

<<悦纳与超越>>

图书基本信息

书名：<<悦纳与超越>>

13位ISBN编号：9787811013337

10位ISBN编号：7811013339

出版时间：2005-8

出版时间：南京师范大学出版社

作者：柯晓扬 编

页数：253

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>

## <<悦纳与超越>>

### 前言

高等职业技术教育是我国高等教育的重要组成部分，其教育目标是培养高层次、高技能的操作型和应用型人才。

这些人才的思想道德素质，科学文化素质和身心健康素质如何，不仅关系到中国社会主义事业的兴衰成败，也关系到他们自身人生的成功和幸福。

因此，高等职业技术教育不仅要强化基础，拓宽专业，提高技能，而且要重视对学生非智力因素的培养，尤其不可忽视的是心理素质的培养。

随着我国社会转型步伐的加快，新的形势给高职院校学生的发展带来了前所未有的机遇，也带来了更多的压力；从学生本人来说，告别普通中学，进入专业性很强的高职院校，有些学生在拥有几分欣喜，几分希望的同时，也伴随着几多困惑，几多忧愁。

我们不难发现，高职院校学生中有未能成为本科生或家庭贫困等原因而产生的自卑心理；有对专业不感兴趣，对学习方法不适应，对择业、就业难以确定而产生的焦虑心理；有面对各种文化、多种价值观冲击无所适从而产生的迷茫心理；有人际交往尤其是异性之间的交往不顺利而产生的抑郁心理等等，如若得不到及时的帮助和疏导，将会导致人格障碍的产生，影响其健康成长。

## <<悦纳与超越>>

### 内容概要

高等职业技术教育是我国高等教育的重要组成部分，其教育目标是培养高层次、高技能的操作型和应用型人才。

这些人才的思想道德素质，科学文化素质和身心健康素质如何，不仅关系到中国社会主义事业的兴衰成败，也关系到他们自身人生的成功和幸福。

因此，高等职业技术教育不仅要强化基础，拓宽专业，提高技能，而且要重视对学生非智力因素的培养，尤其不可忽视的是心理素质的培养。

## <<悦纳与超越>>

### 书籍目录

第一单元 我是谁——自我意识的理念一、认识真实的我二、拨开心中的迷雾三、命运掌握在自己手中  
第二单元 学会学习——学习心理纵横一、学会学习与成长二、学习方略扫描三、常见学习问题与调适  
第三单元 心灵体验——情绪情感导引一、人非草木，孰能无情二、与爱同行三、让人生快乐第四单元  
人皆可以为尧舜——品德的塑造一、品德与自我成长二、品德与自我悟性三、品德与自我努力第五单  
元 交往：人生必修课——人际交往感悟一、“交往”，我的必修课二、高职院校学生人际交往的特点  
三、高职院校学生人际交往的三大症结四、人际交往的三大法则五、建立好人缘第六单元 伊甸园里的  
忠告——性心理漫谈一、揭开性的神秘面纱二、把发给孩子的枪拉上保险三、伊甸园里的禁忌与忠告  
第七单元 敢问路在何方——职业心理剖析一、择业与成长二、职业素质的自我认识三、择业观念的更  
新四、谋求职业的策略第八单元 让每颗心都充满阳光——心理健康与维护一、走近心理健康二、心理  
健康：专家的视点三、谁动了我的健康四、一般心理健康问题五、大学生常见重性心理障碍六、心理  
健康的维护第九单元 追求卓越——成功心理展望一、人生理想与成才二、人生规划的设计三、心理潜  
能的开发四、个人危机的突破主要参考文献后记

## &lt;&lt;悦纳与超越&gt;&gt;

## 章节摘录

## 3.旁观者清 “当局者迷，旁观者清”。

我们常常可以从他人对自己的反应中认识自己，因为别人对自己的态度和评价常比主观自省更具客观性。

在与他人的交往过程中，我们会经常地感觉到别人对自己的态度和听到别人对自己的评价。

比如自己为父母所钟爱，为教师所重视，为同学所亲近，那么这就表示自己具有某些令人喜欢的品质；如果同学、教师经常推荐自己担任某项工作，那就表示自己具有某方面的才能。

反之，如果自己不为周围的人所重视、喜悦，别人对自己表示厌恶或疏远或公开批评自己的缺点，那就表明自己有一些不好的品质。

年龄越小，独立认识自己的能力越差，就越有借助于别人评价的必要。

就是年龄较大的学生，甚至成年人，虚心听取别人对自己的意见仍然十分必要。

对于周围人的评价，不仅要关心别人的赞扬与肯定，更需要主动接受别人的批评与否定。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”。

虽然那些赞美之词容易被自己接受，但忠言却更可以更全面、清醒地认识自己。

当然，对与自己关系较亲密的人的评价尤其需要特别重视，如父母、教师、朋友的评价，他们对自己较了解，又无利害冲突，他们的评价往往较少偏见。

总之，我们对待他人的评价，要有认识上的完整性，不可偏听偏信，避免盲目地接受他人的暗示和对权威、群体性心理的完全依赖，这样才能恰如其分地认识自己。

<<悦纳与超越>>

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>