

<<心情不爽怎么办>>

图书基本信息

书名：<<心情不爽怎么办>>

13位ISBN编号：9787801576859

10位ISBN编号：7801576853

出版时间：2002-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王晓慧，等 编

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>

<<心情不爽怎么办>>

内容概要

《心情不爽怎么办：少男少女心理烦恼自解手册》讲解了青少年在学习、考试、情感、与父母沟通等方面心理问题的表现及成因，并从不同角度探讨了青少年心理健康的维护。

<<心情不爽怎么办>>

书籍目录

上篇成长的烦恼向医生说 第一章敞开心扉——青春期心理咨询 一、人生长河中最美好的时期——青春期 二、青春期给人带来困惑及挑战——青春期常见的心理卫生问题 三、青春期心理咨询过程 四、青春期心理咨询的原则 第二章SOS——向心理医生求助 一、海水中冰山——精神分析治疗 二、挑战自我，良好的行为是学习得来的——行为治疗技术 三、实现自我，发挥潜能——个人中心疗法 四、选择看问题的新视角——合理情绪疗法 五、认知疗法 六、顺其自然——森田疗法 第三章第二次降生——青春期的痛苦与烦恼 一、害怕手淫 二、考试焦虑 三、赤面恐惧 四、担心肥胖 五、一有困难就缩回 六、希望改变个性 七、上学恐惧 八、高三综合征 九、“代沟”是什么 十、我要独立 下篇成长的烦恼自己调适 第四章青苹果的乐园——心理健康的维护 一、青少年怎样才算健康 二、心理健康标准面面观 三、心理疾病可怕吗 四、心理治疗是怎样治病的 五、心理需要保持平衡 六、青少年怎样培养自己良好的心理品质 七、青春期是心理断乳期 八、你有压力吗 九、你的心理需要什么 十、你有自信心吗 十一、如何面对挫折 十二、如何面对人生道路上的顺境 十三、长不大的学生——幼稚病 十四、学会独立 十五、培养责任感 十六、独生子女的心理偏移 十七、我为人人——自私心理克服 十八、怎样控制恐惧 第五章情绪管理——情绪的调控 一、嫉妒的利与弊 二、愁白少年头——忧愁心理的调适 三、去哪里找快乐 四、不高兴时怎么办 五、痛苦使我们增加阅历 六、学会制怒 七、百无聊赖——空虚心理应克服 八、逆反心理的成因与调适 九、你有烦恼吗 十、不要处处设防——猜疑心理的调适 十一、虚荣是什么 十二、如何驾驭情感这匹烈马 十三、如何防止紧张状态的发生 十四、怎样发泄伤心的情绪 第六章人际关系的适应 一、青少年如何适应新环境 二、关心他人，获得友谊 三、怎样才能有人缘 四、不要怕被人议论 五、被人误解后怎么办 六、如何了解别人 七、如何向老师提意见 八、良药苦口——正确对待别人的批评 九、经常与父母交流 十、善于竞争与合作 十一、不要害怕见人 十二、如何与同学建立友谊 十三、用欣赏的眼光看别人 十四、设身处地地替别人着想 十五、怎样面对别人的抱怨 十六、不要斤斤计较 十七、换位思考——站在别人的角度想问题 十八、请别人帮忙 十九、学会沟通 第七章性格修养，个性塑造 一、你认识自己吗 二、性格使人生丰富多彩 三、性格是如何形成的 四、近朱者赤，近墨者黑——谈性格的调适 五、如何培养自己健全的人格 六、如何克服固执任性 七、行为改善性格 八、如何培养坚韧的性格 九、个性太强的弊端 十、自卑的调适 十一、如何克服偏激 第八章高效学习——人才的摇篮 一、增强记忆的方法 二、如何提高学习效率 三、克服厌学情绪 四、怎样使自己在考前兴奋起来 五、如何复习 六、梅花香自苦寒来——谈学习的非智力因素 七、注意力不集中怎么办 第九章性教育——解除性困惑 一、早恋——美丽的错误 二、收到异性求爱信后怎么办 三、树立正确的性观念 四、什么是第二性征 五、如何对待遗精 六、梦遗是怎么回事 七、为什么对异性伙伴感兴趣 八、女孩月经来潮前的心理准备 九、青春期性心理变化 十、少女应怎样抵御外来的诱惑

<<心情不爽怎么办>>

章节摘录

版权页：著名的心理专家拉斯认为：“心理医生和求助者之间建立一种坦率信任的关系，是咨询过程中头等重要的大事，是有效咨询的前提条件。

”著名的心理学家沃斯说过：“不好的开头会阻碍有效的咨询过程，的确如果开头实在不佳，也就意味着咨询双方的终结。

”咨询关系具有治疗意义。

1961年Frank在比较了各种心理治疗的疗效后指出，决定心理咨询与治疗疗效的最主要因素是心理医生与求助者关系的质量。

(2) 建立积极的建设性的咨询关系：在建立良好的咨询关系时，心理医生和求助者双方都需要共同努力。

心理医生努力：心理医生应从自己的职业责任感、工作能力、知识的广度和深度以及自身的心理素质上进行努力。

求助者努力：在于求助者对心理学家的崇拜和解决自身问题的迫切愿望。

(3) 对心理医生的要求：建立良好咨询关系应从第一次见面时开始，一直维持到结束。

心理医生应当给求助者一个良好的第一印象，这就要求心理医生服饰整洁、仪态大方、举止得体、热情关切。

心理医生应当体谅求助者的处境，因为并不是所有的求助者都那么好接触，有的求助者对心理医生半信半疑，或者初次与心理医生见面就要申述自己内心的烦恼，有时甚至是一些隐私，这就要求心理医生具有平等待人的态度，具有良好的感染力，给予求助者充分地鼓励与支持，使求助者愿意与心理医生接近、交谈，申诉自己的心理问题，并使求助者感到有希望解决自己的问题，从而对心理咨询感兴趣。

在首次会谈中，心理医生耐心倾听尤为重要，耐心细致地倾听求助者叙述自己的苦闷，本身就是对他的鼓励和安慰。

心理医生在与求助者开始接触时，应向求助者进行一番自我介绍，如：“我是×××心理医生，从事心理咨询工作××年。

”并应适当地介绍一个有关心理咨询的情况。

这样可以缓和气氛。

在咨询开始后，心理医生一定要热情友好地倾听，这样才能使咨询进行下去，注意让求助者自由地回答问题，心理医生及时表现出对求助者所谈的问题感兴趣，心理医生的注意倾听是打开求助者内心世界的钥匙。

<<心情不爽怎么办>>

编辑推荐

《心情不爽怎么办:少男少女心理烦恼自解手册》由人民军医出版社出版。

<<心情不爽怎么办>>

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>