

<<心理咨询室>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询室>>

13位ISBN编号：9787532123247

10位ISBN编号：7532123243

出版时间：2001-11

出版时间：上海文艺出版社

作者：慧之 编

页数：310

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>

<<心理咨询室>>

前言

亲爱的读者，“交际与口才小丛书”第二辑又与你见面了。这一辑共有六本书，即《幽默俱乐部》、《口才速成班》、《心理咨询室》、《辩论演练场》、《交际快车道》、《校园万花筒》。

这些书名，都是主题词与比喻词的嵌合，体现了讲究实用性、情趣性、参与性的宗旨。各本书的内容，都是从《交际与口才》杂志近四年来的文章中精选的，希望读者朋友们能喜欢。

交际与口才，是我们漫长的人生旅程中须臾不能离开的东西。人之所以为人，是人具有社会性、群体性。我们每天都在实践着的事，其实可以用一句话来加以概括，那就是用语言进行人际交往。一切的成功与挫折，一切的欢乐与烦恼，一切的和谐与冲突，细细想来，都与此息息相关。假如你在语言交往中提高了素养与能力，那么可以相信你将会诸事顺畅得多。

在交际与口才方面提高自己的途径有两条。一是理念，二是方法、技巧。前者是纲领性、指导性的，是做人的根本道理；后者是操作性、实用性的，解决各种各样具体的语言交往中的难题。

本辑丛书在这两个方面都能给我们有益的启迪。也许是语言交往太重要了，德国的当代思想家、“法兰克福学派”的第二代领袖人物哈贝马斯写了一本巨著《交往行为理论》，企图为当今世界通过语言进行的人际交往行为寻找到理性的支柱。他的理论可以通俗地归结为“三真主义”，即真实、真理、真诚。

也就是说，我们所说的话必须是真实的。所说话语的规范性必须被视为正确的，说话者的态度必须是真诚的。他认为，只要按理性的要求做到这三条，就能保持和谐的人际关系，维护生活世界的合理结构。

“三真主义”代表了交际与口才方面的一种理念，也是我们为人处世的根本原则。然而，语言交往中的具体方法与技巧并不是微不足道的。生活中，常有按“三真主义”的原则办事而屡遭挫折与烦恼的事发生。这并不是“三真主义”不好，而是它被“架空”了，没有转化为方法或用技巧相辅佐。打一个不太恰当的比方（因为任何比喻都是跛脚的），“三真主义”犹如一辆三驾马车，马是好马，但假如你不懂驭术，不给马吃好草料，马能跑多远呢？我们记住了“纲举目张”（纲是网上的大绳，目是网眼），却往往疏忽了有网眼才能捕鱼。

青年、学生往往吃书生气的亏。说到交际与口才的具体技巧、方法，正是这一套丛书的长处。它不讲空道理，事事联系具体实例，充满现实生活灵动的气息，贴近读者内心世界的丰富与困惑，实实在在地教你“演练”、“速成”。

愿你驾驭人生的“三驾马车”奔驰得更远，愿你在交际与口才的各门“课程”中以优异的成绩毕业。

<<心理咨询室>>

内容概要

我们每天实践着的事，可用一句话概括——用语言进行人际交往。
一切成功与挫折，欢乐与烦恼，和谐与冲突，都与此息息相关。
本套书交给你一把开启成功、欢乐、和谐之门的智慧钥匙。
本套书是教你如何摒弃挫折、烦恼、冲突之扰的千金要方。

书籍目录

咨询室故事我想帮朋友个大忙叶斌主持恋爱比想象的要难叶斌主持美现麻烦来叶斌主持梦里花落知多少（一）叶斌主持梦里花落知多少（二）叶斌主持是忠于爱情还是忠于家庭叶斌主持如何给人留下好的第一印象叶斌主持第一印象会骗人吗叶斌主持为何总交上不忠的朋友叶斌主持自救之心叶斌主持突破交往时的感觉障碍叶斌主持对朋友反倒会发火叶斌主持让自己高兴起来叶斌主持如何面对有好感的女孩叶斌主持我怎会对猫儿“施虐”叶斌主持害怕男性的亲昵罗西说道歉会晚吗叶斌主持走出“泥潭”靠自身叶斌主持我想做个文静的女孩叶斌主持.....好易通阳光的味道潜望镜

