

压力应对



[压力应对_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787030230386

《压力是生命的甜点:大学生心理咨询实录之压力应对》是一本关于大学生压力与危机

事件应对的书。前五章分别是关于学习压力、生活压力、工作压力、情感压力、生涯发展压力方面的学生咨询案例，第六、七章是关于危机干预的学生咨询案例，探讨了危机事件的当事人如何应对以及站在危机事件外围的人如何面对危机事件的问题。

书中每个章节都精心选择了具有代表性的咨询案例，并进行了心理指导，同时配以名言警句以及与咨询问题对应的哲理小故事、温馨小美文。读来亲切自然，不枯燥。

《压力是生命的甜点:大学生心理咨询实录之压力应对》虽然是写给大学生的，但高校教师、大学生家长和从事教育心理工作的人士亦可参阅。

作者介绍:

目录: 丛书序一:爱与责任

丛书序二:平和中的真情与智慧

丛书序三:感受慈爱、理解和尊重

本书序:生命是一道光

学习

学习自我控制

有形的排名无形的压力

不快乐的大学

面对“挂科”

大红灯笼高高挂

在失意挫折中慢慢长大

冒险一试的勇气

生活

钱是最好的仆人最坏的主人

勇敢向前跨一步

活在父母期望中的孩子

散落人间的天使

迷失在网络世界中

坚强的担当

活在过去的人

工作

付出和等待后的收获

用自己的姿势行走

被男生讨厌的女生

用青春点燃激情

跷跷板上的学习和工作

协调本身就是生活

情感

走不出的亲情

亲情一路伴我行

朋友是一盏茶

男人的压力

友情与爱情有多远

爱不止是玫瑰

未来

我到底该选择什么

爱情与职业选择的和谐

遥望灯火阑珊

不期而至的工作

承担你肩上的责任

改变从今天开始
生命
爱一个人没有错
放下是一种负责
千里之外的抗震救灾
直面自己的内心
找一道穿透阴影的春光
压力应对专题讲座
大学生压力及其应对
心理危机的早期识别与预防
后记:感受成长的快乐
· · · · · (收起)

[压力应对_下载链接1_](#)

标签

心理学

压力

评论

[压力应对_下载链接1_](#)

书评

[压力应对_下载链接1_](#)