

<<心灵之约>>

图书基本信息

书名：<<心灵之约>>

13位ISBN编号：9787562333807

10位ISBN编号：7562333807

出版时间：2010-12

出版时间：华南理工大学

作者：王左丹

页数：394

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>

<<心灵之约>>

内容概要

健康的心理是开启成功的金钥匙。

从20世纪20年代起，美国心理学家曾对1528名智力超常的人才进行了长达50年的跟踪调查，并对其中成就最大的800人加以分析，发现他们的优秀不在于智力水平高于常人，而在于他们具有良好的心理素质，如进取心、热情、顽强、坚持、信心等。

这个调查印证了西方的一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。

” 当前大学生面临着诸多压力：学业挫折、社交困惑、情感迷失、就业焦虑……诸多压力使大学生的心理健康面临巨大的挑战，以致有人戏称高校“天之骄子”为“天之焦子”。

在这样的背景下，加强和改进大学生心理健康教育，提高大学生的心理健康素质，使其符合时代发展的要求，也是我们教育工作者的使命。

<<心灵之约>>

书籍目录

第一编 十年回顾构建具有师范特色的大学生心理健康教育工作体系的实践与探索心理咨询研究中心十年工作总结与回顾心理咨询研究中心历年新生心理健康普查情况汇总与分析心理咨询研究中心历年心理咨询与治疗记录汇总与分析心理健康与个人发展活动月经典活动回放汶川大地震灾后心理救援工作总结与回顾华南师范大学学生心理健康教育管理规定（修订）华南师范大学学生心理危机应急处理办法（试行）第二编 调查报告大学生学习心理情况调查大学生考试心理状况调查大学生拖延行为调查大学生人际交往现状调查大学生宿舍人际交往调查大学生恋爱心理状况调查大学生性观念调查大学新生适应情况调查大学学生自信心调查大学生受挫能力调查大学生创造力调查大学生安全感状况调查大学生感恩意识调查大学生审美心理调查大学生理财观念调查大学生购物消费状况调查大学生旅游消费观调查大学生压力状况调查大学生就业心态调查大学生职业生涯规划调查大学生闲暇心理情况调查大学生身体健康状况调查大学生饮食与心理的关系调查大学生运动与心理健康状况调查大学生网络使用情况调查大学生文化心理状况调查大学生偶像崇拜状况调查大学生星座迷恋问题调查第三编 咨询手记

单词之殇长假期，忧忧我心点滴光亮带来生命璀璨路在何方？
 点燃你生命里的明灯每天走在阳光里遇见深藏的忧伤童年的那些事儿助人助己跳出旧天地走出失恋的阴霾爱在左，责任在右毕业：分手？
 丑小鸭的蜕变流星逝后我被依赖撞了一下腰为生活开一扇窗爱自己，勇敢不放弃焦虑在心口难开贫穷，也是动力找到那片晴朗天走出失眠的阴霾掀起你的盖头来我的完美谁做主不能适应的新世界拿什么来适应我的大学生活？
 四季蝉歌过好当下，把握未来向左走，向右走？
 走出暴食与过度节食的误区风雨彩虹黑暗里的秘密聆听来自潜意识的声音拿什么拯救你，网瘾？
 期待穿裙子的季节淑女为何控制不住打人？
 我有我决定在无意识中，我们获得了灵魂催眠治疗强迫症一例社交恐怖症治疗一例神经质性格治疗一例抑郁症治疗一例第四编 知心信箱迷茫的学业考试压力，睡眠告急大学，我该怎样学习？
 怎样进入复习状态呢？
 记不住，好心急不舍假期，难静心学习，兼职，如何权衡？
 不会拒绝，真苦恼孤单的大学舍友能成好友吗？
 对朋友不满，说还是不说？
 不敢和异性相处，怎么办？
 恋爱和学习，能兼顾吗？
 两个男友，何去何从？
 渴望恋爱没有男友，我好失落我是同性恋吗？
 初入大学的失落我被淹没了，好自卑费力不讨好，我错了吗？
 如何应对莫名的暴躁？
 奇怪的偏头痛心情低落，如何调节？
 何处觅安全？
 工作难找，心苦恼备战面试考研or工作？
 职业规划“购物狂”该怎么办？
 入不敷出，如何理财？

