

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 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

《心理援助:青少年心理危机应对方略》讲述了：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？

你是不是疯狂的追星一族？

你是不是觉得自己很差劲？

你是否不敢与人对视？

为此，你烦恼、你郁闷、你痛苦、你失望、你焦虑、你恐惧、你自卑……你在痛苦的泥沼中挣扎着…

…

那就不妨拿起这本书，《心理援助——青少年心理危机应对方略》教你如何应对，如何挣脱苦海！

没有谁可以绝对性的说“我的心理没有问题”。每个生存的人都有不同程度的心理问题，程度较轻的一般不会影响正常的生活与学习，随着时间或是新事物的更替，这些问题也会得到解决与更新。但是程度过于严重的，就归属于“心理疾病”了，既然是疾病，就必须治疗，如果不及时治疗，就只会使病情不断恶化，进而将心理的病变转化为行为上的偏激、怪异、变态等等，伤人伤己。

《心理援助——青少年心理危机应对方略》一书帮你净化心灵，挣脱束缚，逃离苦海，走上新的人生路，迎接新的明天！

拿起此书，你的生命也将由此刻开始发生变化；

翻开此书，你会进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！

此书可以是你的贴身伴侣，随时为你的心灵疗伤，为你的心理健康保驾护航！

如果你曾经伤害了别人，不妨将这本“心理援助天使”赠予他，让温暖化解怨恨与误解，让心与心靠得更近！

## 《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！

## 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；也只有在“成功”后才会知道“失败”的意义。

### 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)