

图书基本信息

书名：<<吾心成长-新编离职大学生心理健康教育辅助读物>>

13位ISBN编号：9787040361537

10位ISBN编号：7040361531

出版时间：2012-09-01

出版时间：程龙泉 高等教育出版社 (2012-09出版)

作者：程龙泉，袁雪良 编

页数：169

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

《吾心成长：新编高职大学生心理健康教育辅助读物》根据高等职业教育的人才培养目标、特点和要求，针对高职大学生心理健康现状，精选内容，配合《吾心成长——新编高职大学生心理健康教育教程》，开展对高职大学生的心理健康教育。

全书共分8章，分别是战胜迷茫、理性力量、审美生活、心灵成长、幸福方法、爱的能力、校园如歌、扬帆起航。

《吾心成长：新编高职大学生心理健康教育辅助读物》在大量调研、收集和分析高职大学生心理健康案例的基础上，针对高职大学生身心特点编写。

采用案例、故事、名文品读欣赏组织教材内容，体现了三大特点：一是列举了大量贴近高职高专学生实际生活和学习的案例并进行了分析，具有较强的针对性、应用性，符合学生的心理需求；二是精选了大量的名人故事和寓言故事，通过对故事的阅读和分析，阐述心理健康知识，增强可读性；三是精选了大量的名文供品读欣赏，用抒情的语言促进学生对心理健康知识的理解。

《吾心成长：新编高职大学生心理健康教育辅助读物》力求适应目前高职院校心理健康教育的现状，配合《吾心成长——新编离职大学生心理健康教育教程》，更好地提高教学质量，培养学生自我调适心理的能力。

可作为高职高专院校各专业的心理健康教育课程的辅助读物。

书籍目录

第一章 战胜迷茫第一节 自主地生活第二节 管理好自己的时间第三节 我的人生画卷第四节 把握当下第二章 理性力量第一节 理性的力量第二节 从错误信念的催眠中清醒第三节 使情感变得更美好第四节 开放你真正的个性第三章 审美生活第一节 到大自然中去吸取力量第二节 美使生命之树常青第三节 心中的美感节奏第四节 沐浴美的光辉第四章 心灵成长第一节 成为自己第二节 健全自我意识第三节 性格的塑造第四节 人生处处有“贵人”第五章 幸福方法第一节 积极注视第二节 珍爱自己第三节 尊重他人第四节 感受幸福第六章 爱的能力第一节 爱的本质第二节 爱与情爱第三节 苦恋中的病人第四节 多维的爱第七章 校园如歌第一节 挖掘校园里最美的旋律第二节 寻找校园里最宁静的地方第三节 在阳光下的校园里翩翩起舞第四节 在美丽的校园里快乐成长第八章 扬帆起航第一节 关于就业，你纠结了吗第二节 不要迷失在校门外第三节 把未来掌握在自己的手里第四节 奋斗的生命是美丽的参考文献

章节摘录

第一章 战胜迷茫 明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。

——萧伯纳 经过高考的奋力拼搏，终于走进了梦寐以求的大学校园，从跨进校门那一刻起，无数的信息和新鲜的事物扑面而来，这时候我们内心充满了喜悦、好奇和新鲜，感觉大学生生活的确丰富多彩，煞是迷人。

但也很可能由于远离父母亲人，离开了原来相对熟悉和自在的“安适区”而产生强烈的失落感。曾经的辉煌，曾经的骄傲，在这个新的坐标系里黯然失色，许多人不知道自己现在到底应该干什么，到底该往哪里去，时常会感到孤独、沮丧、紧张，从而选择封闭、退缩、依赖、对立等方式来应对。在新环境中出现的“兴奋—无助—失落—迷茫—焦虑”等问题的过程，我们称之为“适应不良综合症”，也叫“心理间歇期”。

对于青年学子来说，这段时间所出现的不适应现象是正常的，是“发展性危机”，是成长中的阵痛。虽然这种“发展性危机”是大学生活中正常的一段时期，但如果我们不对其加以疏通，一味任其蔓延，必将影响自己的学习、生活，严重者甚至还会导致心理问题。

也许过一段时间我们也能够慢慢适应，但这样会在心理上留下“疤痕”，当以后出现新的转折时，这个伤疤就可能再次发炎，影响我们对新环境的适应。

因此，我们要提高适应新环境的能力，尽量缩短“心理间歇期”，快乐地融入到大学新生活中。

.....

编辑推荐

《吾心成长：新编高职大学生心理健康教育辅助读物》由程龙泉、袁雪良主编，本书在编写时不仅仅关注心理健康，更关注学生能力的培养，培养学生具备自我评价、适应环境、学会学习、情绪管理、承受挫折、个性发展、人际交往、职业生涯规划等方面的能力。

另外在编写时还考虑了高职大学生与本科大学生在思想状况、文化基础、心理素质等方面的不同特点

。

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>