

<<天生我材必有用>>

图书基本信息

书名：<<天生我材必有用>>

13位ISBN编号：9787811100792

10位ISBN编号：7811100797

出版时间：2005-9

出版时间：安徽大学出版社

作者：黄书泉

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>

前言

1995年，原国家教委在52所高等学校开展加强大学生文化素质教育的试点工作。

1998年，教育部决定在全国高校建设“国家大学生文化素质教育基地”，大学生文化素质教育工作进入实施阶段。

经过不断的摸索和实践，高校文化素质教育取得了突出的成绩，有力地促进了教育思想观念的转变，推动了高校人才培养模式的改革，为提高教育质量作出了重要贡献。

自1995年始，安徽大学面向全体学生开设公共选修课，将文化素质教育作为学校探索和实践“三基并重（扎实的基本理论，较强的基本技能，良好的基本素质），全面发展”人才培养模式的重要内容，予以统一规划和安排。

1999年，经教育部批准，安徽大学作为国家大学生文化素质教育基地进行建设，2003年4月正式授牌。

<<天生我材必有用>>

内容概要

大学生正处于青年期，无论是心理发育还是生理发育均达到成熟水平。

按照著名的心理学家艾里克森的理论，青年期的主要任务是建立亲密感，其中核心关系是指恋爱与婚姻。

然而，作为大学生的你是否具备爱的能力，是否懂得如何正确管理好自己的情绪情感呢？

《天生我材必有用——心理健康与成功人生》从心理健康的多个方面入手，介绍了文化与心理健康、心理健康标准、心理诊断、心理健康自测，不同年龄阶段的心理保健，应激与疾病，心神疾病及其预防，自我心理防卫，冲突与挫折，心理防卫的种类及测量，心理防卫机制与心神保健，心理咨询与心理治疗，心理障碍的种类、诊断及治疗方法，心理调节技术等。

内容丰富深入，有助于读者全面了解心理健康的各个方面，并获得有关的心理治疗与调适技术，从而有助于提高自己的心理健康水平。

成功人生从心理健康开始！

<<天生我材必有用>>

书籍目录

序将人文精神引入大学生心理教育(代前言)走向成功人生 一、人生的意义和价值 二、成功人生的标志 三、实现成功人生的主要因素 四、大学生心理健康现状认识你自己 一、认识自我：人生的最高智慧 二、“自我同一性混乱”的大学生 三、克服人格障碍，正确认识自我 四、自我即选择人人都能成功 一、大学生中的自卑者 二、树立对成功的正确认知 三、开发你的成功潜能 四、战胜压抑：积极心态的力量打好学业基础攀登事业高峰 一、学业与事业 二、大学生“厌学”现象剖析 三、天下第一等好事是读书 四、培养创造型人才的人格、个性走向成人融入群体 一、“恋家”的大一新生 二、走出“心理断乳期”危机 三、学会独自面对人生 四、融入大学群体之中保持轻度贫困是该被祝福的 一、大学生高消费与贫困大学生 二、都是钱惹的祸？ 三、树立正确的财富观与消费观 四、在贫穷与苦难中塑造自己塑造健全人格领悟处世之道 一、人的社会性与群体性 二、人际交往与心理健康 三、在人际交往中陷入困境的大学生 四、大学生良好人际关系的培养悦纳他人保持自我 一、校园里的孤僻者 二、友谊与人格 三、做一个人缘型的人 四、悦纳他人，但不从众校园恋爱：一门被忽视的必修课 一、爱情在成功人生中的意义与位置 二、校园恋爱的前世今生 三、当代大学生恋爱面面观 四、爱情就是成为一个人走向更广阔的人生 一、大学生失恋的悲剧 二、失恋者的人格、心理问题 三、对失恋的正确认知 四、走向更广阔的人生偷吃“禁果”的代价 一、幸福等于“性福”？ 二、当代大学生的性行为与性心理 三、大学生的性权利与性道德 四、大学生拒绝“性革命”一是生存，二是温饱，三是发展 一、就业——大学生头顶的达摩克利斯之剑 二、今日大学生的求职、择业心理 三、树立正确的择业观和科学的择业心理 四、大学生求职素质与求职技巧忍耐、等待与希望 一、自杀现象初探 二、大学校园里的自杀者 三、忍耐、等待与希望 四、进行大学生自杀危机干预心病还须心药医 一、大学生人格个性心理特征解析 二、从“亚健康”走向心理健康 三、如果你是对的，这个世界就是对的 四、坦然接受心理咨询、治疗日记