<<心理咨询室>>

章节摘录

倪正阳 读者：我俩的感情首相当好，后来他提出分手，原因是不能因为恋爱影响临近毕业的学业。

我 同意了。

他说毕业后我们还可以在一起，我不知道这是真的还是完美的借口。

但这个谜底我永远无法揭开了。

他生了极严重的病，住院、休学、化疗、手术……我依然爱他，但妈妈说按此情况将来只会承受痛苦。

我弄不清他心里到底怎么想，我是该坚持还是该多为自己着想？ 阳阳：分手的原因的确是个永恒的谜底。

但是，不是所有的谜语都要解开。

我们必须承认，我们随时面对背叛。

假设你的爱情是柠檬，你的友情是石榴，他可能喜欢吃一种，可能都喜欢，可能都不喜欢。

如果你的爱与关怀反而变成别人的负累和麻烦，不如收拾起来，给需要的人。

如果你只想付出爱，不求回报，没有人可以阻挡你在他身边；如果你也期待回报，那得做好准备：你也许真的失去他。

你可以当他是负心人，你至少得感谢他给你的关于分手婉转的谎言和曾经的真挚；你也可以当他是陌生人，记着；有种子才能开花，有生命才有一切，我们有责任和爱心 帮助他坚强地渡过难关。

请将以上几点合起来想想，更愿你热爱自己！

书摘1 说道歉会晚吗 心理咨询师 叶斌 叶老师： 我和一位朋友闹翻了

。她和我是一批进公司的新人，我们认识的时间不算长。

此前我俩关系还不错。

我原想她可能成为自己职业生涯中的第一位好友，可在上个月我们因为一些小误会吵了起来。

也许是工作压力大，人烦躁得很，我们竟吵得很厉害。

当时在气头上两人都说了些伤人和绝情的话，结果当场就不欢而散。

尽管事后挺后悔的，觉得自己不该小题大作，因小失大，想向她道歉和好。

但由于年轻人或女孩子的傲气和小气，也因为工作繁忙，终于没能向她说声“对不起”。

紧接着她就到外地出差了，我们就这样有一段时间没见面。

两周后她回来了，我们再见面时都有点尴尬、不自然，于是就尽量避免与对方照面、打交道。

我心里觉得这样真是别扭，希望与她和好如初，只是不知道她是怎么想的。

我想主动向她道歉，但不知道隔了这么长时间她是否会接受？我怕会自找没趣，让同事们笑话。

我的担心有没有道理？该怎么做呢？

海妮 海妮： 你和好朋友因为一件小事闹翻了，你想主动向她道歉，表示和好，又怕时间隔得太久她会不接受，所以，你问我自己担心是否有道理，该怎么做才好。

我觉得这个问题一点儿也不难回答。

坦率而言。

我觉得这不该是一个职业女性还不知道答案的问题。

即使不是隔了很久就去道歉，被拒绝的可能性依然存在。

所以，你的担心是有道理的，因为你怕丢面子，怕受到嘲笑，怕被别人伤害；但是且慢——，万一对方没有拒绝你的道歉，而是十分欢迎、喜出望外，告诉你她也早想道歉了，只是没有勇气，怕被拒绝，这时，你的冒险是不是就有了收获了呢？

是的，我用的是“冒险”这个词。

一边的格子里是“丢面子”，另一边的格子里是“得朋友”，你把“宝”压在哪一边呢？你有没有勇气赌一把呢？或者说：“啊，听你一说，怎么这么简单？面子算什么，朋友才是真正重要的。”

