

## <<改变自己>>

### 图书基本信息

书名：<<改变自己>>

13位ISBN编号：9787030279057

10位ISBN编号：7030279050

出版时间：2010-7

出版时间：科学出版社

作者：张国臣

页数：286

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>

## <<改变自己>>

### 前言

随着经济体制的深刻变革、利益格局的深刻调整、社会竞争的日趋激烈、收入差距的不断拉大、生活节奏的日益加快、科学技术的迅猛发展、多元文化的相互交织和碰撞，使处于青春期的大学生承受着前所未有的心理压力。

再加上大学生社会阅历浅，世界观、人生观、价值观还不成熟，面对新的学习生活环境、复杂的社会关系和日益加大的学习、就业压力，更容易出现各种各样的心理困惑和问题，如何教育和引导大学生在价值选择、思想观念和心理素质等方面尽快适应我国经济社会快速发展的新要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

胡锦涛总书记在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。

动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作，为青少年健康成长创造良好社会环境。

”按照胡锦涛总书记的要求，进一步加强和改进大学生心理健康教育工作，提高大学生的心理素质和心理健康水平，是大学生健康成长、成才的迫切需要，也是时代发展和社会进步的必然要求。

## <<改变自己>>

### 内容概要

本书以大学生中常见的品德、学习、交际、情感、个性、审美、网络、两性、就业等方面的心理问题为线索，分析他们产生心理困惑的原因，并介绍了对这些问题进行自我调适的方法；在一问一答中引导大学生消除心理困惑，掌握心理调适方法与技巧，不断提高心理素质和心理健康水平。

