

<<我心飞翔>>

图书基本信息

书名：<<我心飞翔>>

13位ISBN编号：9787212036447

10位ISBN编号：7212036447

出版时间：2009-8

出版时间：安徽人民出版社

作者：徐冬生

页数：191

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

带着一份欣喜、憧憬与热情，抑或一种失落、悲伤与焦虑，我们走进了大学校园，开始属于自己的崭新生活。

从紧张、封闭的高中生活跳出来，进入相对自由、开放的大学校园；从父母、老师无微不至的关怀和照顾中走出来，投入到相对独立、必须自己面对和解决问题的大学生活。

如何尽快调整自己的心态，树立明确的生活目标，妥善处理各类人际关系，调节自身起伏的情绪，自主搞好各科学习，是每个大学生必须面对的问题。

教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》认为，应把大学新生“心理健康教育重点放在适应新环境等内容上，帮助他们尽快完成从中学到大学的转变与适应”。

本书从怎样适应大学环境说起，分别就大学学习、生活、工作、交往以及如何认识和利用网络等一系列问题展开叙述，案例鲜活，讲解生动，力图成为处于心理、人格成长关键期的大学新生的“快乐成长指南”和“大学生活向导”。

大学新生如何适应校园生活？

在本书的“适应篇”部分，作者从正、反两个方面的案例入手：新生小悦离开父母进入陌生的大学校园，生活和学习压力陡然增大，与来自不同地域的同学之间的交流也存在障碍，她的自信心开始动摇；而另一位新生逍遥子则主动适应大学环境。

<<我心飞翔>>

内容概要

《我心飞翔:大学生心理自助手册》从怎样适应大学环境说起,分别就大学学习与生活、工作与交往,以及如何认识和利用网络等一系列问题展开叙述,案例鲜活,讲解生动,力图为处于心理、人格成长关键期的大学新生提供一份“快乐成长指南”和“大学生活向导”。

教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》认为,应把大学新生“心理健康教育重点放在适应新环境等内容上,帮助他们尽快完成从中学到大学的转变与适应”。

<<我心飞翔>>

作者简介

徐冬生，副教授。

现担任安徽理工大学学生工作部部长、学生工作处处长，校大学生心理健康教育中心主任，安徽省大学生心理健康教育研究分会的秘书长，淮南市心理学会副会长。

曾参编安徽省心理咨询师培训教材《心理咨询与测量》、《新世纪大学生安全教育读本》，发表学术论文十

<<我心飞翔>>

书籍目录

序适应篇 走进象牙塔，你准备好了吗 第一节 踏入大学 知识链接 适应何解 积极适应与消极适应 心理物语 认识大学生活 适应策略 适应大学生生活的标准 第二节 适应篇攻略 常见问题解惑 对父母依赖性太强，离开父母总觉得不习惯，怎么办 如果你的生活总是没有规律，怎么办 为没有明确的人生目标而感到迷茫时，怎么办 因遭受打击或失败而挫折感很强时，怎么办 觉得自己的情绪总是不大稳定，怎么办 精彩推荐 趣味测试学习篇 种瓜得瓜，种豆得豆 第一节 初来乍到——充分了解学习环境 知识链接 大学学习 中学学习 现在与过去不同 心理物语 向同学和学长请教 师者是大学的灵魂 图书馆是丰富的知识海洋 在大学听讲座 第二节 调整融入——适应新的学习气氛 知识链接 学习内容的变化 学习方法的变化 学习形式的变化 心理物语 目标指引方向 熟悉并理性认识自己的专业 第三节 提升强化——培养学习的能力 知识链接 学习与读书的区别 大学学习的基本步骤 心理物语 强化学习能力 掌握多样化的学习方法 制订学习计划 合理安排时间 培养创造能力 培养“问题解决”意识 第四节 学习篇攻略 常见问题解惑 刚入学，对大学的学习感到不习惯，怎么办 一临近考试就会觉得紧张不安，怎么办 处理不好社会活动 与专业学习之间的关系，怎么办 精彩推荐 趣味测试交往篇 西出阳关有故人 第一节 与人交往——交往的一般原则 知识链接 人际交往的心理效应 人际吸引的规律 人际交往的心理模式 心理物语 平等交往 尊重他人 真诚待人 主动交往 互助原则 第二节 与同性交往——竞争与合作 知识链接 微笑在人际交往中的作用 人际交往状况图解 心理物语 第一次交往时 与同学深交时 与人发生冲突时 没有知心朋友时 融入集体时 第三节 与异性交往——互异与互补 知识链接 迎接爱的能力 拒绝爱的能力 发展爱的能力 心理物语 如何判断友谊与爱情 谈恋爱要做好心理准备 从失恋中站起来 爱的表白被拒绝时 第四节 交往篇攻略 常见问题解惑 内心感到孤独时，怎么办 对别人的任何批评都受不了，怎么办 对周围的人谁都看不起，怎么办 很想认识新朋友但不知如何结交时，怎么办 在和异性交往时总感到紧张，怎么办 与人交往时总觉得自己不善言谈，怎么办 到大学后难与人相处，怎么办 谈恋爱的 愿望很强烈，却又为该不该去谈恋爱而苦恼。 怎么办 因失恋而感到痛苦时，怎么办 精彩推荐 趣味测试生活篇 过丰富多彩的大学生活网络篇 爱恨弹指间 工作篇 我的未来我做主

章节摘录

插图：一、人际交往的心理效应1．首因效应又称第一印象效应。

是指人对人的知觉中留下的第一印象，能够以同样的性质影响着人们再一次发生的知觉。

初次对人知觉时形成的印象往往很深刻，而且对以后的人际知觉会起很重要的作用。

人们对一个人的态度、行为，很大程度上依赖于对其的第一印象。

第一印象好，继续交往的积极性就高。

于是就有可能“一回生，二回熟，三回成朋友”、一见钟情等。

为什么会有首因效应？

因为任何最先出现的因素都会产生一种心理定势，这种定势将影响着人们对于后来出现的信息的知觉。

首因效应是一种正常的心理偏差。

2．晕轮效应也叫光环效应或月晕效应。

是指由知觉对象的有关特征推及到对象的总体特征，从而产生美化或丑化对象形象的心理倾向。

美国社会心理学家阿希的实验：他给受试的中学生看一张列有五种品质的表格（聪明、灵巧、勤奋、坚定、热情），要求被试想象一个具有五种品质的人。

中学生普遍把这个人想象为一个理想的友善的人。

然后，他把这张表格中的“热情”换成“冷酷”，再要求受试的中学生想象，结果发现，这些中学生普遍推翻了原来的想象，而产生了一个完全不同的形象。

这表明“热情”和“冷酷”这两种品质产生了晕轮效应，影响了一个人总体的评价。

<<我心飞翔>>

编辑推荐

《我心飞翔:大学生心理自助手册》：大学生必备的第一本书助人自助从而度过一个精彩绝伦的“我的大学”

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>