

<<压力应对>>

图书基本信息

书名：<<压力应对>>

13位ISBN编号：9787030230386

10位ISBN编号：7030230388

出版时间：2008-9

出版时间：科学出版社

作者：段鑫星，易真龙 编著

页数：195

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>

## <<压力应对>>

### 内容概要

本书是一本关于大学生压力与危机事件应对的书。

前五章分别是关于学习压力、生活压力、工作压力、情感压力、生涯发展压力方面的学生咨询案例，第六、七章是关于危机干预的学生咨询案例，探讨了危机事件的当事人如何应对以及站在危机事件外围的人如何面对危机事件的问题。

书中每个章节都精心选择了具有代表性的咨询案例，并进行了心理指导，同时配以名言警句以及与咨询问题对应的哲理小故事、温馨小美文。

读来亲切自然，不枯燥。

本书虽然是写给大学生的，但高校教师、大学生家长和从事教育心理学工作的人士亦可参阅。

## <<压力应对>>

### 作者简介

段鑫星，山西平遥人，心理学博士，现为中国矿业大学教授，博士生导师。  
从事大学生心理咨询、心理健康教育和心理危机干预的相关研究，出版专著3部，译著1部，在国内外学术刊物上发表学术论文50余篇，创建段鑫星心理课堂（[www.xxduan.com](http://www.xxduan.com)）。

<<压力应对>>

书籍目录

丛书序一：爱与责任丛书序二：平和中的真情与智慧丛书序三：感受慈爱、理解和尊重本书序：生命是一道光学习 学习自我控制 有形的排名无形的压力 不快乐的大学 面对“挂科” 大红灯笼高高挂 在失意挫折中慢慢长大 冒险一试的勇气生活 钱是最好的仆人最坏的主人 勇敢向前跨一步 活在父母期望中的孩子 散落人间的天使 迷失在网络世界中 坚强的担当 活在过去的人工作 付出和等待后的收获 用自己的姿势行走 被男生讨厌的女生 用青春点燃激情 跷跷板上的学习和工作 协调本身就是生活情感 走不出的亲情 亲情一路伴我行 朋友是一盏茶 男人的压力 友情与爱情有多远 爱不止是玫瑰未来 我到底该选择什么 爱情与职业选择的和谐 遥望灯火阑珊 不期而至的工作 承担你肩上的责任 改变从今天开始生命 爱一个人没有错 放下是一种负责 千里之外的抗震救灾 直面自己的内心 找一道穿透阴影的春光压力应对专题讲座 大学生压力及其应对 心理危机的早期识别与预防后记：感受成长的快乐

