

《打开你的心结》

图书基本信息

书名：《打开你的心结》

13位ISBN编号：9787122141460

10位ISBN编号：7122141462

出版时间：2012-7

出版社：曾丽华 化学工业出版社 (2012-07出版)

作者：曾丽华

页数：206

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

《打开你的心结》

内容概要

《打开你的心结:技校学生心灵成长导航》是一本技校学生心灵成长的励志图书，根据技校学生心理咨询时存在的最普遍的问题，每章首先以心理咨询案例导读引出技校学生存在的心理问题，然后通过25位技校学生心灵成长的真实故事和作者透彻的分析、阅读链接以及心理调适方法，使技校学生能正确面对生活中经历的苦难和挫折，勇敢面对失恋的痛苦和打击，克服自卑心理、冲动心理、就业焦虑心理等最常见的心理问题，并掌握与此有关的心理调适方法。

《打开你的心结》

书籍目录

第一章 苦难是一所学校 心结一 面对苦难怎么办？ 心灵成长故事与分析一 和继母生活的女孩 阅读链接 苦难是一所学校 苦难，属于我们的生命礼物 心灵成长故事与分析二 跛脚的阳光男孩 阅读链接 残疾人也能拥有自己的春天 积极面对残缺的人生 我相信，我能行 爱拼才会赢 心灵成长故事与分析三 失去父亲的男生 阅读链接 宽容父母 阳光女孩崔明伟 心灵成长故事与分析四 身材矮小的男生 阅读链接 接纳自我 第二章 挫折是我们生命的一部分 心结二 面对挫折怎么办？ 心灵成长故事与分析五 压抑的女生 阅读链接 抱怨对生活于事无补 消除不良情绪的方法 心灵成长故事与分析六 办养猪场的女孩 阅读链接 挫折是我们生命的一部分 遭遇挫折后的心理调适 第三章 失恋是成长的一门功课 心结三 面对失恋怎么办？ 心灵成长故事与分析七 失恋的男生 阅读链接 有一种爱叫做放手 失恋的十大好处 心灵成长故事与分析八 失恋的女生 阅读链接 他不是最珍惜你的人 失恋后的心理调试 第四章 做最好的自己 心结四 很自卑怎么办？ 心灵成长故事与分析九 善良的抑郁女生 心灵成长故事与分析十 老实憨厚的男生 心灵成长故事与分析十一 在技校入党的男生 心灵成长故事与分析十二 靠自己赚学费的男生 阅读链接 技校学生自卑的心理调适 每个人的天赋不一样 做最好的自己 第五章 冲动毁了我们的生活 心结五 太冲动怎么办？ 心灵成长故事与分析十三 会武功的男生 阅读链接 打架打出精神分裂症 如果年轻时他们没有那么冲动 远离校园暴力 第六章 天生我材必有用 心结六 技校学生一无是处吗？ 心灵成长故事与分析十四 为白血病好友募捐的女生 心灵成长故事与分析十五 支撑全家的女生 阅读链接 我的儿子要读技校 认同技术工人角色 第七章 我的未来不是梦 心结七 就业时很焦虑怎么办？ 心灵成长故事与分析十六 为哥哥放弃大学梦想的男生 阅读链接 成为高技能人才是我的追求 我的职业生涯规划 心灵成长故事与分析十七 想创业的男生 阅读链接 梦想成真 执著地追求 心灵成长故事与分析十八 为就业焦虑的男生 阅读链接 人穷志不穷 就业时，选择适合自己的路 求职定位要合理 心灵成长故事与分析十九 改变家庭命运的技校学生 阅读链接 我的未来不是梦 第八章 学无止境 心结八 技校学生难圆大学梦吗？ 心灵成长故事与分析二十 从军营到技校再到警官学院 附曾德仁写的文章 路是脚踏出来的，历史是人写出来的 心灵成长故事与分析二十一 从技校生到博士生 阅读链接 技校不是人生的学习终点 第九章 技能成就人生 心结九 读技校没出息吗？ 心灵成长故事与分析二十二 做钢材生意的男生 阅读链接 做自己最擅长的事 心灵成长故事与分析二十三 身价上千万的技校学生 阅读链接 高中毕业后，读技校还有意义吗？ 没上大学也能成功 心灵成长故事与分析二十四 从技校学生成长为技师学院院长 心灵成长故事与分析二十五 技能大赛获奖的男生 阅读链接 学历不等于能力 技能成就人生 后记

