

<<打开心结>>

图书基本信息

书名：<<打开心结>>

13位ISBN编号：9787560730776

10位ISBN编号：7560730779

出版时间：2005-8

出版时间：孟晓乐 山东大学出版社 (2005-08出版)

作者：孟晓乐

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>

## <<打开心结>>

### 内容概要

《打开心结》内容简介：大学生作为社会中最活跃、最健康的特定群体，无论是其生理、心理上，还是在人际交往上，都处于一个迅速发展变化的过程中，处于从未成熟走向成熟、走向成人的转变时期。

大学生初出茅庐，社会经验不深，在以往的成长发展过程中，大多因家庭的呵护，挫折体验较少，成就感较强。

多数学生从未经历过人生大风大浪的洗礼，遇到挫折时缺乏必要的心理准备，对挫折的承受能力和应对能力相对较弱。

因此，当遭遇到心理创伤时感到痛苦、紧张、焦虑、情绪低沉也是正常的情绪反应，但如果长期沉溺在情绪低沉状态而不能自拔，甚至从此一蹶不振、自暴自弃，就会对正常的生活、人际交往和学习产生不良影响，甚至可能导致情绪障碍和身心疾病。

## <<打开心结>>

### 书籍目录

她从自卑中走出来在新环境中重新确定自我她终于融入到了集体中嫉妒曾使他陷入困境嫉妒曾使她悲观失望他因经济窘迫陷入了困境他曾因不善人际交往而感到内心困惑、痛苦相貌不再成为他思想上的障碍她不再为英语考试而恐惧受挫曾使她一度失望通过挫折锻炼，她更坚强了自信是他战胜心理的最好武器参考书目后记结束语

## &lt;&lt;打开心结&gt;&gt;

## 章节摘录

咨询员问道：“其他专业科目你也有这种感觉吗？”

”她答道：“其他几项感觉都还不错。”

”高考时专业曾有两项成绩是排在前三名的。

在中学时我的专业作业曾多次作为范本给同学们展示过。

”说到这里她的脸上露出了自信的表情。

咨询员及时抓住这一点，肯定了她在绘画方面的才能。

过了一会儿，她的脸上又显得有些忧郁地说：“但现在所学专业不能够表现我的强项，没有了优越感

。有时也想振奋精神，可每当面对着同班同学，我的勇气就消失得无影无踪，而且陷入更深的自卑之中

。”看时间已很晚了，咨询员就今天谈的这些提出了自己的建议。

首先表示对她目前情绪的理解，继而从退学将会带给她的影响开始分析：退学是由于担心专业落在别人后面，而事实上仅仅是因为一门功课的成绩问题退学是不值得的，同宿舍同学的人际关系紧张而想逃避现实是不正确的，况且上述种种现象是能够通过努力得到化解的，等等。

使她初步打消了退学的念头，但是对与同学搞好关系仍未有信心。

其次，咨询员引导她对自己不要过分苛求，把目标定在自己能力和范围之内，不要以和他人的比较作为唯一衡量自己的尺度，同别人比较应在“自我实际”的基础上。

分数和条件不是学习程度的标尺，事实上正如同学们都明白的那样，学校的成绩未必就能说明一个人的全部，一个在学校成绩优秀的学生未必在将来工作中优秀，而一位在班级中威信高的同学走出班级未必就能得到其他人的认可。

## <<打开心结>>

### 后记

当我在经历了一场巨大人生挫败后，曾痛苦、失望过；曾迷茫、徘徊过，在一次读书中，我偶然认识到挫折教育对人的启迪作用，也使我在这次经历中认识到“挫折是金”、“挫折使人变得更聪明”的真谛。

我最终战胜了自己，选定了我后半生的道路，找到了自己的人生轨迹，增强了战胜一切挫折的勇气，由此增添了对自己成功的无限信心，我将会用毕生精力投身到这项事业当中。

本书是我根据几年来工作中搜集的案例，选辑其中较典型、成功的案例整理成集，在于帮助学生学会辩证地看待生活当中的忧愁烦恼。

当你面临挫折时，战胜它就是战胜自己，战胜它就是自身思想认识的升华，战胜它就是迈向成功的阶梯。

积极地看待个人所经受的挫折与磨难，从危机中看到生机，从困难中看到希望。

青年人，当你遇到挫折时，不要灰心，不要失望，胜利就在你的脚下，坚定地走下去就是成功。

## <<打开心结>>

### 编辑推荐

《打开心结》是由山东大学出版社出版的。

<<打开心结>>

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>