第五编 科研论文一例边缘型人格障碍的长程沙盘心理分析治疗边缘型人格障碍患者初始沙盘的典型特征大学新生心理困扰的性别特点大学生考试焦虑问题的分析与对策大学生宗教信仰的新趋向及心理成因探析当代大学生婚恋心理的新特点及教育对策团体辅导：当前高校学生工作新模式的探讨试论高校心理委员队伍建设后记

<<心灵之约>>

章节摘录

版权页：这是我遇到的一个比较特殊的个案，也是我运用系统脱敏疗法比较成功地治疗社交恐怖症的个案。

来访者为一男性，二十岁左右，非本校学生。

第一次由父母陪同前来咨询。

来访者：高一以来，我不敢迎视别人的目光。

开始不敢与同班同学对视，发展到最后，对所有人的目光都不敢对视，害怕见任何人，害怕出门，天天躲在家里，有时候连家人都不敢见。

所以我高中没毕业就退学了。

其实我很想上学的，但是我害怕见人，说话很吃力，还没开口就紧张、脸红，而且满身大汗，有时还会发抖。

最初以为是羊癫风，去医院检查，医生说不是，建议我来看心理医生。

为这些事我很痛苦，甚至想到要一死了之，你说我这是什么病？

能不能治疗啊？

作为咨询者，我能体会来访者内心的痛苦，也能体会来访者求治的急切心情，这是咨询者最希望看到的。

但是我在没有了解清楚来访者的具体情况时，不能轻易做出判断，更忌讳给来访者随意地贴标签。

咨询者：你能记得你这种情况是从什么时候开始的吗？

来访者：我从小就很害羞，害怕见人。

我有一个姐姐，她性格很活泼，也很优秀，现在已经在读研究生了。

小时候姐姐就表现很好，经常得到父母和亲戚的表扬，而我总是被骂“笨”、“没用”，我也觉得我很没用，什么都不会，连说话都不会。

我爸妈经常说我们不像是姐弟俩，性格差异太大。

咨询者：那么现在呢？

来访者：高一的时候一次上课，我无意当中看了一个女孩子一眼，我觉得她发现了我看她，当时很害怕，怕被老师和其他同学发现，说我不正经，想到这里就脸红、出汗，我恨不得立刻逃离教室。

之后我便害怕与人对视，我觉得别人能看出我心里在想什么。

现在我一直在家呆着。

第二次和第三次，我继续给来访者以积极的关注和支持，引导来访者坦露自己的内心想法，回忆生活经历，并逐渐明确来访者的咨询目标，同时，也希望能建立良好的咨访关系。

随着咨询的深入，来访者的状况逐渐地明朗化。

根据他的表现可以诊断为社交恐怖症。

我向他介绍了社交恐惧症患者的形成。

首先，因为姐姐的优秀，导致他从小就缺乏自信，对自己的评价过低，认为自己是个没有用的人；第二，性需要和道德观念的冲突，一方面有与异性接触的愿望，另一方面认为这种愿望是罪恶的、不道德的。

因此产生内心冲突，冲突导致逃避反应；第三，内向害羞的性格特点。

明白了原因之后，来访者表示理解，作为咨询员，我特别在意为来访者树立能治好的信心。

我告诉他，社交恐怖症是通过一定的方法恢复正常的。

来访者表示非常愿意改变，并愿意配合。

<<心灵之约>>

编辑推荐

《心灵之约:华南师范大学心理咨询研究中心十周年纪念》：健康，越来越受到人们的关注与熏视。大学生这个特殊群体的身体健康更应得到关注和重视。心理健康教育和心理咨询是一项专业性很强的工作，实践证明，配备足够的专职专业人员，是心理健康教育和心理咨询工作得以顺利并有效开展的重要保障。

<<心灵之约>>

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>