

<<大学生心理发展辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理发展辅导>>

13位ISBN编号：9787810799881

10位ISBN编号：7810799886

出版时间：2008-10

出版时间：郭斯萍、刘建华、陈以浩 暨南大学出版社 (2008-10出版)

作者：郭斯萍 等著

页数：270

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>

## <<大学生心理发展辅导>>

### 前言

你的这种心情是可以理解的，但你的有些想法太过天真，因为在大学生活里同样会碰到烦恼和问题。记得《士兵突击》中的高连长说的一句名言：“生活就是问题叠着问题。”

进入大学不久，你们中的大部分人就会深深地理解这句名言，不得不感受“彷徨”，经历“郁闷”，发生“蜕变”。

以胜利姿态走进来的天之骄子，毕业时，有些人能够同样骄傲地走向社会，而有些人却空留下许多遗憾，还有少数人会被迫退学，成为被淘汰的失败者。

扪心自问，你难道会愿意自己的大学生涯是“站着进来，躺着出去”吗？

众所周知，大学是个人心理发展的重要阶段，是心理能力提高的黄金时期，你没有理由不好好把握。

真心希望这本书能伴随你用心“修炼”，帮助你的心理水平实现质的飞跃，最后你能“破茧成蝶”，拥有美丽的翅膀，能在将来竞争激烈的社会中自由飞翔。

不知刚踏入大学的你，现在状况如何，心情怎样，是如鱼得水还是如履薄冰，是春风得意还是唉声叹气。

不管怎样，现在还只是你大学生活的开始。

未来几年，你的大学生活也可能看似平静如水波澜不惊，但各种各样的心理困扰却不大可能与你无关。

所以，先了解一下大学生心理的基本特点，对你来说是很有必要的，也是有效应对的开始。

## <<大学生心理发展辅导>>

### 内容概要

《大学生心理发展辅导》是专为当代大学生编写的心理辅导教材，其内容涵盖从新生适应到学习创造、从人际关系到自助咨询等大学生心理发展的主要方面。

同时，由于《大学生心理发展辅导》致力于将抽象的概念与生动的案例结合，将枯燥的理论指导化为具体的实践操作，相信《大学生心理发展辅导》能成为大学学子们课堂之余心理健康发展的好助手。

## <<大学生心理发展辅导>>

### 书籍目录

序言篇一、大学生心理发展的特点二、大学生心理发展的阶段三、大学生常见的心理冲突四、大学生存在的心理困扰适应篇一、新生——面对新的生活二、调好你的主色调三、五光十色放异彩自助篇一、成为“明白人”二、智者的思维三、我的生活我做主四、志不强者智不达咨询篇一、“抑郁”的青春二、游离的灵魂三、完美与无意义的烦恼四、疑病的阴影五、生命不能承受之重六、暗夜的无奈七、焦虑无处不在八、分裂的灵魂人际篇一、交际的烦恼二、丘比特之箭学习篇一、学习时代的到来二、凡事预则立三、计划：与成功签订的合同四、工欲善其事，必先利其器五、介绍几种学习方法六、“站在别人的肩膀上”七、浓缩精华创造篇一、创造力的定义二、是什么使人具有创造力三、创造力的来源四、让自己成为专家五、在寻常生活中学会创造后记

## <<大学生心理发展辅导>>

### 章节摘录

3.情感的压抑性和文饰性大学生随着年龄的增长以及自我控制能力和调节能力的提高,在情绪上表现出压抑和文饰的特点。

大学生会根据不同的因素表现出不同的情感,有时会把自己真实的情感世界伪装起来,用一种与内心世界不一致的方式来表达。

比如,明明对某个人的某种行为极为不满,但为了不与人结怨,便努力压抑自己的情绪。

大学生的情绪对学习、生活具有重要的影响,主要表现在:第一,情绪对大学生的学习具有重要影响。

大学生的主要任务是学习,学习是大学生生活中的最重要的活动。

一般而言,精神愉快、心情舒畅、紧张而轻松是思考和创造的最佳状态,唯有如此,大学生才能有效地进行智力活动。

反之,焦虑程度过低或者过高,大学生的学习成绩都会下降,只有适度的焦虑才能发挥大学生最佳的学习效能。

第二,情绪对大学生的身心健康的影响很大。

良好的情绪状态是大学生身心健康的重要标志。

许多研究表明,良好情绪是身心健康的良方,而不良情绪则是健康的大敌。

突然而强烈的紧张情绪会抑制大脑皮层高度的心智活动,破坏大脑皮层兴奋和抑制的平衡,使人的意识范围狭窄,判断力减弱,失去理智和自制力。

持续的消极情绪的影响,则常常会使人的大脑功能严重失调,从而导致各种神经症或精神病。

有资料表明,大学生中常见的消化性溃疡、紧张性头痛和偏头痛、心律失常、月经失调神经性皮炎等,都和不良情绪有关。

第三,情绪对大学生的人际关系具有重要影响。

具有良好情绪特征(如乐观、热情、自尊、自信)的大学生能够拉近彼此间的心理距离,情感融洽。

而自卑、情绪压抑、爱发怒的大学生,往往不能与他人正常相处,被人疏远。

那么,根据大学生以上的情绪特点及影响,如何判断大学生的情绪是否良好呢?

良好的情绪状态能够使大学生更乐于投入到行动中去,在人际交往中表现出宽容、豁达、亲切、平和的态度,学习时思路开阔,注意力集中,自身潜能得到更好的发挥,从而促进身心的全面发展。

大学生的良好情绪主要表现为自信、适度焦虑和热情乐观,可在成长过程中有意识地加以培养。

## <<大学生心理发展辅导>>

### 后记

《大学生心理发展辅导》是专为当代大学生编写的心理辅导教材，其内容涵盖从新生适应到学习创造、从人际关系到自助咨询等大学生心理发展的主要方面。

同时，由于本书致力于将抽象的概念与生动的案例结合，将枯燥的理论指导化为具体的实践操作，相信本书能成为大学学子们课堂之余心理健康发展的好助手。

本书是集体智慧的结晶，作者均是从事心理咨询与辅导工作的专业人士，其中，以各大学的专业心理辅导人士为主，他们的知识与经验构成了本书最具价值的部分。

下面以姓氏笔画为序，列出本书作者的名字与单位，以示对本书的负责。

他们是：龙瑞全（南昌航空大学），刘芳（江西现代职业技术学院），刘建华（江西旅游商贸职业学院），刘民（赣南医学院），刘敏岚（赣南师范学院），孙艳玲（江西师范大学），巫文胜（上海师范大学），李艳兰（宜春学院），吴曼（江西师范大学），余仙平（江西中医学院），冷荣兰（珠海市金海岸中学），张承霞（宜春学院），张美兰（江西师范大学），陈晖（江西师范大学），陈四光（江西师范大学），陈栩（南昌大学），陈燕（惠州卫生学校），陈以洁（江西信息应用职业技术学院），周燕琴（江西现代职业技术学院），钟丽凤（赣南医学院），郭斯萍（广州大学），唐民（南昌科技大学），章世钦（江西师范大学），赖日生（上饶师范学院）。

本书的编写尽管各位作者付出了艰辛的努力，但不足之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正！

<<大学生心理发展辅导>>

编辑推荐

《大学生心理发展辅导》由暨南大学出版社出版。

<<大学生心理发展辅导>>

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>