

<<大学生人际关系与团体心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<大学生人际关系与团体心理咨询>>

13位ISBN编号：9787307072190

10位ISBN编号：730707219X

出版时间：1970-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：柳圣爱

页数：151

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>

<<大学生人际关系与团体心理咨询>>

内容概要

《大学生人际关系与团体心理咨询》从积极认识自己的性格、人生态度、人际关系态度出发，通过介绍人际交流影响因素、信息表达策略、对话技巧等各个方面，引导大学生自省、倾听与接纳，从而学会建立良好人际关系的方法。

书中关于确立自我同一性和增进人际关系的团体心理咨询方案，是作者参考国外相关研究，并结合自己多年教学研究和实际操作总结而来的，可为从事大学生心理咨询研究和辅导的相关工作人员提供一些借鉴，也可供大学生自学参考。

<<大学生人际关系与团体心理咨询>>

书籍目录

引言 人际关系：幸福人生的维C
第一章 良好人际关系的前提
第一节 积极的自我概念与自我同一性一、自我概念二、自我同一性
第二节 自我开放
第三节 积极的人生态度一、四种人生态度二、OK-gram测试题
第四节 良好的人际关系态度
第二章 人际关系与对话
第一节 对话的阶段性和四个阶段
第二节 对话的四个阶段
第三节 大学生阶段性对话
第三章 人际交流技巧
第一节 印象的形成
第二节 妨碍人际关系的因素一、过去的经验二、成见三、隐性交流四、对人不对事五、评价、忠告
第三节 促进人际关系的因素一、相近性二、相似性三、相互性四、能力五、外表六、表扬七、乐观八、倾听
第四节 我信息传达法一、你信息传达法二、我信息传达法三、有效的我信息传达法
第五节 面对批评的技术一、被他人批评时收集更多的信息二、同意对方批评的内容
第六节 异性交往一、爱是什么？二、为爱做准备
第四章 增进大学生人际关系的团体心理咨询方案
第一节 什么是团体心理咨询
第二节 确立自我同一性的心理咨询方案一、方案的必要性和意义二、方案的设计三、方案的实施
第三节 改善人际关系的团体心理咨询方案一、方案的必要性和意义二、方案的设计三、方案的实施
参考文献

章节摘录

三、相互性 在人际交往过程中，人们总是希望别人能够接纳自己、喜欢自己、关心自己。在一般情况下，对于喜欢自己的人，人们也去喜欢他；拒绝自己的人，人们也会拒绝他，这就体现了人际交往的相互性。

所谓的相互性就是如果一个人对另一个人表达自己的好感，对方就会产生报答这个好感的责任感，也对喜欢自己的人产生好感，更加关注喜欢自己的人。

例如喜欢自己的老师所教的课，学生会加倍努力地学习，想以此来“报答”老师对自己的关心。

从人际关系的相互性中可以看出，相互重视和支持是人际关系的基础，若想与他人亲近，就有必要主动表达自己的好感。

正如古人云：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”

四、能力 不管是在学校还是在职场，有能力的人总能引起他人的关注，这样，在人际关系中就已经比其他他人有了优势。

因此有能力的人即使犯了错，人们也比较能宽容他们。

而实际上，有点瑕疵的能人比完美的人更具魅力。

例如平时很威严的校长给学生们讲述自己年轻时的彷徨和犯下的错误时学生们会喜欢更加这个带“污点”的校长。

五、外表 在人际关系中外表一直是令人瞩目的重要因素，在初次接触中更是一个非常重要的吸引因素。

一个人若拥有良好的外表，就会给他人有能力、聪慧、出色的印象，即使犯了错误也能得到宽容，这也是光环效应的影响之一。

例如两个人犯了同样的错误时人们往往对外表相对较好的人表现出宽宏大量。

外表并非只代表靓丽的长相，还包括穿着、风度、仪态、言行举止等外显的各方面要素。

一个人虽然不能改变自己的长相，但可以改变自己的表情，可以改变自己的仪态和言行举止。

因此一个人若想增进人际吸引，则应进行合适的“印象修饰”，即将自己的表情、穿着、言行举止修饰得恰到好处，产生令人愿意接近的吸引力。

<<大学生人际关系与团体心理咨询>>

编辑推荐

作为社会的一员，人自始至终离不开人际关系。人际关系不仅是人类得以生存的重要动力，也是决定一个人健康与否、成功与否、幸福与否的重要因素之一。大学时期正是学习如何形成良好人际关系的关键时期…… 团体心理咨询不仅有助于团体成员了解自己、接纳自己，从而促进自我成长；也有助于团体成员理解他人、接纳他人，从而改善人际关系。

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>