

<<大学生挫折管理与辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生挫折管理与辅导>>

13位ISBN编号：9787303114160

10位ISBN编号：7303114165

出版时间：2010-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：钟向阳 编

页数：321

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>

<<大学生挫折管理与辅导>>

内容概要

如果不明白某个道理，上帝就会安排挫折来磨砺我们，一次还不够，会继续创造新的挫折，直至感悟。

所以，有人说挫折是上帝的礼物。

每次我翻阅有关挫折的书刊，品味挫折的故事，都会有种神奇的心旷神怡的感觉，总会在不知不觉中体悟到人生的智慧，汲取无穷的精神力量。

但是，每每此时，我都会心存一丝遗憾。

这样的故事个案，比较零散，缺乏逻辑体系。

倘若能够按照挫折本身的性质，对挫折进行规律性的描述，这样可能使我们更有效地认识挫折、利用挫折，将挫折转化为转折，将危机转化为转机。

根据挫折发展的一般规律，按照时间序列，我们总结出挫折的含义、挫折的理论、挫折与防御、挫折与应对、挫折与健康、挫折自我调适、挫折与咨询、挫折与管理等十大方面的内容。

<<大学生挫折管理与辅导>>

书籍目录

第一章 挫折概述 第一节 挫折的含义 第二节 挫折的形成 第三节 挫折的类型 第四节 挫折感和挫折
阈限第二章 挫折理论 第一节 精神分析学派的挫折理论 第二节 行为主义学派的挫折理论 第三
节 挫折ABC理论 第四节 国内有关挫折的教育思想第三章 挫折动因 第一节 需要、动机与挫折 第
二节 构成挫折的客观因素 第三节 构成挫折的主观因素第四章 挫折反应 第一节 情绪反应 第二
节 理智性反应 第三节 个性变化第五章 挫折与防御 第一节 挫折防御机制概述 第二节 防御机制的方
式 第三节 防御机制的自我调适第六章 挫折与应对 第一节 挫折应对概述 第二节 挫折应对的方法
第三节 应对的自我调适第七章 挫折与健康 第一节 挫折对心身影响 第二节 挫折与疾病 第三
节 健康与心理健康第八章 挫折自我调 第一节 自我意识与自我调控 第二节 自我调适的内容 第三
节 挫折调适的常用方法第九章 挫折咨询 第一节 心理咨询概述 第二节 心理咨询的流派 第三
节 挫折心理咨询的方法第十章 挫折管理尼 第一节 挫折与人格转化 第二节 挫折与危机管理参考文献

<<大学生挫折管理与辅导>>

章节摘录

第四，个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时，必须有所察觉（认知）。

如果客观上有阻碍存在，但主观上并无知觉，就不会构成挫折情境。

第五，不仅个体在主观上意识到阻力的存在，并且还伴随着对挫折的认知和体验而产生的相对应的紧张状态和情绪反应。

具备以上条件，就形成了挫折。

需要、动机和满足需要的行为构成了前提条件。

如果没有强烈的需要和动机，即使遇到了无法逾越的阻碍，也不会有强烈的消极情绪体验和行为反应。

挫折情境是必要条件，当事人感觉到消极情绪体验和行为反应是关键因素。

如果有强大的动力，遇到了短暂困难，既有消极体验又有积极的情绪体验，通过个体的认知判断后甚至整体上积极的情绪体验更为强烈，使人不觉得是挫败感。

如果不能克服的阻碍、需要越强烈，付出越多，消极情绪体验就越严重。

三、挫折产生的原因造成挫折的原因是多方面的，也是复杂的，挫折的形成与自然环境、社会环境、自身条件以及个人的动机冲突等因素密切相关。

大学生有着丰富多彩的梦想和追求，个人理想抱负水平普遍较高；另一方面他们的人格尚未完全成熟，社会经验不深，在竞争激烈的大学环境的大学生遇到挫折是必然的。

归根结底可以将挫折的原因分为客观的外在因素和主观的内在因素两个方面。

（一）客观原因客观原因是指个体自身因素以外的自然、社会等外部环境因素限制与阻碍人的需要和目标的满足和实现，其中主要包括以下几个方面。

1.自然因素构成挫折的自然因素是指个人不能预料和控制的自然灾害（如地震、洪水、台风等），以及由于自然因素而引起的疾病、事故（如SARS、禽流感等）、学习环境恶劣等。

这些都是人们无法克服的客观因素。

<<大学生挫折管理与辅导>>

编辑推荐

《大学生挫折管理与辅导》是大学公共课系列教材,心理健康教育系列教材。

<<大学生挫折管理与辅导>>

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>