本书语言轻松亲切如话家常，谆谆教导又似灌顶醍醐，如与智者闲聊，似与前辈QQ。它是家长、老师了解学生的一把钥匙，也是大学生认识自我、超越自我的好帮手。

## <<改变自己>>

### 作者简介

张国臣 1956年6月生，河南商水县人。

现任河南理工大学党委副书记，教授，硕士生导师。

长期从事党建和思想政治工作以及德育教学与研究，先后主持或参与省部级课题研究15项，获省部级奖励8项，出版专著日部，先后在高水平学术刊物上发表论文60余篇。

## &lt;&lt;改变自己&gt;&gt;

## 书籍目录

序(蒋笃运)第一章 品德&#8226;修养&#8226;人生立命 相信自己,养成好习惯 为何“明知故犯” 究竟为何学习 将眼光盯住一个目标 为自己负起责任 尊重别人的个性与习惯 人之为人,道德为上 诚实守信,一诺千金 谦虚要得体 学会分享 信仰、信心和毅力 理想是激发潜能的动力 信念是成功的基石 付出是一种幸福 大学生亦需慎独 感恩意识你有吗 傲气不可有,傲骨不可无 论“夹着尾巴做人” 不知荣辱乃不能成人 诚于中而形于外 第二章 潜能&#8226;心态&#8226;学海罗盘 把握最佳学习时间 讲究学习方法才能提高效率 学习中的“马太效应” 思维定势的两重性 思维方法的优劣 克服你的思维弱点 增强记忆力的条件 记忆与忘却 你会阅读吗 反馈读书法 快速阅读的技巧与方法 60分万岁 四级没过怎么办 一门课不及格还能成功吗 大学老师和高中老师怎么不一样 提高你的注意力 做时间的主人 “图书馆”与“宿舍” 对专业没兴趣,怎么办 成功的秘诀 形成你的心理优势 业精于勤 第三章 理解&#8226;宽容&#8226;人际交往 建立健康的人际关系 社交恐惧症之我见 同学之间相处的小妙招 学会宽容 学会倾听 学会说“不” 以宽广的胸怀真诚待人 用“你好”开启友谊之门 微笑是一种力量 赢得对方喜欢的条件 谈对方感兴趣的话题 把握交往的度 恰到好处地评价对方 让别人采纳你的意见 怎样消除同学间的误会 男女同学间的交往 完成你的角色转换 集体活动的原则 在社团活动中锻炼人际交往的能力 第四章 平和&#8226;自信&#8226;情感驿站 想办法使自己高兴起来 “笑一笑”与“哭一哭” 情绪危机是健康的大敌 发怒是愚蠢的表示 切不可无病自扰 当喜则喜,当悲则悲 合理宣泄消极情绪 在失意面前学会变通 情绪紧张的利与弊 生气是用别人的错误惩罚自己 冲动意味着什么 受人嫉妒与嫉妒别人 心理治疗的奇效 学会休息 情绪是有周期的,你知道吗 你容易情绪失控吗 大学生应重视情商培养 多雨的季节 注意意志品质培养 依附心理的危害 克服优柔寡断 第五章 风采&#8226;魅力&#8226;和谐人格 个性与心理 个性有优劣之分吗 外向比内向好吗 “急性”与“慢性” 个性缺陷与矫正 粗心的原因分析 以“自我为中心”的性格需要改变 成功需要自制力 完美主义者与强迫型人格 依赖型人格障碍 性格是可以完善的 对“气质”的误解 气质有好坏之分吗 气质与性格的关系 你了解自己的兴趣吗 兴趣是最好的老师 我需要发展哪些能力 培养良好的个性 增强自己的“磁性” 坚持走,成功在招手 第六章 感知&#8226;体悟&#8226;审美情趣 何来翩翩风度 从方言到普通话 姑娘“疯”中的美 个个都是“诗人” 奇妙的音乐欣赏 “不修边幅”与“帅气” 校园时装谈 论内在美与外在美的和谐统一 学会欣赏不完美的自己 阳刚之美与阴柔之美 美在升华中闪光 何为意境 “东方女性”的魅力 论审美移情 你的品牌是什么 如何加强你的审美修养 你会打扮吗 第七章 理性&#8226;放松&#8226;网游有度 网络世界的心理诱惑 正确的网络认知 确立理性的网络观 互联网依赖症 上网可以解决问题吗 网络中能找到自我吗 网络中的自我安慰 网上网下的人际交往异同 做网络的主人 网络上的玫瑰 一场游戏一场梦 网络成瘾综合征 网络孤独症 网络与兴趣 网络与专业学习 网络与道德人格 倡导网络文明 第八章 爱情&#8226;两性&#8226;健康人生 爱情是一种感觉 怎样对待爱情 两性择偶的差异 恋爱的轨迹 爱什么 有助于学习,还是有碍于学习 恋爱中的认知偏差 异性追求多寡的烦恼 怎样与异性交往 女生的爱意表达 莫嫌自己长相丑 失身的原因与后果 性好奇与性变态 过度自慰的危害及其克服 我该如何获得性知识 陷入网恋,我该怎么办 怎样摆脱单相思的痛苦 我该如何表白 学会爱的表达方式 我该如何拒绝他(她) 失恋了我该怎么办 理想爱情之烦恼 第九章 选择&#8226;规划&#8226;求职择业 什么是好工作 何为职业生涯规划 考研还是就业 职前心理准备 怎样步入社会 在面试中你合格吗 学会推销自己 知己知彼 把握机遇 量身定做 自主择业 我择业 我做主 “月亮走,我也走”吗 摆正位置,合理定位 盲目攀比,难就业 就业靠自己 扬长避短 正视现实,敢于竞争 信心比黄金更重要 失败是成功之母 先求生存,后求发展 生存底线与创业选择 参考文献 后记