《打开你的心结》

章节摘录

版权页：插图：小东是班上最矮的男生，但我看不到他自卑的影子。我在技校从事心理咨询工作多年，看到太多学生因为读技校而自卑。而像小东这样身高的学生，很多非常自卑。曾经有个子矮小的学生在分配前找到我，说他在网上看到有做增高手术的广告，希望通过手术让自己增高，为就业有一个好形象做准备，问我这样增高是否有风险。我说任何一个手术都有风险，而且增高手术是否有效，并没有人提供有效的证据，只是网上的一个广告，还是有风险的。所以，希望那个学生和家长商量后再作决定。最终，那个学生放弃了做手术。从这个案例中，我们可以知道，技校学生在面临就业时，往往会因为身高或长相的问题而苦恼。但在小东身上，我看不到这些。当小东告诉我他的家庭情况时，我非常惊讶。因为小东是那么阳光和自信，我以为他来自一个经济条件较好的家庭。可我没想到，他经历了那么坎坷的童年。我问他为什么那么自信？他说，穷人的孩子早当家吧。有什么办法，从小就没有妈妈，他只能很懂事，不能惹爸爸生气，因为爸爸太不容易了。而且，小东非常努力，他心中坚定了一个信念，就是将来不要让爸爸再这么辛苦了。小东告诉我，他最不愿看到的是爸爸的背影。爸爸只有50多岁，但背已经很驼，头发也全白了。从后面看到父亲的背影，小东总是很心酸，所以，他希望将来能找一份好工作，多挣钱，让爸爸生活好一点。虽然考上大学没有去读，很多邻居对此也有议论，高中同学和老师也觉得很可惜，但小东说，这是没办法的，因为爸爸无法筹到他上大学的学费。在技校，我见过不少个子小的女生，但她们很努力，成绩很好，在班上担任班长等，在学生会也任职。这些女生很优秀，她们努力发挥自己的潜能和强项。如其中一个女生，在班上担任班长，在同学中非常有威信，体育成绩也很好，在校运会上赛跑总是拿冠军，老师和同学都很喜欢她。毕业后也很有成就，她找了一个身高一米八的男孩结婚，丈夫很爱她，说是因为她的自信打动了他。另一个女生个子也只是一米四。我第一次上课时，发现她的字写得非常漂亮，之后，又发现她的文章写得很好。后来，她告诉我，高中毕业后，她到外面打工两年，发现没有技术找工作很难，所以，就回技校读书了。因为有过工作的经历，所以，她很珍惜再次回到学校读书的机会。一次运动会上，她和我们在主席台上，担任运动会广播稿的改稿人员。那天突然下起大雨，我们只好站在一个大雨伞下躲雨。这时，那个身高一米八的帅气的男广播员，对这个女生说：“你这么矮，和我们在一起，你不觉得自卑，有碍市容吗？”只见这个女生低下头，故意非常伤心地说：“对不起，太对不起你们了。我回家一定要好好教训我的爸爸妈妈，问他们为什么把我生得这么矮，让你们和我站在一起，都感到我有碍市容。都是我的错，我错了，我回家一定好好教训我的爸爸妈妈，我对不起你们。”女孩这样一说，我们都笑了。可以看出这是一个多么自信的女生。这个女生担任学校文学社的社长，非常有魄力，老师和同学都很喜欢她。

《打开你的心结》

编辑推荐

《打开你的心结:技校学生心灵成长导航》既可以作为技校学生心灵成长的励志读本，也可作为技校学生自我心理保健的课外读物，还可以作为技校老师和班主任开展技校学生心理健康教育的参考书。使技校学生能正确面对生活中经历的苦难和挫折。

《打开你的心结》

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