

<<绸缪未雨时-大学生心理危机自救>>

图书基本信息

书名：<<绸缪未雨时-大学生心理危机自救>>

13位ISBN编号：9787040245042

10位ISBN编号：7040245043

出版时间：2008-1

出版时间：高等教育出版社

作者：张海燕

页数：152

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>

<<绸缪未雨时-大学生心理危机自救>>

内容概要

本书为“七彩人生案例式大学生心理发展丛书”之一。

本书不仅通过案例分析、资料搜索等为大学生的危机防御提供指导，还提供大量的自助练习，有案头的，更有实践中的，旨在帮助学生形成积极的信念，改善行为模式，不断开阔视野，摆脱思维和行为误区，提升解决问题的信心与能力，激发出更大的潜能，促成学生积极的、富有建设性的改变，为自己也为他人对社会负责提供有效的助力。

<<绸缪未雨时-大学生心理危机自救>>

作者简介

张海燕，教授，华东政法大学心理咨询中心主任，上海教委心理健康教育专家委员会成员，上海高校心理咨询协会副会长，全国大学生心理咨询专业委员会常务委员。

主要研究领域为大学生心理健康教育，从事心理咨询工作20年。

著有《爱心世界》、《健全人格与成功人生》、《校园心理辅导》、《团体心理辅导手册》、《职业辅导》、《性心理调节》、《危机干预》等论著，发表论文近百篇。

<<绸缪未雨时-大学生心理危机自救>>

书籍目录

一 “啥啥镜”里的“胖子” 案例 皱褶的小纸片 我已经给别人添了很大的麻烦 家庭作业 我要成为一个自信、坚强的人 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计二 我真是个“坏人”吗？
案例 家人的骄傲 那像一根“导火索” 冰山下的部分 循序渐近接近目标 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计三 心病需要“心药” 医 案例 我就觉着自己有病 心身相连 走出误区，自我调治 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计四 都是围巾惹的祸 案例 紧张的敲门声 误读是这样发生的 爱情错觉引发的危机 对冲动的“棒喝” 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计五 那一刻太狭隘 案例 有路走，只是没看到 一定有更好的选择 失控的其实不是生活 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计六 镜子还有另一面 案例 “四周都是‘敌人’” 感觉糟糕的“从政者” 聚焦新的学习过程 寻求身体、心理、社会、精神多层面的平衡 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计七 我的命运我做主 案例 “我属于我家族” 曾经的挣扎 家庭规条的束缚 露头的冰山 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计 五种自由 我和你八 曾经有过巅峰的经历 案例 七封邮件的SOS 曾经在巅峰上站立过 噩梦从那时开始 看不到期待中的光明 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计九 别把自己搞丢了 案例 “没上清华我能干啥？” “爸爸是个五十多岁的‘愤青’” 最怕那声询问 什么都介意却把自己丢了 分析点评 训练营 小贴士 小练习 锦囊妙计 如何摆脱空虚感？
怎样充实自己？
主要参考文献

<<绸缪未雨时-大学生心理危机自救>>

编辑推荐

《绸缪未雨时:大学生心理危机自救》由高等教育出版社出版。

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>