

<<心灵无尘>>

图书基本信息

书名：<<心灵无尘>>

13位ISBN编号：9787538430349

10位ISBN编号：7538430342

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张佩珍著

页数：186

字数：142000

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>

<<心灵无尘>>

内容概要

现代生活方式的变化，使大学生不断出现心理的失衡。

大学校园里人际关系的变化、地区的差异、家庭的不同、经济上的贫富，加上国外生活方式的影响，造成生活方式上的截然不同，这些都必然会引起一些大学生的心理失衡，甚至成为大学生心理障碍或心理疾病的诱发因素。

可以说，现代社会使每个大学生的心灵都有可能蒙上或多或少的灰尘，感受到心理的危机，面临着心理健康的问题。

大学生迫切需要心理上的援助，事实上相当一部分大学生已经走进了心理咨询室。

作者把多年来在心理咨询中的感受通过本书表达出来，通过对一个个案例的分析，让大学生明白无论你遇到什么样的心理问题都可以来到心理咨询室寻求帮助，以便尽快地摆脱心理困惑。

通过对一个个案例的解决，为大学生提供自我调适的方法，心理咨询说到底就是一个助人自助的过程。

通过对一个个案例的判断，提高大学生对各种心理问题的识别能力，不至于产生盲目性。

让大学生在读到这本书时犹如走进了心理咨询室，随时保持心灵无尘。

本书也是与高校心理咨询工作者的一种切磋，真诚地希望我们的同道协力为大学生提供更好的心理咨询服务，力求以无尘的心灵去呵护我们的大学生。

<<心灵无尘>>

书籍目录

遭遇第一次不及格 生活习惯和陌生环境带来压力 解除心理压力从五个方面着手 迷失于不喜欢的专业 神圣使命感变成了恐惧感 恐惧来自于多方面 增强适应能力和变通能力 因为我是学生会主席 求完美而受不得任何挫折 分析不良情绪的具体原因 和她讨论减压的细节 医学生的“医学生病” 颖病倾向和对死亡的恐惧 疑病素质往往被自我内省缚 疑病素质与精神交互作用 顺其自然,为所当为 从自我中心开始的下沉 在女生宿舍发生的事情 以我为中心引发紧张 为他人着想之必要 换位思考与平衡相处 缩在角落里的那个女生 个性因素和社交心理障碍 个性分析和扬长避短 恶意的电话,无辜的眼镜 难以控制冲动导致报复行为 改变障碍性心理问题的四个步骤 人称“丑女”的姑娘 害羞的心理原因是自卑 自卑心理源于过于自尊 从分析入手解决根本问题 女朋友成了挡箭牌 恋爱过程中的不合理信念 不敢正视女生的男生 异性交往心理障碍 地去情结妨碍异性交往 被压入潜意识的心理冲突.....被失恋撞了一下腰 与“死亡”的超前接触 突然休学的谜底 “铅”字恐惧症 我不会笑了 不需要舞伴的交谊舞

<<心灵无尘>>

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>