## &lt;&lt;压力应对&gt;&gt;

## 章节摘录

作为一个人，要是不经历过人世上的悲欢离合，不跟生活打过交手仗，就不可能懂得人生的意义。

——杨朔段老师：您好！现在我印象最深的应该是考研这件事了。

考研应该说是人生又一条选择道路，我选择考研只是为实现个人价值。

有好多同学的考研之路都不是那么一帆风顺，我也如此。

而且我觉得自己的考研之路格外戏剧化，也许真是上天要考验我对将来道路的选择吧。

4月初，考研成绩下来了，我的总分还不错，只是英语偏低，当时也有点担心，于是找了报考院校的老师，老师说应该没问题，我就放松了一大阵，心想考研也不过如此。

但万万没想到，灾难随后而至。

一个礼拜后。

分数线公布，我的英语单科线居然少两分，当时心一下提到了嗓子眼。

我问老师这个分数有没有希望，老师说很难，让我赶紧联系调剂。

当时我对调剂这个概念还比较模糊，觉得第一志愿考不上，调剂到不理想的学校也没意思，当时几乎绝望了。

后来听说本校调剂比较简单，于是电话咨询了本院老师，老师说我只要选择来，就能接收，但要开会最终决定。

不管怎么说，我稍微放心了，虽然没报考的学校好，但留本校还不错。

但灾难第二次降临，本院老师后来又打电话说，今年报本院的人比较多，没调剂名额了，我再度绝望了，心想算了，可能是自己要求过高了吧，还是联系调剂其他院校吧。

上网一看，调剂院校也有很多好学校。

于是我打了好多电话，很多情况下，对方都回复：联系得太晚，人都满了。

但我时刻告诫自己：不能放弃，天无绝人之路。

就这样过了几天度日如年的日子，我无时无刻不在与自己做思想斗争。

最后，我联系了两个自己比较满意的学校，很幸运那些学校还没招满，但是差额复试，我也只能面对。

小于：你好！看了你的来信，你不放弃的精神令我感动，并且真诚地希望你能够到理想的大学继续深造。

在我的咨询中，也遇到过像你这样为理想学校而考研的学生。

通往理想的大道上往往会布满荆棘，但只要勇敢地向前走，有冒险一试的勇气，你就可能抓住命运的手。

一位智者曾说：“巨石下的种子不死，风雨中的松柏常青，黑暗过后是光明，苦难过后便是耀眼的成功。”

，正如人生最美的花总是开在绝境之中，在经历了考研的等待、最初的兴奋、片刻的失意后，你很幸运获得了复试的入场券。

现在你要做的是保持一份放松的心情，一种平静的心态。

因为接下来的差额复试对你既是机遇同样也是挑战，如何在下一轮竞争中胜出是你面对的。

现在能够做的是积极为复试做充分的准备：了解你调剂的学校和专业，并踏实认真地做好相关科目的准备工作，相信你会把握属于你的那份机遇。

有这么一位大学生，第一次以优异成绩跨专业保送到某名牌大学热门专业读研，在复试过程中，老师以专业知识不扎实为由拒绝了他的跨专业保研。

在接下来的考试中，他又以优异成绩考取这所大学的硕士研究生。在复试中，由于紧张而发挥失常与理想的学校两次擦肩而过。

在接下来的一年中，他放弃了工作的机会，为他的梦想坚持着，在第二年的研究生考试中，以专业第一、复试综合排名第一的成绩昂首挺进到理想的大学继续深造。

我相信：经历了考研与复试的历练，在学业道路上你会更加自信！有一次，一个推销员在纽约街头推销气球。

## <<压力应对>>

生意稍差时，他就会放出一个气球。

当气球在空中飘浮时，就有一群新顾客聚拢过来，这时他的生意又会好一阵子。

他每次放的气球都变换颜色，起初是白的，然后是红的，接着是黄的。

过了一会儿，一个黑人小男孩拉了一下他的衣袖，望着他，并问了一个有趣的问题：“先生，如果你放的是黑色气球，会不会上升？”气球推销员看了一下这个小孩，就以一种同情、智慧和理解的口吻说：“孩子，那是气球内所装的东西使它们上升的。

”恭喜这个孩子，他碰到了一位肯给他的人生指引方向的推销员。

“气球内所装的东西使它们上升”，同样，也是我们内在的东西使我们进步。

## <<压力应对>>

### 媒体关注与评论

当学生遭遇顿挫，星星就在他们身边。

与受困的年轻生命执著地对话，这许多年来星星如何坚持青春的气息又如何在她的身上不断得到充盈？读读这本书吧，你将触摸到一位成功心理咨询师仁爱的内心世界。

--顾梅(国家二级心理咨询师)段鑫星的刻苦和敬业是我在朋辈中难得见到的。

十几年来，她以大学生为来访者做了大量的咨询案例，且方法和途径非常多样。

--赵然博上(中国劳动和社会保障部认证心理咨询师培训师)我曾经是一个迷惘的青年，有幸认识了您，您的话促使我走出迷途。

可能您已经忘记，但我将用一生来铭记您的名字。

我向您保证不出十年我会有所作为，到那时我会去看您。

--一个曾经迷惘的青年段老师，看了您的文章，我才理解了孩子独自外出上学要面对那么多的压力，也为他有您这样能给予孩子理解、温情与支持的好老师而欣慰。

--潇潇的母亲(49岁，大型卖场职员)

## <<压力应对>>

### 编辑推荐

《压力是生命的甜点:大学生心理咨询实录之压力应对》由科学出版社出版。



<<压力应对>>

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>