

<<守住阳光守住梦>>

图书基本信息

书名：<<守住阳光守住梦>>

13位ISBN编号：9787801425614

10位ISBN编号：7801425618

出版时间：2006-1

出版时间：华艺出版社

作者：肖峰

页数：312

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>

## <<守住阳光守住梦>>

### 内容概要

《守住阳光守住梦：大学生心理素质测评和训练》是大学生心理健康教育读本。目前心理疾病正在“入侵”大学校园，高校学生的心理健康问题日益引起社会的关注。

编著者针对大学生学习、生活和成长过程中遇到的各方面问题而编写此书，为大学生普及心理健康知识，帮助他们掌握心理调适的最佳方法。

## <<守住阳光守住梦>>

### 作者简介

肖峰，北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，中国心理健康协会会员等职。

曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问和策划人，在全国各类报刊发表心理与教育方面99文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。

为广大家长、教师和青少年作过多场大型报告会，主编过《你不行我行》、《神童之路》、《失衡的心理世界》等书籍，著有《巧开心锁》、《心理悄悄话》、《家庭教育的艺术》、《登上心理的健康快车》等多部专著。

自创办慧源心理中心后，主持设计了自信心理训练，学习能力训练，学生注意力训练，心理激励训练，心理实践训练，心理调节班，心理治疗班等。

## &lt;&lt;守住阳光守住梦&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 / 1 大学生的心理健康标准 / 1 大学生的心理问题 / 5 心理健康状态等级划分 / 9第二章 学海罗盘 / 12 学习不能承受之压 / 12 人生失去了奋进的动力 / 17 学习需要加油 / 23 成功的敌人：恐惧失败 / 28 学习不能专注的症结 / 35 小心你的归因方式 / 43第三章 人际导航 / 50 苹果呀，你为什么不是橙子？ / 50 别让嫉妒遮蔽了双眼 / 55 矛盾产生了，你善于化解吗？ / 62 我的好朋友误会了我 / 67 架设心与心之间的桥梁 / 71第四章 情感指南 / 77 爱上老师好烦恼 / 77 摆脱暗恋的折磨 / 85 拒绝求爱也需要技巧 / 92 失恋巧突围 / 97 网恋，我心中的痛 / 102第五章 性的是非 / 108 性自慰的是与非 / 108 你真的是同性恋吗？ / 113 大学生：禁果该不该摘？ / 117 当你“情不自禁”时 / 122 女孩如何对待异性的骚扰呢？ / 128第六章 自信有术 / 133 把自己看成优秀的 / 133 不必担心别人的看法 / 139 不怕失财才会成功 / 144 走出心灵孤寂的沼泽 / 151 贫穷非我错，干嘛要自卑 / 157 为自己来自小地方而自卑 / 163 接受自己的长相 / 169 活出人生的滋味来 / 176 肩负重担求快行 / 181第七章 心理调节 / 185 让我们拥有乐观 / 185 面对挫折的自我解脱 / 189 你爱生气发火吗？ / 195 打开“心门”多渠道 / 202 心灵需要不断清污 / 207 用幽默化解你的烦恼 / 211 保持快乐的心境 / 218第八章 人生规划 / 224 人生需要目标导航 / 224 让平衡的心态助你择业一臂之力 / 229 面对选择，你何去何从 / 236 将计划进行到底 / 242第九章 心病CT / 249 帮你认识强迫症 / 249 驱走你心中的焦虑 / 254 让人烦恼的社交恐惧症 / 260 神经衰弱会变成疯子吗？ / 267 无病自忧的“疑病症” / 274 告别抑郁症 / 277第十章 人格障碍 / 283 躲躲闪闪地活着——回避型人格 / 283 世上只有自己好——自恋型人格障碍 / 287 完美主义让你生活不完美——完美型人格障碍 / 292 钻进牛角尖——偏执型人格障碍 / 297 生活里的“火药桶”——攻击型人格障碍 / 302

## &lt;&lt;守住阳光守住梦&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘造成小蔓最后苦恼的主要原因来自学习上的压力。

在大学生涯中，学习生活仍是大学生最主要也是最重要的部分。

北京师范大学的一位心理学教授曾指出：现在学生的压力主要来自于学习。

学习压力对大多数学生来说都是一种烦恼，不管是学习成绩好的学生还是成绩差的学生，对过量的作业表示厌烦、对频繁的考试心有余悸，都是十分常见的。

众所周知，学习成绩以其特有的属性，受到学生、家长、老师的重视。

学习成绩的好坏，将直接体现学生的荣誉以及是否辜负了父母为自己的辛劳与对自己的殷切期望。

因此，学生面对学习，感到压力重重。

据心理学者最近一项调查显示，现代大学生承受着较大的学习压力。

对部分大学生来说，学习很少是出于自己的认知兴趣，而是迫于外在的压力。

这种压力来自学校教师、家长及在教师家长影响下的伙伴们的评价。

若想证明自己的存在价值，就要在考试中取得好名次。

而好名次只能由几个学生获得，在这种情况下，大多数孩子都或多或少地感到了学习的压力。

43.6%的大学生感到学习压力较大，只有17.6%的大学生说没有学习压力，其他大学生介于二者之间。

进一步分析可发现，大学生学习成绩越低，其学习压力越大。

学习成绩末等组里约有400名独生子女，只有7.9%的大学生没有压力，92%都感到有较大压力。

总的来说，引起当代大学生压力过重的原因是多方面的。

首先是体制层面上的问题。

其次是传统文化的习惯力量。

第三是落后的学习观念和教育模式。

考试第一、分数第一、升学第一、智育第一的现实不可避免地造成沉重的学习压力。

P13-14

<<守住阳光守住梦>>

编辑推荐

本书是大学生心理健康教育读本。

目前心理疾病正在“入侵”大学校园，高校学生的心理健康问题日益引起社会的关注。

编著者针对大学生学习、生活和成长过程中遇到的各方面问题而编写此书，为大学生普及心理健康知识，帮助他们掌握心理调适的最佳方法。

<<守住阳光守住梦>>

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>