导航:大学生成长手册》由华中科技大学出版社出版。

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>