第一图书网, tushu007.com

<<大学心事>>

图书基本信息

书名：<<大学心事>>

13位ISBN编号：9787560967097

10位ISBN编号：7560967094

出版时间：2011-10

出版时间：华中科技大学出版社

作者：章劲元， 郭晓丽　著

页数：213

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

《大学心事一一心理咨询师与你聊成长》是一本献给大学生们的心理健康指导书，本书结合了真实的大学生心理案例和专业的心理咨询师辅导经验，由工作在高校心理咨询一线的十余位老师共同精心编写而成。
本书精选富有代表性的个案，反映大学生们大学生涯中的心理困惑与成长轨迹，提供专业咨询师的心理分析和指导。
全书包括“感悟人生”、“认识你自己”、“学海心航”、“为人处世”、“问世间情为何物”、“网络心魔”“我的情绪我做主”、“心的救赎”、“回望大学：以华中科技大学为例”九部分内容，包含了众多大学生的故事，当同为大学生的你遇到类似的问题和困惑时，一定能够从本书中找到帮助、获得启迪。

<<大学心事>>

书籍目录

第一部分 感悟人生　关于人生意义的追问　人生的意义不在别处　千金难买少年穷　信念的力量　幸福在哪里　车道与人道第二部分 认识你自己　确立稳定的自我　接纳缺陷　超越自卑　成为你自己　丢掉心灵的纸铠甲　建立自己的评价体系　心灵的疤痕　可怕的完美宝宝　做最好的自己　学会拒绝　镜中我　认同你自己　每个人的心里都住着一个“坏孩子”　我是谁　勇敢说出“我不好”　为什么你不喜欢自己　内向就一定不好吗　心里那点自卑　我们的style　自信的条件是五条件第三部分 学海心航　专业之惑　如何面对不喜欢的专业　……第四部分　为人处世第五部分　问世间情为何物第六部分　网络心魔第七部分　我的情绪我作主第八部分　心的救赎第九部分　回望大学：以华中科技大学为例后记

章节摘录

版权页：小A以很高的分数被学校极好的专业录取，父母都为他而感到自豪。
然而令父母无法面对的是，他们自认为优秀的孩子在第一个学期就出现挂科，第二个学期已无心学习，虽然道理上都明白，但就是不想学，甚至连课也不去上。
父母对他的表现很失望，同时又很担心，在经过与小A的真诚交流后，我发现造成小A现状的一个重要原因是他对于目前的专业没有兴趣，对于授课方式也很不习惯。
而问到当初选择这个专业的原因时，小A坦承主要是受到父母的影响，感到他们很希望自己报考这个专业，当时也觉得自己既然不是很反感，也可以尝试一下。
开始学习后才发现和自己想的很不一样，难以适应，越来越没兴趣，并非常后悔当时的选择。
专业问题是现今大学生中凸显的一个主要问题。
不少新生刚入校不久就开始着手准备转专业，但仍有部分学生因为各种原因必须继续学习自己不喜欢的专业。
当客观事实无法改变时，心态的调整就变得至关重要。
要承担自己的责任。
即使不喜欢自己的专业，但凡是能够考人大学的人智商都不成问题，只要愿意直面现实，踏实去学，保证各门成绩合格是没有问题的。
这是一条底线，也是自己作为一名学生、一个子女必须要承担的责任。
如果因为对专业不感兴趣而成天郁郁寡欢，以翘课、玩游戏麻痹自己，最终失去的将不仅仅是一个专业，而是自己的未来。
了解自己的专业。
很多同学其实对于专业本身并没有清晰的概念，有的仅仅是自己内心的一种想象，并不一定真的不感兴趣。
因此，不要急着下定论或暗示自己不喜欢目前的专业，不妨去找找专业老师或高年级的学长们聊聊，或许会有令你惊喜的发现。
曾经有一位学生以为自己所学专业将来就业有问题而情绪低落，后来经过咨询才发现该专业的就业情况远比自己想象的好，对于专业的反感也烟消云散了。
对现有专业保持比较理性的态度。
因为每个专业无论如何都可以教会人一些东西，包括思维方式。
其实，读过大学的人都有这样的感觉，毕业之后基本已经忘了与专业相关的具体知识，真正有帮助的是看待、分析问题的思路与视角，因此不要过于纠结专业本身。

编辑推荐

《大学心事:心理咨询师与你聊天成长(第2版)》是由华中科技大学出版社出版的。

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