

《心灵氧吧》

图书基本信息

书名：《心灵氧吧》

13位ISBN编号：9787113115517

10位ISBN编号：7113115519

出版时间：2010-7

出版社：顾承麟、毛建勇 中国铁道出版社 (2010-07出版)

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心灵氧吧》

内容概要

《心灵氧吧:高职学生心理行为障碍及解析》以高职学生在学习和生活中经常遇到的一些问题为线索，帮助学生解惑释疑。书中通过典型案例，用通俗化的语言对常见的高职学生心理行为障碍的成因、表现形式及解决办法进行了全面介绍，使高职学生在校园内遇到问题时能够从《心灵氧吧:高职学生心理行为障碍及解析》中得到指导和参考。

书籍目录

第一章 认识自我1. 误解的心理咨詢2. 学会悦纳自己3. 如何看待自己的气质类型4. 好的性格会助你事业成功5. 如何看待学生逆反心理6. 什么是“手机依赖症”7. 网络过度依赖是一种心理障碍8. 18岁了,你真正成年了吗9. 换种思维方式来改变委曲求全10. 也谈健商、智商和情商11. 自尊与虚荣12. 一封家长的来信13. 从电视剧《老大的幸福》说起14. 怎样才能做到气质美15. 学会放弃是一种境界16. “犀利哥”引发的思考17. 感恩的心

第二章 学习与成长18. 高职学生适应不良症及其对策19. 谈一生记忆的黄金时期20. 增强记忆力的方法21. 怎样避免注意力分散22. 考场心理调整23. 人的差异在于业余时间24. 怎样使心灵充实25. 心理问题的诱因26. 高职女生心理探秘27. 心理学中的巴纳姆效应28. 就业前需心理充电29. 高职学生自我推荐的策略30. 求职中的埃尔维斯现象31. 求职心态经验谈32. 通向成功的途径33. 有“洁癖”怎么办34. 小丁的焦虑35. 走出“心理贫困”36. 做学生情绪的镇静剂37. 保持你的最佳心境38. 成才与心理素质培养

第三章 青春期心理健康39. 青春期抑郁40. 少女要警惕青春期焦虑41. 自卑是一种心理缺陷42. 过分求美是心理疾病43. 这些“异常”心理现象你有吗44. 少男少女也失眠45. 青少年性心理特征46. 性好奇心理47. 什么是青春期的性敏感48. 青春期异性交往解读49. 和异性交往要注意些什么50. 阳光女孩的健康绝招51. 青春期为何会感到孤独52. 为什么厌烦老爸、老妈53. 异性恐惧症:漂亮男孩我好怕54. 失恋者心理障碍扫描55. 恋爱心理分析56. 恋爱心理特点57. 单相思与爱情错觉58. 羞涩的青春期恋爱59. 为学生的心理健康支招60. 少女的减肥误区61. 紧急电话——也谈危机干预62. 追星族的“成人意识”63. 如何培养爱的能力与责任

第四章 走出人际交往的困惑64. 怎样掌握社交尺度65. 如何处理寝室同学关系66. 怎样克服人际交往中的自卑心理67. 如何适当地采用心理防卫机制68. 如何让自己成为一个社交达人69. 社交恐惧是对自己的恐惧70. 如何与有嫉妒心理的人相处71. 高职学生从众现象探析72. 如何应付尴尬73. 常见社交病态心理74. 学会欣赏别人75. 培养自己的同理心76. 让生活中多一些宽容77. 总是爱发脾气怎么办78. 如何缓解情绪压力79. 在同学交往中我们到底该暴露多少

第五章 悉心呵护自己的心灵80. 如何面对自己的心理问题81. 让心理咨询成为时尚82. 淡化自我,心胸开阔83. 建立自信,去羞脱敏84. 快乐生活,抵制抑郁85. 调适情绪,掌控健康86. 教你一招自信的方法87. 疑出来的“病”88. 越位的友情89. 自己为何总与他人格格不入90. 自我激励,走向成功91. 安慰别人也要讲“心技”92. 为提高你的情商(EQ)送“秘诀”93. 【心灵鸡汤1】人生有利的10种情绪94. 【心灵鸡汤2】改变人生的五句话95. 【心灵鸡汤3】人生励志箴言96. 【心灵鸡汤4】难得糊涂,心智良方97. 【心灵鸡汤5】为心理紧张解套98. 【心灵鸡汤6】沉浸音乐,宁静超脱99. 【心灵鸡汤7】哭泣不宜超过15分钟100. 【心灵鸡汤8】梦境的昭示后记

章节摘录

版权页：假如这个话题是说乒乓球比赛的，大家都可以理解了。比赛场上一开始大家都全力以赴，认真真地对付每一个球，赢了一个球就握紧拳头叫喊一下，振奋一下，多小跑一下，打失了一个球，让自己冷静一下，重新振作投入比赛。这些都是在调节自己的精神状态。排除杂念是提高心理素质的重要方面。杂念之一：想赢怕输。比赛没人想输，但比赛时脑子里老想这个就影响你打好球。求胜心切，容易蛮干，关键时候手脚又放不开，怕输就更没戏了；杂念之二：环境影响。陌生的地方陌生的人，拉拉队的喧闹，不习惯的场地条件，让你头昏眼花，心烦意乱。这也没关系，不要太在意观众，这时你是主角，这是你的舞台不是他们的，打好你的球要紧，打好了自然可以得到尊敬。心理素质和适应能力的提高是一种经验的积累，只有通过比赛来不断获得，因此多打比赛也是提高素质的一个重要途径。通过对阵不同打法的对手来丰富自己的阅历，提高自己的适应能力。心理素质的重要性就在于它是一个人综合素质的基础，心理的健康发展是最基本的人生课题。当今高职学生需要高度重视培养成就动机。“动机+智商=成功”。现在不少高职学生缺乏“巅峰体验”，原因是没有全力以赴去做某些看起来不可能的事情。

编辑推荐

《心灵氧吧:高职学生心理行为障碍及解析》：播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格，播下一种性格，你将收获一种命运。肯定自我 超越自我 创造自我

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:www.tushu111.com