

《别装了，其实你没病：生涯微咨询欢馈

图书基本信息

书名：《别装了，其实你没病：生涯微咨询欢乐答疑》

13位ISBN编号：9787301279418

出版时间：2017-3

作者：贾杰

页数：252

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

《别装了，其实你没病：生涯微咨询欢馈》

内容概要

在这个“微时代”，你是否也有一些心理上的小困惑、一些职业发展中的小问题、一些人际交往中的小烦恼？这些问题，也许还没有严重到要去预约专业咨询师的程度，但是你是不是又期待着有专业的咨询师帮你点拨一下？

在这个口号满天飞、鸡汤到处灌的时代，你是否经常渴望听到真诚的见解和理性的分析。职业咨询师手持“照妖镜”，让你瞬间“现出原形”，能够清晰地认识真实的自我，从白日梦中警醒，从虚无缥缈的空中落回地面，重新开始面对现实并换个角度思考问题。

看别人被虐，反观自我，既获得欢乐，又收获成长。轻松地阅读本书中幽默诙谐的段子，你也许会发现理解他人的新视角，或是解决问题的新思路。

《别装了，其实你没病：生涯微咨询欢馈》

作者简介

贾杰，生涯咨询师、国家二级心理咨询师、全球职业规划师（GCDF）、国际生涯教练（BCC）、明光生涯教育联合创始人、教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心特聘专家、清华大学学生学习与发展指导中心咨询师督导

著有生涯咨询案例集《活得明白：生涯咨询的十八个典型》

书籍目录

目录

第1章 这都不叫事儿

你真的有拖延症吗 002

孩子真的厌学吗 003

你真的有强迫症吗 004

你真的人际关系不良吗 004

孩子真的有多动症吗 005

1 / 看书没有动力 007

2 / 老师的无奈 007

3 / 贫困的意义 008

4 / 减肥后的设想 008

5 / 拖延症 009

6 / 不进则退 009

7 / 上学的意义 010

.....

第2章 说说自控力

期待 025

评估 027

价值 030

行动 034

31 / 选择与努力 040

32 / 自控力 040

33 / 个人优势 041

34 / 剩男剩女 041

35 / 玩游戏埋怨队友 042

36 / 妄图改变上司 042

37 / 失眠 043

.....

第3章 决策是取舍，是冒险

信念 056

时间 058

决策权 060

观点 063

目标 066

综合 069

行动 072

60 / 决策很重要 076

61 / 角色 076

62 / 底线 077

63 / 目标 077

64 / 决策即冒险 078

65 / 决策之时机 078

66 / 行动 079

.....

第4章 大学第一课

吐槽 092

在黑板上罗列出你的不满 092

画图比喻	093
逐个击破	094
总结	096
90 / 守规则不需要理由	097
91 / 被逼上学	097
92 / 既来之，则安之	098
93 / 学校的反思	098
94 / 努力与灵感	099
95 / 身心健康	099
96 / 优雅和修养	100
.....	
第5章 所谓应变	
清楚自己的角色	112
明确环境对自己的期待	114
合理应对自己遇到的事件	116
118 / 记忆力	121
119 / 网上买卖面试题	121
120 / 内心强大	122
121 / 婆婆控制欲太强	122
122 / 与奇葩共处	123
123 / 遭遇逼婚	123
124 / 重金求子	124
.....	
第6章 咨询师是如何工作的	
尽量找匹配	139
平衡或韬光养晦	140
干一行，爱一行	141
一切都是学习的机会	142
总结	144
147 / 专业和非专业	145
148 / 咨询年终盘点	145
149 / 心理咨询流派	146
150 / 学心理的都有病	146
151 / 做好本职工作	147
152 / 证书与证明	147
153 / 微信投票	148
.....	
第7章 提问的技巧	
分析原因并没有用	160
围绕未来的目标想办法	161
175 / 耽误青春	164
176 / 吸烟有害健康	164
177 / 生命的意义	165
178 / 时间底线	165
179 / 提醒一个字	166
180 / 闺蜜抢走了男朋友	166
181 / 主管好傻	167
.....	
第8章 生涯发展能力	

生涯认知能力	180
角色平衡能力	181
环境适应能力	183
理性决策能力	184
自我管理能力	185
205 / 句子排列顺序	189
206 / 好想去隐居	189
207 / 强迫症	190
208 / 戒赌	190
209 / 竞争与谦让	191
210 / 挽回情感	191
211 / 情商	192
.....	
第9章 关于命运	
接纳命运，找到序位	206
公平是相对的	212
天上人间	213
250 / 关于长相	225
251 / 母仪天下	226
252 / 劝学	226
253 / 女汉子的尊称	227
254 / 燕雀与鸿鹄	227
255 / 阅读习惯	228
256 / 我一无是处	228
.....	
附录：欢乐答疑赋	233

《别装了，其实你没病：生涯微咨询欢馈》

精彩短评

- 1、很棒的书，一针见血封喉！
- 2、算是之前《活得明白》的补充吧，干货没有《活得明白》多。里面的对答分三种：1.咨询者调戏贾老师的。2.贾老师调戏咨询者的。3.咨询者和贾老师互相调戏的。口才不好的人可以多读读，怎么一剑封喉一针见血。

《别装了，其实你没病：生涯微咨询欢馈

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