

<<心理援助>>

图书基本信息

书名：<<心理援助>>

13位ISBN编号：9787504465559

10位ISBN编号：7504465550

出版时间：2009-8

出版时间：张加彬 中国商业出版社 (2009-08出版)

作者：张加彬

页数：262

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>

<<心理援助>>

前言

校园安全事故的频发将当代学生的心理疾患引出水面。

很多青少年因为心理压力过大，或是心理承受能力差、情绪无法自控，而引发了诸多青少年安全事故，比如有些学习认真且成绩优秀的三好学生就因为偶尔一次成绩下降，或被别人超越，就选择自杀；有些成绩差、常受批评的学生则事事与老师对着干，脾气暴躁，不服管教，私下集众殴打老师、同学；有些学生因为家庭条件差而通过偷窃、抢劫甚至是杀人来满足自己的虚荣心、攀比欲……如此等等，让人心寒，令人不得不对青少年心理问题引起重视！

学校中的你，快乐吗？

你是不是想知道为什么同学不理你？

你是不是想知道老师为什么不喜欢你，总在课堂上让你出糗？

你是不是总是为自己的成绩不理想而烦恼？

你是不是因为自卑而不敢主动与别人交往？

你是不是……这些都是心理疾病在作祟。

它就是有这样的魔力掌控你的心情，颠覆你的生活！

<<心理援助>>

内容概要

现代教育对于青少年的心理问题已经越来越重视。

“心理疾病”是隐形的，难以通过直观的病变特征去了解，很多青少年的心理患了病，他们自己都不知道，因为在他们看来那是正常的。

正是因为这样，使得青少年的心理问题难以得到根本的解决，进而成为了中学校园的主要心理危机事件。

学生是校园的主角，只有将青少年从心理危机中解救出来，校园的心理环境才能平静下来。

当代的青少年不妨细微的观察一下自己： 你是否常常会想到“活着没意思”？

你是否讨厌学校？

讨厌老师？

讨厌同学？

你是否也曾“一掷千金”、穷大方？

你是

<<心理援助>>

作者简介

张加彬，江苏沭阳人，大学文化，曾任中学教师、教务主任，校长近20年。后步入政界，任县教委信访办主任、代理纪委书记、县委、县政府信访局副局长。业余惟一爱好是读书看报、舞文弄墨，文字散见于地方及省级以上报刊杂志，且得到业内人士肯定。现正醉心于个人文稿，积累的资料整理，欲知天命时能有几部拙作问世，不图成名，愿留后人评论。

你的心灵小屋已经满是灰尘。

请让我为你打扫！

你的明亮眼眸已被阴云遮蔽，请让我为你拨开！

你的纯洁心灵已经中了魔鬼的毒，请让我为你解毒！

你烦恼吗？

你郁闷吗？

你痛苦吗？

你失望吗？

你焦虑吗？

你恐惧吗？

你卑吗？

学校中的你，快乐吗？

那么，请来找我吧！

我，就是为了你的快乐而存在！

<<心理援助>>

书籍目录

第一章 你的心理脆弱吗1.允许自己犯错误2.别人对你说“不”很正常3.失败并不可怕4.压力，也可以是动力5.为何对社交如此恐惧6.离“校”出走，为了什么7.不断让自己变得坚强8.走出抑郁，拥抱快乐第二章 老师不是魔鬼1.老师不是怪兽，你也不是奥特曼2.被批评时，先从自己身上找问题3.为何不想学习4.为何老师提问让你如此紧张5.不妨换个立场想问题6.学生“偏科”都怪老师？7.正确对待老师的“偏心”第三章 逃脱欲望的陷阱1.惰性与好成绩，两者不可得兼2.撕开虚荣亮丽的外衣3.网虫做不得，网恋要不得4.抢劫，害人又害己5.不被贪婪所奴役6.欲速则不达7.向浮躁宣战8.虚伪——破坏人际关系的魔鬼第四章 不可“过分”的欣赏自己1.不要错把自负当自信2.骄兵必败，骄生必退3.我行我素让你的心饱受孤独4.要想被尊重，就要先尊重别人5.学会容纳别人的缺点6.走出“顾影自怜”的怪圈第五章 战胜自卑，获得重生第六章 不要让嫉妒毁灭灵魂第七章 做情绪的主人，而非奴隶第八章 从容应对“校园重大危机事件”第九章 矫正心态，呵护心灵健康

章节摘录

第一章 你的心理脆弱吗1. 允许自己犯错误我们不仅要宽容他人。

也要宽恕自己, 允许自己失败, 进而原谅自己。

这不仅是简单的人生经验, 也是人生的一大智慧。

一般稍有自尊心的青少年都不会允许自己在学习中犯错误, 特别是学习很优秀的青少年。

这是因为他们自尊心比较强, 而且心理很脆弱, 不会轻易地原谅自己的错误。

心理脆弱是指个体在社会化进程中, 焦虑控制的自我调节机制发育不全, 容易被一些痛苦情感所压倒, 从而寻求外部支持。

当作为支持物的人、物、信仰和信念一旦丧失或不能利用时, 个体便出现精神崩溃现象。

如果缺乏药物或心理治疗, 便会加剧自杀危机, 甚至会导致自杀行为。

经历失败才能体会成功在这个世界上, 每个人都喜欢成功, 不想有错误出现。

可是, 出现错误是难以避免的, 从某种意义上说出现错误也不是一件坏事, 至少从这次的错误中, 我们可以学到很多, 我们可以得到很多经验。

有人说: 这世界没有不犯错的人, 如果他不犯错, 那他就无法成功。

真正成功的人是那些面对人生的挑战, 不断在错误中寻找正确路径的人。

作为一个有志向、有理智的青少年, 应该学会客观地去看待自己在学习中的错误。

“成功”和“失败”是可以互相转化的, 只有经历过“失败”才能体会“成功”是何等的珍贵; 只有在“成功”后才会知道“失败”的意义。

<<心理援助>>

编辑推荐

《心理援助:青少年心理危机应对方略》是由中国商业出版社出版的。

任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑……青少年由于病态心理而导致心理与行为上的偏差，甚至违法犯罪的现象时有发生。

正处于青春花季的青少年们，为什么会有那么多的心理症状，会有那么多人产生了“自杀”的念头？校园危机在逐步的吞噬着他们的快乐，我们该怎么办？

你的心灵小屋已经满是灰尘，请让我为你打扫！

你的明亮眼眸已被阴云遮蔽，请让我为你拨开！

你的纯洁心灵已经中了魔鬼的毒，请让我为你解毒！

你烦恼吗？

你郁闷吗？

你痛苦吗？

你失望吗？

你焦虑吗？

你恐惧吗？

你自卑吗？

学校中的你，快乐吗？

那么，请来找我吧！

我，就是为了你的快乐而存在！

拿起此书，你的生命将由此开始发生变化：翻开此书，你会步入一个奇妙的心灵疗养旅程；合上此书，你会发现，心变轻了，眼睛变得更加明亮了，世界变得更加美好了，快乐，也不再遥远了！

<<心理援助>>

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>