

<<心理困扰自解>>

图书基本信息

书名：<<心理困扰自解>>

13位ISBN编号：9787040164138

10位ISBN编号：7040164132

出版时间：2005-3

出版时间：高等教育出版社（蓝色畅想）

作者：蔺桂瑞 编

页数：182

字数：110000

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>

## <<心理困扰自解>>

### 前言

全国人才工作会议的春风，拨动着无数学子的心田，激励着人们去开发创新、奋发成才。

一个物质财富充分涌流、优秀人才大批涌现的生动局面即将呈现于中华大地。

正是在这个重要时刻，我们盼来了“当代潜人才优化心理丛书”的出版。

这是中国人才研究会超常人才专业委员会理事长、北京工业大学贺淑曼教授联合首都十余所大学心理健康教育专家长期潜心钻研的又一重要科研成果。

这套丛书的出版发行，对于大学生的成长和当代青年的成才，具有深远的启迪和推动作用。

大学生和青年朋友，正处在成长成才的关键阶段，他们是人才队伍的后备力量，在人才学上称为潜人才。

潜人才的素质好不好，基础打得牢不牢，不仅关系着中国的未来，也关系到个人能不能成才、在成才的道路上能走多远，其关键之一在于要有健康的心理素质。

有的人常常抱怨自己缺乏才华，或者怀才不遇，总与成就无缘。

其实冷静地想一想，其主观因素必有心理健康的问题。

正像贺淑曼教授说的，一个人不怕摔倒，怕的是摔倒了爬不起来，怕的是总在一个地方摔倒。

## <<心理困扰自解>>

### 内容概要

本书针对大学生常常出现的新生适应、自我认识、人际交往、情绪困扰、性心理、恋爱心理、网络心理、贫困生心理和择业心理等问题，结合实际提出了许多有效调节心理的方法。

李书的内容贴近大学生的生活实际，既有心理健康知识的介绍，又有具体的案例分析，还有实际调节方法，便于大学生随时间读和使用。

此外，为了使大学生们更多地了解变态心理学和心理咨询的有关知识，本书还编了附录1和附录2，以便同学们及时识别心理障碍和寻求心理咨询。

本书的作者都是在高校从事大学生心理健康教育 and 心理咨询实际工作的教师。

他们熟悉学生的心理，对学生具有深厚的感情。

在写作这本书时，他们集中了自己对学生进行咨询和心理教育的许多实际经验和切身的感受。

他们期待着这本小书能够成为学生心理成长的好伙伴和好朋友。

## &lt;&lt;心理困扰自解&gt;&gt;

## 书籍目录

导读你是自己的心理咨询师 (一)心理困惑人人都有 (二)心理困惑来自何方 (三)做自己的  
 心理咨询师一、初踏校园--安顿身心.适应环境 (一)适应问题种种 失落的自我--角色的困惑  
 陌生环境--生活的烦恼 学习困难--难以适应 人际变动--暂时的孤独 (二)解决方略 寻  
 回自我--恰当定位 独立面对--在行动中成长 关注学习--走向新的成功 构建新的友谊--享受  
 朋友二、勿忘主旋律--学习与修炼 (一)学习问题种种 我总在为他人而学--好累 听不懂.赶  
 不上--真烦 别人总是比我棒--感觉好失败 学习和工作抢时间--左右为难 (二)解决方略  
 挖掘内在的学习动机--寻找学可动力 培养良好的学习习惯--调节心态 掌握科学的学习方法--学  
 会学习 练习选择与放弃--学会协调三、做真实的我--自我的提升 (一)自我困扰种种 自卑--  
 自我的迷失 自傲--自我的膨胀 依赖--自我的萎缩 顺从--自我的压抑 (二)解决方略  
 天生我才--正确认识自我 做自己的好朋友--悦纳自我 我能行--做独立的自我 换一个视角--  
 我是赢家 与人合作--在交往中完善自我四、沟通无极限--学会合作 (一)人际交往困扰种种  
 孤独与寂寞--不愿交往 害羞与恐惧--不敢交往 嫉妒与猜疑--不利交往 拘束与尴尬--不会  
 交往 (二)解决方略 走出孤独--认识交往的作用 突破自我困限--从改变自己开始 尊重  
 与真诚--交往的黄金法则 倾听与同感--心灵沟通的钥匙 .....五、做自己情绪的主人--管理情绪  
 六、感受成长--走出性心理困扰七、体悟爱的真谛--恋爱心理调整八、人穷志不短--贫困生心理调整九  
 、驾驭网络--网络心理调适十、走向未来--择业心理导航附录1 心理健康的警示灯--变态附录2 心理  
 咨询伴你成长--心理咨询常识应知主要参考文献

## &lt;&lt;心理困扰自解&gt;&gt;

## 章节摘录

导读你是自己的心理咨询师（一）心理困惑人人都有一位老师在每周为大学生们上心理健康课时，常常在开课前用10分钟请同学们分享一下这一周中自己感到快乐的事情。

他经常听到同学们说：“没什么可快乐的，郁闷！”

”更有意思的是，有一位同学在期末的论文中写下了这样一段话：“每周上课老师都让我们讲自己快乐的事，可我总也找不到我快乐的事，每天都很郁闷，而且，我觉得让我讲快乐的事本身就是一种痛苦。”

”是啊，找不到快乐，还要回答老师的问题，那不就是压力吗？

压力的确是会让人感受到痛苦的。

像这位同学那样，在生活中感受不到快乐的人，在大学生中并不少见。

近年来，有人曾经对大学生日常的口头语言做过统计，发现出现频率最高的词是“郁闷”。

“郁闷”是大学生面对日常心理困惑的一种情绪描述。

大学生为何“郁闷”？

他们有哪些心理困扰呢？

大一不适应的苦恼。

初踏大学校园，离开了熟悉的家乡，告别了往日朝夕相处的父母、老师和同学，进入了一个陌生的环境，许多同学为饭菜不合口味而烦恼，为同学关系不和谐而难过。

习惯了中学的学习方法，当初次面对大学课堂上高深莫测的知识，初次感受大学老师独特的教学方式，初次自己去安排学习时，许多同学为过渡期的不适应而倍感焦虑、紧张。

大二发展的困惑。

进入大二，许多同学开始设计自己的发展，可新的烦恼双频频出现：大学期间想多参加一些社会实践的锻炼，可是学习和工作的关系时常出现矛盾……

## <<心理困扰自解>>

### 编辑推荐

《心理困扰自解》是由高等教育出版社出版发行的。

<<心理困扰自解>>

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>