<<心理咨询室>>

我压朋友这边，这一点儿也不冒险。

”当然，只有以朋友为重的人才会这么想，海妮，你是个以朋友为重的人吗？

以自己为重的人当然得权衡一下了。

以自己为重的人大多怕丢面子。

这个问题还有个考虑的思路：你可以反过来问一下自己，“我渴望对方与我和好吗？

”、“如果她向我道歉，我会接受吗？

”如果答案是肯定的，你就没有充分的理由怀疑如果自己主动，会遭到对方的拒绝和伤害。

总要有一个人先做些什么，那你就风格高些吧，因为你是个重情义的人。

可是，交往是两个人的事，万一被拒绝也是可能的。

不过，就我看来这也不失为一件好事。

你于是便可知对方并不在乎与你的友情，或者她的脾气和修养并不那么令人满意。

其结论是：“算了，我看清了对方，这样的朋友不交也罢。

”这样，你的心病也许也可就此痊愈，可以重新投入新的社交活动中去，省得背个“该不该道歉”的精神包袱。

有勇气做自己该做的事，既可以帮助自己放下包袱，时间长了，又可以培养自己的好性情。

人会变得果敢、坦然、积极和乐观。

你收获大了！

还等什么，快去做吧！

走出“泥潭”靠自身 心理咨询师 叶斌 叶老师： 我是一名职校生，在实习时由于受到诱惑而一时冲动，偷拿了别人的财物，结果受到了校方的处分。

我事后发誓，以后再也不会干这种蠢事了。

然而，我发现自己常常远离同学和家人，喜欢独处。

同时常常感到别人在我身后向我吐口水。

骂我小偷。

痛苦之余，我不知怎么办才好，难道我要为之付出一生的代价吗？叶老师，请您帮帮我。

小强 小强： 你好！

有些道理你肯定明白，人的一生不大可能不摔跤，关键在于如何爬起来。

情况非常明了，一次不小的过失给你的心灵带来较深的刺激，日积月累后，好像患上了“恐人症”的心理障碍。

然而，“惧怕别人的实质在于惧怕自己”，你有没有怕过自己再犯同样的错误呢？

成年人的道德标准青少年有时会把握不住，由于涉世未深，由于诱惑多多，一不留神理智开溜，作出越轨之举。

不过毕竟来日方长，把过失当教训，方利于纠正错误，重新振作。

相信随着你年龄的不断增长，会逐渐以正确的道德规范来约束自己的言行的。

你现在的心态不已是在表明自己真心告别昔日的错误、重新走上健康人生之路的决心了吗？

我不知道别人是不是真在你身后指指点点。

我的意思是，请你仔细检查一下，别人的举动是确有其事呢，还是主要是你自己心魔作怪。

受到这样一番挫折，换了我恐怕也要萎靡一阵，心虚一段时间，担心别人看不起自己，背上心理包袱，陷入自责和自卑的泥潭。

也许别人在你身后小声嘀咕并不是在说你，而是在讲他们之间的小秘密。

不管怎样，自己必须先重新将腰直起来。

古人说“盖棺定论”，指的是一个人要到身后才能下结论。

而你现在才是个职校生，别人的看法我们暂且放在一边，你自己首先就不能给自己下一个糟糕的定论。

只有决心不让自己在同一个地方跌倒两次，你才能堂堂正正地立于人世。

当然，要让所有人信任你、重新接纳你，有时并不是一件容易的事。

你是不是愿意把这痛苦的经历在看成是教训的同时，也看成是一种赎罪呢？

<<心理咨询室>>

人必须为自己的行为负责。

所以，一个人不可以走错路，因为纠正时往往需要花数倍的辛苦和代价才能挽回。

“路遥知马力，日久见人心”，相信慢慢地会有越来越多的人原谅你、认同你、重新信任你的。

当然，肯定会有一些人用过分挑剔的“有色眼镜”来看你的。

但不合群更容易招来别人的说三道四，坦坦然然熬过了开头一段难熬的时间，以后的日子会慢慢好过起来的。

你可以先从自己身边做起，与同桌、昔日的好友恢复关系，等情况稳定了，再扩大范围，恢复以前的社交圈。

所以，关键的关键在于自己。

自己要有决心改错，要有勇气振作，你一定会走出泥潭的。

顺便说一句，这样的经历也许能帮助你体会理解和宽容在人际交往中的重要性。

以后别人有了过失，你能由己及人，给予充分的理解和足够的宽容吗？

.....

编辑推荐

你是否也曾为感情问题所困扰？
你是否也曾为处理不好人际关系而烦恼？
你是否想过走进心理咨询室接受心理指导？
本书就是一本帮助读者解决心理问题的心理学读物，书中的主角可能不是你，但他们遇到的问题你也可能遇到过，他们要寻求的答案你可能也正在苦苦寻找。

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>