

## <<应对压力>>

### 图书基本信息

书名：<<应对压力>>

13位ISBN编号：9787508719573

10位ISBN编号：7508719573

出版时间：2008-2

出版时间：中国社会出版社

作者：陈林，马建国 著

页数：184

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>

## <<应对压力>>

### 前言

与压力共舞，让身心放松，化精神为力量，请相信，你就是自己最好的心灵导师！

心理学大师罗杰斯曾经强调：“当人们开始器重自己 and 正确理解自己时，自我便变得与机体经验更加协调一致。

他们这时便具有任何一位有效的治疗师所具有的特性，实际上他们也就成为自己的治疗师了。

” 人的一生，要学习许多必修课。

如何应对压力就是一个人健康、快乐、成功的必修课。

现代科学有一项伟大的成就，就是发现身与心并非是分离的，它们只是一体的两面，它们是互相制约、互相联系、不可分割的。

现在，科技日新月异，人们的衣食住行不断改善，但是疾病的发病率却变高了，主要是因为人们的精神压力日益高涨。

现代人处于压力旋涡的包围之中，精神上的压力比以前大得多。

本书作者应用学生心理健康量表，调查分析过一万多名青少年学生，其中心理压力大（主要是学习压力）是困扰青少年学生的最严重的心理问题。

从事心理咨询工作10年来，作者咨询辅导过的青少年个案上千例，从中发现许多学生心理问题、心理疾病的发生很大程度上是由于不会采取有效的措施应对压力造成的。

一个人面对长期的压力而不懂如何应对是非常危险的。

所以本书写作的一个最重要的目的。

是帮助青少年有效地应对压力。

## <<应对压力>>

### 内容概要

应对压力是个系统工程。  
是一个现代人必备的综合素质，是一个人能否成功的保证，是健康、快乐的基础。  
我们不能把应对压力作为目标，应对压力是保证我们健康、快乐、成功的一个工具，中外成功的伟人与现代各界的精英无不是善于应对压力的人。

我们必须用科学的、开放的、立体化的眼光来看待压力。  
学习应对压力的过程是人格完善的过程，是形成科学的思维模式的过程。  
也是不断成长的过程。  
应对压力不一定消灭压力。  
而是利用压力，善待压力，与压力和谐共处，与压力共舞。

## &lt;&lt;应对压力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 应对学业压力1.我就是不想做作业2.我是优等生，什么都得名列前茅3.我升入了实验班，却只是中等生4.我最怕考数学5.初中毕业了，我想在家“待学”第二章 应对考试压力1.我是马虎大王2.噩梦开始：期末考试了3.体育不达标，中考让人恼4.我不怕妈妈，我怕一个月后的高考第三章 应对交友压力1.我没错，可我与同学的关系很紧张2.好朋友有了“新”朋友3.“铁哥们”让我一起去打架第四章 应对情感压力1.我的心中，有个她2.我喜欢上了新来的英语老师第五章 应对来自学校的压力1.我很遗憾：怎么会有这样的老师2.我要逃离这个学校3.我不想浮躁第六章 应对来自家庭的压力1.我该如何与父母沟通2.妈妈就是我最大的敌人3.家长如此和我们沟通4.我发现了家里的秘密5.我坚决不要成为爸爸那样的人6.爸爸妈妈总在吵架第七章 应对来自自我认识的压力1.“太阳黑子”在我脸上安了家2.敢问路在何方——一个听力残疾女孩的苦恼3.我不想这么胖4.因为内向，活着就是一种罪过吗5.我患上了强迫症6.其实，我很自卑第八章 应对追求成功产生的压力1.我希望做事有条理2.我也想上北大3.我要塑造完美的个性4.我要画漫画、学设计5.在高一，我逃避了6.压力无处不在

## &lt;&lt;应对压力&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 应对学业压力 1.我就是不想做作业 小小事情让我烦 老师前几天狠狠地批评了我一顿，其实也没有什么大事，不就是我一直都不交作业吗？

我什么作业也没有做，让我拿什么交给他？

这个老师也真够笨的，我一直都没有交过作业，他今天才知道，真够迟钝的！

反正大家都对我这样，都不关心我，都不搭理我，他不知道，也是情理之中的。

其实，我们组的组长还是挺负责任的，以前他每天都会三番五次地来收我的作业，我没有，他也会催着我赶紧补写。

不过，我才不吃他这一套呢，不交就是不交，不想写就是不想写，反正他也没办法，再说了，他不就是一个小组长吗？

有什么好神气的？

我不交作业，他顶多说一句“扣分”，既不能打我，又不能骂我，我又不会少点儿什么！

就不写，看他们怎么着，反正他们也不和我玩。

我知道同学们为什么不和我玩，因为我们家不是北京的，我爸爸妈妈是市场卖东西的，挣钱不多。

我不明白，为什么别的同学基本上都是独生子女，就我们家是兄弟姐妹3个。

爸爸妈妈一天到晚都在市场里做生意，根本不管我们。

每天的晚饭都是姐姐随便做一点给我和弟弟吃，实在不行，爸爸妈妈就给我们两块钱买着吃；衣服脏了、破了，他们像没看见似的，顾不上给我洗一洗、补一补，新衣服，只有等着过年了，否则，想也白想。

就因为这些，大家才不愿意和我玩的，他们都嫌弃我。

……

## <<应对压力>>

### 编辑推荐

《应对压力》作者应用学生心理健康量表，调查分析过一万多名青少年学生，其中心理压力大（主要是学习压力）是困扰青少年学生的最严重的心理问题。从事心理咨询工作10年来，作者咨询辅导过的青少年个案上千例，从中发现许多学生心理问题、心理疾病的发生很大程度上是由于不会采取有效的措施应对压力造成的。一个人面对长期的压力而不懂如何应对是非常危险的。所以《应对压力》写作的一个最重要的目的，是帮助青少年有效地应对压力。

## <<应对压力>>

### 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>