<<天生我材必有用>>

章节摘录

当你树立了正确的财富观和幸福观，就会充分认识到“保持轻度贫困是该被祝福的”含意。

2. 当代大学生应该认识到：金钱是一把双刃剑，它能改变一个人的命运，也能毁掉一个人的命运。

“君子爱财，取之有道”，任何时候、任何情况下，都不能因为金钱做出违德、违纪、违法之事。

近年来，我们从媒体上时常看到：一些贪官在法庭上接受审判时，泪流满面，悔恨莫及，直到此刻，他们仿佛才认识到一个简单的道理：家有豪宅千间，个人不过夜宿一张床，顿顿山珍海味，肠胃不过装得下一碗饭，既然如此，因为贪财而毁掉自己，实为人生大憾。

然而，他们悔之已晚！

而前述的一些因为偷盗而葬送了本该有的美好前程的大学生，更是令人扼腕叹息。

他们倒是应了民间的一句俗语：“人为财死，鸟为食亡。”

然而这样的“死”只是轻如鸿毛，甚至遗臭万年。

所以，我们应该牢记“君子爱财，取之有道”这句古训。

这里的“道”不仅指伦理道德，还可以引申为纪律、法律。

在金钱、财富上，即使你做不到“毫不利己、专门利人”，但至少应该做到“利己不损人”；即使你不具备高尚的道德自律，至少你要守得住法律这条底线。

当代大学生，面对那些狂妄的有钱人，面对那些万花筒般的商场，眼热心跳虽是难免，但也是正常的，大可不必抱残守缺，亦不必自命清高。

金钱既是一种价值尺度，人也就必须确立自己在金钱面前的地位和尊严，但是应该靠自己的诚实、智慧、才干和汗水一步一步去争取。

偷来的、骗来的、捡来的、丧失人格换来的种种，虽有可能一时痛快，却极有可能让你人格扭曲，在人生路上留下追悔莫及的痛苦。

对于大学生来说，高消费是一个陷阱。

因为“由俭入奢易，由奢入俭难”。

一旦学会了高消费，滋长了贪图享乐和虚荣心，标准就难以降下来，而大学生毕竟缺少独立经济来源，有的便走上犯罪歧途。

<<天生我材必有用>>

后记

几年前，当我的第一本学术文化随笔集《边缘思语》（大众文艺出版社，2001）问世时，我在“后记”中写道：“就我所置身的学术圈子而言，这是一部‘另类’作品，然而其对于我却具有特殊的意义

。”这句话用来形容《天生我材必有用——心理健康与成功人生》一书的出版，也比较恰当。

所谓“特殊意义”，指的是这本书记录、见证了我自20世纪90年代以来，在研究文学理论和进行当代文学评论的专业领域之外，对大学教育与大学生心理问题的长期关注与探究。

而这种关注与探究，在我看来，又恰恰是文化—文学界所倡导的人文精神在高校文科教师身上的具体体现，它将学术从象牙之塔引向现实，以期惠及更多的人，由此在实现社会价值的同时实现自我价值

。”歌德说过：“一个人怎样才能认识自己呢？

绝不是通过思考，而是通过实践。

尽力去履行你的职责，那你就会立刻知道你的价值。

可是你的职责是什么呢？

就是当前现实的需要。

”我当然不敢奢望这本小书能够为大学生解决多少问题，所谓“百无一用是书生”、“纸上得来终觉浅”；但这本书从选题、内容的确定到具体写作，确实都是服务于“当前现实的需要”。

在写论文、著书、做课题项目都带有明确功利性的今日，如果一个人说他是由于社会责任感才写书，别人会认为是矫情。

尽管如此，我还是要借用培根的话来表明我的心迹：“我写书不是为度空消闲时间和供人们娱乐消遣

。”我所关心的是人类生活中的各种问题和困难。

<<天生我材必有用>>

编辑推荐

大学生正处于青年期，无论是心理发育还是生理发育均达到成熟水平。

按照著名的心理学家艾里克森的理论，青年期的主要任务是建立亲密感，其中核心关系是指恋爱与婚姻。

然而，作为大学生的你是否具备爱的能力，是否懂得如何正确管理好自己的情绪情感呢？

本书从心理健康的多个方面入手，介绍了文化与心理健康、心理健康标准、心理诊断、心理健康自测，不同年龄阶段的心理保健，应激与疾病，心神疾病及其预防，自我心理防卫，冲突与挫折，心理防卫的种类及测量，心理防卫机制与心神保健，心理咨询与心理治疗，心理障碍的种类、诊断及治疗方法，心理调节技术等。

内容丰富深入，有助于读者全面了解心理健康的各个方面，并获得有关的心理治疗与调适技术，从而有助于提高自己的心理健康水平。

成功人生从心理健康开始！

<<天生我材必有用>>

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>