

<<大学生人生困惑及应对>>

图书基本信息

书名：<<大学生人生困惑及应对>>

13位ISBN编号：9787040134858

10位ISBN编号：7040134853

出版时间：2004-5

出版时间：高等教育出版社

作者：林崇德

页数：173

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>

<<大学生人生困惑及应对>>

内容概要

青年大学生在生理上已基本成熟，心理上则正从不成熟向成熟过渡，并且他们还要面临许多没有多少直接经验可以借鉴的人生发展新课题。

因而，大学生涯总是伴随着各种各样的人生困惑需要大学生们去承受、去应对。

本书对大学生常见的人生困惑及其相关的应对策略进行了梳理与分析。

首先，从毕生发展的角度，概述大学生的主要人生困惑及应对方式；其次，分别从人生认知困惑及应对、人生情绪困惑及应对、人生意志困惑及应对、人生选择困惑及应对、人生行动困惑及应对与人生挫折困惑及应对六个方面，考察了大学生人生困惑及应对产生、发展与运作所历经的心理和行为过程，并对如何有效地应对各种人生困惑，增进他们的心理素质和心理健康水平，结合实例提出了可操作的具体建议。

本书在理论上阐述透彻，选取的案例典型到位，语言生动，可读性较强，无论对于大学生群体，还是对于从事大学生心理素质与心理健康教育的教研人员或其他读者均有一定的参考价值。

<<大学生人生困惑及应对>>

书籍目录

序引言一、大学生：在困惑及应对中成长（一）大学生身心发展特点（二）当代大学生常见的心理困惑（三）大学生人生困惑应对概要（四）大学生在超越困惑中成长二、人生认知困惑及应对（一）大学生认知心理概述（二）大学生常见的认知困惑及应对三、人生情绪困惑及应对（一）大学生情绪概述（二）情绪困惑的调适及应对四、人生意志困惑及应对（一）意志概述（二）大学生常见的不良意志特（三）意志困惑的背后（四）应对意志困惑的途径五、人生选择困惑及应对（一）大学生人生选择与困惑（二）人生选择的心理冲突（三）人生选择困惑的应对六、人生行动困惑及应对（一）行动准备期的心理困惑及应对（二）行动初期的心理困惑及应对（三）行动中期的心理困惑及应对（四）行动后期的心理困惑及应对（五）行动结果归因期的困惑及应对七、人生挫折困惑及应对（一）挫折的含义（二）引发挫折困惑的主要因素及常见事件（三）面对挫折的常见反应（四）应对挫折困惑的有效策略后记

<<大学生人生困惑及应对>>

章节摘录

一、大学生：在困惑及应对中成长 现代人面临的是一个复杂多变的社会，不少人对节奏快、竞争强的生活越来越感到迷茫、困惑，尤其是当代青年大学生，面对种种挑战，更易感到压力大、适应难。

对新环境的适应，学习与职业的选择，人际关系的处理，理想与现实的冲突，恋爱中的矛盾等诸如此类的问题给青年学生的身心健康带来极大的威胁。

在人生的路上是“左”转还是“右”转，是快点还是慢点，实在难以决策；在处理某种人生事件时，我们是这样做还是那样做，是加紧还是放松，实在难以定夺。

在生活中，我们深感做人难，但不做人又怎么办？茫茫社会，无涯宇宙，我们像流星在其中穿梭，既伴随着欣喜，也伴随着困惑。

（一）大学生身心发展特点 大学生正处于人生的黄金阶段——青年期。

这一时期既是个体生理与心理发展最充分且最富特色的时期，也是人生发展与转折的关键阶段。

青年期的大学生，其生理与心理发展具有如下特点： 1.生理特点 青年时期的大学生在身体和生理方面具有突变性，在形体、形态、机能等一系列生理特征上发生放，但比少年期更稳定、更持久，并由外露性情感向内隐性情感过渡，达到成人水平。

就意志表现而言，大学生的自制力、目的性、坚持精神和冒险精神都比过去大为提高，但是常会波动，尚不够稳定，且个体之间的差异相当大。

具有很强的自我认知及反省能力是大学生心理发展最突出的特点。

随着年龄的增长，知识经验的丰富，阅历的加深，大学生更加注重对自我的认识。

他们十分关注和评价自己的内心世界和个性品质，并凭借这些来支配或调节自己的言行。

不过，由于自我意识水平还不够稳定，大学生对事物的识别能力不高，常常会出现偏差，无论对自我还是对他人的评价均会出现片面性、情绪性或波动性。

他们尤其对别人给予自己的评价非常敏感和关注，哪怕一句随便的话，都会引起其很大的情绪反应，甚至使其自我评价发生动摇。

就性意识而言，大学生对性关系及性知识的理解更加深刻，已达到成人水平。

在两性交往的基础上，他们开始理性地考虑恋爱、择偶甚至结婚成家方面的问题。

社会与生活背景的纷繁多样、变幻不定亦使大学生人格的成形变得困难或延迟，使他们的人格发展容易出现更多的迷茫和冲突，但同时也为其提供了塑造更具适应性、灵活性的人格及充分开发各种潜能的良机。

.....

<<大学生人生困惑及应对>>

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>