

《心理咨询师与你同行（大学生心理自助丛书）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787300215990

内容简介

本书将心理学融入普通生活，既通俗地再现了来访者的亲身体验，又生动形象地体现了心理辅导的专业特色。本书虽然是由从事心理咨询的专业人士所写，但作者并没有拘泥于某一特定的心理咨询理论和流派，而是通过大量具体生动的案例，详细地阐述了心理症状的各个方面以及调适需要掌握的方法和技巧。因此，本书不仅会给有心理困扰的人提供帮助，亦是广大读者的有益读本。

作者简介

舒曼 副教授，硕士生导师，华东交通大学心理咨询中心主任，马克思主义学院兼职教师，同时具体负责江西省高校心理素质拓展及实训中心、江西省青少年心理健康教育辅导中心两个省级机构的日常工作；兼任中国心理学会青年工作委员会委员；加拿大多伦多大学高效焦点解决心理教练专业认证学员，主攻心理教练技术。先后获得江西省委“龚全珍式好干部”提名、江西省“五四青年奖”等奖项15个，有《塑造阳光心态》、《都市人的心理对话》等著作14部。

目录

目录

第一篇 成长驿站：聆听心灵花开的声音

- 1.放手也是一种爱
心理咨询的语言是理解
- 2.心乱了，世界就急了
用生命去温暖生命
- 3.当美丽刺伤了自尊
让你成为你自己
- 4.完美的人并不完美
自恋心理分析
- 5.一“网”情不深
五步助你走出困境
- 6.自信都去哪儿啦

第一篇 成长驿站：聆听心灵花开的声音 1.放手也是一种爱 心理咨询的语言是理解
2.心乱了，世界就急了 用生命去温暖生命 3.当美丽刺伤了自尊 让你成为你自己
4.完美的人并不完美 自恋心理分析 5.一“网”情不深 五步助你走出困境
6.自信都去哪儿啦 我大学里的里程碑7.青春不言失败 大学也曾迷茫

8.想漂亮，就要心理健康 温柔地拥抱内在小孩儿 9.天堂里没有歧视 驱除心魔ABC法
10.清理压在心头上的石块 积极暗示增强自信 11.守不住自己的脾气 发脾气的真相
12.看不见的痛 学会寻找快乐 13.重塑人生信念 如何安慰受伤的人
14.大学，我该拿什么来爱你 疏导心情，没你不行 第二篇
心灵独白：为什么受伤的总是我 15.孤独不是种慢性的毒 与孤独携手同行
16.是什么让我无法幸福 以我之心，度他人之腹 17.敞开心扉，青春没有沉重
让你拥有好人缘 18.不是一个人孤独地走 社会距离与人际关系
19.没有一种草不开花 悦纳自卑是一种自我救赎 20.找一个适合自己的舞台
心理医生的焦虑 21.选择其实会不同 欲望的选择与幸福 22.男人哭泣不是罪
学会减压 23.攻击：不让矛头对自己 心理医生的爱与怕 24.为什么受伤的总是我
当来访者爱上了心理医生 25.大声喊叫不是我的错 你为何与众不同
26.为何众人皆醉我独醒 学会肯定别人 27.不是一个人在孤独 赢取起跑线的胜利
28.别把自己伤害了 心有所向，如何审美 第三篇 情感导航：白天不懂夜的黑
29.初恋，不懂爱情 幸福者联盟 30.飘落后才发现幸福的碎片 谁的青春不迷茫
31.在爱情的十字路口 给自己注入“积极基因” 32.无法抵挡表哥的诱惑
别把自己给弄丢了 33.当爱情生病的时候 爱的深刻与幸福 34.不要问我爱你有多深
我戴着面具等你 35.快乐与失恋无关 失恋是为真爱让路 36.白天不懂夜的黑
如何读懂你的梦 37.爱情离我遥远 觉察地去爱自己 38好马不吃回头草
恋人是不是旧的好 39.年龄是爱情的坎 心理咨询的“移情别恋” 第四篇
亲情茶座：别把自己抛弃40.恨，要怎样来化解 关系的痛源于越界
41.不做表哥的情人 性放纵是对母亲的报复 42.不再有床底下的哭泣
家庭是港湾，还是沙漠 43.讨厌父母的好少年 不可轻视的性体验
44.不再沉重的花季 父母，为什么这么重要 45.花开花谢没有缘
弗洛伊德的心理历程 46.别让跺脚出卖了美丽催眠，通往心灵最深处 47.释放压抑
压力，我该如何来爱你 48.找回迷失的自我错位的自我 49.感情为何会麻木
管好你的情绪账户 第五篇 直面怪癖：我不是一个坏小孩 50.无人时磨牙给自己听
顺应自然治心病 51.在撕开中得到快感 给心灵插上快乐的翅膀
52.担心自己会在众人面前失控 拥有安全感才是最好的人生 53.爱清洁莫入误区
告别洁癖 54.眼神不再逃避 对视恐惧症 55.面向阳光，你就看不到恐惧
逐渐告别悲伤 56.不被假想的恐惧打倒 强迫症自我治疗 57.我的状态我做主
学会放过自己 58.瘦身瘦的不是时候 拒绝进食的心理分析 59.我不是一个坏女孩
恋上不该恋的物 60.没人喜欢你的收藏

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