## &lt;&lt;改变自己&gt;&gt;

## 章节摘录

信念是人类特有的一种精神现象，是认知、情感和意志的有机统一体，是人们在一定的认识基础上确立的对某种事物坚信不疑并身体力行的心理态度和精神状态。

信念是对理想的支持，是人们追求理想目标的强大动力，信念一旦形成，就会使人坚贞不渝、百折不挠地追求理想目标。

对于远行的骆驼来说，可怕的不是眼前的荒漠，而是心中没有了绿洲。

不坚定或者放弃自己的信念，必将遭受到挫折和失败。

大学生肩负着祖国和民族的希望，承载着家庭和亲人的嘱托，满怀着对未来美好生活的向往。

坚定的信念，是大家乘风破浪、搏击沧海的动力之源，是健康成长、成就事业、开创未来的精神支柱和前进动力。

那么，怎样才能做一个具有坚定信念的人呢？

（1）拥有强烈的动机。

动机是在需要的基础上产生的直接推动行为的动力，它是激励个体、发动和维持其行动并导向目标的心理活动。

当目标确定后，我们就会产生实现目标的动力。

在大学阶段，大家干什么事都应该是有目的的，这样才会去努力、去争取，反之，如果没有动机或动机不强，就容易放松自己，使自己处于一种散漫状态，或者产生惰性，那么就谈不上信念坚定了。

（2）要有自信心。

从心理上确认自己能行，学会给自己鼓劲，相信通过自己的努力，一定能达到目标。

只要克服自卑心理，树立自信心，什么困难都能克服，什么事情都难不倒，学业或者事业就会成功，这样的人就是有出息的年轻人。

（3）要有持之以恒的精神。

要想持之以恒，就要有恒心、坚持不懈。

有的同学缺乏坚持的勇气和决心，干什么事情都是“三天热度”，时间一长，就对自己放松了，最后的结果只能是一事无成。

有的同学把自己最想做的事记到本上，每天都看一遍，给自己提个醒，长此以往，反倒培养了持之以恒的精神。

这一做法其实非常有用，值得大家借鉴。

## 后记

心理健康是人的整个精神世界的基础。

在一定意义上，没有良好的心理素质，就不可能有良好的思想素质、道德素质和政治素质。

为了进一步加强和改进大学生思想政治教育工作，培养大学生良好的心理品质，我们以“‘处方疗法’——大学生常见心理问题研究”为课题，就大学生中常见的心理困惑和问题进行深入的调研，并在深入研究大学生品德形成、专业学习、情绪情感、人际交往、个性发展、就业择业等问题的基础上，撰写了本书。

在科学出版社和河南省教育厅社会科学研究与思想政治工作处领导的大力支持下，本书终于要与读者见面了。

在写作过程中，我们参阅了有关专家学者的论著、教材和资料；得到了中共河南省委高校工委书记，河南省教育厅党组书记、教育厅厅长蒋笃运同志的具体指导，他在百忙中审阅了此稿，并亲自为本书作序；科学出版社的付艳编辑也对书稿的修改提出了意见和建议。

在此一并表示衷心的感谢！

本书由张国臣同志提出课题的总体设计，主持项目的规划与论证，对各个章节的题目和内容要求做出系统安排。

贾宝先、樊伟娜同志参与了课题的立项论证和篇目的修订完善工作。

负责各章调研和执笔的具体人员为：第一章，邵强、刘文军；第二章，樊伟娜；第三章，张纲；第四章，张国臣；第五章，陈吴、康俊亚；第六章，贾宝先；第七章，贾宝先；第八章，胡利霞；第九章，杨艳玲、高超杰。

全书由张国臣审改、定稿。

## <<改变自己>>

### 媒体关注与评论

理智的人使自己适应这个世界；不理智的人却硬要世界适应自己。

——萧伯纳 最有希望的成功者，并不是才干出众的人，而是那些最善于利用机会发掘天赋的人

。

——苏格拉底 刚从学校走出来的时候不可能一年挣4万美元，更不会成为S家公司的副总裁，还拥有一部汽车，这些都要靠你自己挣到手。

——比尔·盖茨 这个世界并不会在意你的自尊，而是要求你在自我感觉良好之前先有所成就。

——比尔·盖茨 经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算速到了最完美的心灵健康。

——培根 障碍无法阻挡你。

问题无法阻挡你。

最重要的是，其他人无法阻挡你。

只有你才能阻挡你。

——杰弗里·吉特默



<<改变自己>>

编辑推荐

《改变自己:大学生心理调适DIY》编辑推荐：贴心、实用的心理自助读本语言轻松亲切如话家常，谆谆教导又似灌顶醍醐，生活的烦恼悄然灰飞，生命的困惑就此烟灭，期许就此达成，宏愿就此起步。

<<改变自己>>

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>