

# 《消除压力心理咨询手册——心理咨询基础》

## 图书基本信息

书名：《消除压力心理咨询手册——心理咨询丛书》

13位ISBN编号：9787750751420

10位ISBN编号：7750751424

出版时间：2003-1-1

出版社：华文出版社

作者：辛泉

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](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

### 1 压力心理咨询

- 什么是压力
- 如何了解压力
- 压力不分大小
- 什么是生活中的压力源
- 如何区别男女之间的压力
- 成功也是一种压力
- 压力大怎么办
- 如何处理工作压力
- 社会传统造成的压力
- A型性格的人容易被压力所困扰
- 性格与压力有何关系
- 什么是精力过剩型
- 什么是自我中心型
- 什么是偏激型
- 什么是不成熟型
- 什么是惟美主义型
- 什么是肠胃欠佳型
- 什么是虚荣型
- 什么是优柔寡断型
- 什么是情绪化型
- 什么是自闭型
- 如何求存在生活的夹缝中
- 职业因素对个人有哪些压力的影响
- 办公室内有哪些工作压力
- 来自工作有哪些压力
- 什么是机构的次文化
- 为什么良好的人际关系有脉络可循
- 为什么人际关系是造成压力的主要原因
- 打工者如何对待老板的不当处罚
- 公关人员应有哪些心理素质
- 秘书有哪些心态类型
- 怎样面对不公平的竞争
- 为什么说智力是心理能力的核心
- 为什么焦虑对学习有影响
- 为什么女学生常有自卑心理
- 优秀大学生有哪些心理特征
- 什么是心理视觉与生理视觉
- 什么是心理近视和生理近视
- 不合理的信念有哪些特征
- 合理情绪治疗有哪些基本步骤
- 什么是不合理信念辩论的方法

.....

### 2 压力对身心的危害咨询

### 3 消除压力心理咨询

### 4 保持积极心态咨询



## 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](http://www.tushu111.com)