

<<90后大学生积极心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<90后大学生积极心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787504742742

10位ISBN编号：7504742740

出版时间：2012-7

出版时间：廖冉、张静、季靖、赵隽咏 中国物资出版社 (2012-07出版)

作者：廖冉，张静，季靖等著

页数：238

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>

<<90后大学生积极心理健康教程>>

内容概要

《90后大学生积极心理健康教程》当中的第一章心理健康引论、第二章情绪管理与挫折应对、第三章人际交往、第四章亲密关系、第五章人格与真我、第六章学习与生涯规划、第七章大学生常见心理障碍与识别、第八章生命教育、第九章死亡焦虑及心理危机干预。

<<90后大学生积极心理健康教程>>

作者简介

廖冉，毕业于北京师范大学心理学院，发展与教育心理学专业硕士。

现任北京物资学院大学生心理健康教育与咨询中心副主任，研究方向：发展与教育心理学。

已出版译著两部，发表多篇学术论文和科普文章。

张静，毕业于吉林大学哲学社会科学学院社会心理学系，心理学博士。

现任中国传媒大学学生心理健康教育中心教师，研究方向：咨询心理学。

在国家核心期刊上发表多篇论文。

季靖，毕业于天津大学高教干训中心，教育管理专业硕士，北京大学教育学院高等教育管理专业博士在读。

现任北京物资学院学生处处长。

先后从事学生管理、招生、教学管理及教学等工作，讲授“大学生职业发展与就业指导”课程，参与与主持多项课题并获得多个奖项。

赵隽咏，毕业于首都师范大学生物系课程与教学论专业，教育学硕士，国家二级心理咨询师。

现任北京物资学院教务处副处长，兼任心理咨询中心咨询师。

研究方向：教育管理、教育心理学、学习心理学。

承担“大学生心理健康与发展”课程教学工作。

李云芳，毕业于北京师范大学心理学院，发展与教育心理学专业硕士，国家二级心理咨询师。

现任北京工商大学嘉华学院心理辅导老师。

主要从事大学生心理辅导与大学生心理素质教育相关课程讲授。

工作中对大学生及新人员工的职业生涯测评、咨询有着较多的研究和实践，现专注于青少年职业规划及心理辅导方面的工作。

<<90后大学生积极心理健康教程>>

书籍目录

第一章心理健康引论 第一节心理与心理学 第二节心理健康 第三节心理咨询与心理治疗 第四节当前大学生的心理健康状况 第五节影响大学生心理健康的因素 第六节促进心理健康的途径 第二章情绪管理与挫折应对 第一节有关情绪的理论 第二节人类的基本情绪 第三节情绪的机能 第四节A型人格与压力 第五节挫折应对 第三章人际交往 第一节人际距离与人际吸引 第二节人际交往的意义 第三节人际交往能力的培养 第四节人际关系中的心理学效应 第四章亲密关系 第一节爱情的组成 第二节爱情的开始——吸引 第三节爱情的一般发展过程 第四节爱情的升级或结束 第五节了解“性”，等待真爱 第五章人格与真我 第一节人格与人生 第二节从不同的理论看人格 第六章学习与生涯规划 第一节如何改进学习 第二节如何规划职业 第七章大学生常见心理障碍与识别 第一节心理障碍及其成因 第二节大学生常见心理障碍 第八章生命教育 第一节你是生命的奇迹 第二节生命存在的意义 第九章死亡焦虑及心理危机干预 第一节死亡焦虑——潜伏在生命的最深处 第二节自杀及其心理危机干预

章节摘录

版权页：最后，看心理咨询师的理论流派和个人风格。

每个咨询师都有自己的咨询手段和风格，适合某一个人的心理咨询师不见得适合另外一个人。

你必须亲自去体验和接触，才知道什么样的心理咨询师适合你，但是也需要提醒你的是，并不是让你一直都感觉良好的心理咨询师就是好的咨询师，有时候让你感觉受到挑战的咨询师对你的问题有更清楚的把握，当然，双方的互相尊重是起码的前提。

我国著名心理专家丛中提出“最适合”你的咨询师，在你与他/她会谈的时候，会有以下三种感觉。

第一，你会感到，咨询师说的话，你能很容易、很轻松地听明白他的意思，你所说的话，咨询师也能很容易、很准确地理解你的意思，这样在你们的会谈中，你们一来一往地交谈着，你会感到你们之间的沟通很顺畅、不费劲儿；第二，在心理谈话过程中，你会感到有兴趣、有热情与他/她继续会谈下去，一次谈完之后，你还会愿意约他/她进行下一次会谈；第三，在你与咨询师谈话的过程中，或者在会谈之后，你会觉得你自己受到了某些启发，让你对人、对事的理解变得更丰富、更广阔了，更深入、更细致了，更能够了解自己和他人了，对工作、生活和人际交往等更有自信心了。

当你与某位心理咨询师谈话3-4次后，如果你获得了上述三种感觉，他就是最适合你的心理咨询师！

然后你就一定要坚持与该咨询师一起继续工作下去，要克服各种困难，坚持定期会谈，一直坚持到会谈的总次数达到20次以上。

如果你与某咨询师会谈了三四次之后，仍然无法找到上述这三种感觉，建议你赶紧跟这位咨询师说再见，然后去寻找下一个有可能成为“最适合”你的咨询师。

如果你觉得咨询效果不理想或对咨询师不满意，原因可能很多，也许是这个咨询师的理论流派、人格特点不适合你，也许是这个咨询师的专业能力不够强，也可能是因为你对咨询师产生了负移情等。

无论是哪种原因，你都要认真思考，继续认真寻求帮助，不要对整个心理咨询行业丧失信心。

否则就好比去某餐馆吃了一顿不好吃的饭菜，就否定所有的餐馆。

<<90后大学生积极心理健康教程>>

编辑推荐

《90后大学生积极心理健康教程》是由中国物资出版社出版。

《90后大学生积极心理健康教程》是一本专门针对于90后大学生积极心理健康的教程。

《90后大学生积极心理健康教程》的编写有利于90后大学生的心理健康教育，是一本实用性、指导性强的教育教材。

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>