

<<心情工作室>>

图书基本信息

书名：<<心情工作室>>

13位ISBN编号：9787540648589

10位ISBN编号：7540648589

出版时间：2002-7-1

出版时间：第1版 (2002年1月1日)

作者：曾强,金颖

页数：168

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：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

阅读本书，你将了解并学会：调理和疏导消极的情感、播种和塑造良好的个性、培养和建立积极的交往方式、在学业中立于不败，在生活中应对挑战！

书籍目录

前言1.做回“你自己”2.遇嫉而进，从容应对3.与害羞胆怯说“告别”4.野百合也有春天5.寻找闪亮的贝壳6.不要做“长发公主”7.她为何喜欢上她？  
8.苦恼的“爱情错觉”9.“丑小鸭”不必愁10.你能够重新站稳11.你认为你是你就是12.喜怒无常的镇静剂13.心理过敏有良药14.感到空虚怎么办？  
15.塑造一个充满力量的我16.逆反有理吗？  
17.创造一片内心的从容18.“完美”是个肥皂泡19.真爱生命20.了解你自己21.留恋过去多感伤22.戒烟难23.为自己“盖棺定论”24.“落网”后的选择25.坐在时光上26.焦虑失眠怎么办？  
27.女生真的比不上男生聪明吗？  
28.排除心理性噪音的干扰29.身在“高原”也自在30.让“紧张”为你服务31.有志之人立长志，无志之人常立志后记

## &lt;&lt;心情工作室&gt;&gt;

## 章节摘录

心理咨询师的分析：人生路程上，挫折可能会每时每刻就发生，不可避免。但这并不意味着你的道路就此为止，它可能是生命中发生转变的一个契机，它可以促使一个人成长，造就一个人的辉煌，重要的是，你是否能无怨无悔地去拨开层层云雾，迎接光明的来到，这两者之间，可能只差半步。

而可可就是身陷在这半步之中，理不清思绪。

分享的资料： 林肯生下来就一贫如洗，终其一生都在面对挫败，八次选举八次都落败，两次经商失败，甚至还精神崩溃过一次。

好多次，他本可以放弃，但他并没有这样做，也正因为他没有放弃，才成为美国史上最伟大的总统之一。

以下是林肯进驻白宫的历程简述： 1811年 他的家人被赶出了居住的地方，他必须工作以抚养他们。

1818年 他母亲去世。

1831年 经商失败。

1832年 竞选州议员——但落选了！

1832年 工作也丢了——想就读法学院，但进不去。

1833年 向朋友借一些钱经商，但年底就破产了，接下来他花了17年，把债还清。

1834年 再次竞选州议员——赢了！

1835年 结婚前夕，但未婚妻却死了，因此他的心也碎了！

1836年 完全精神崩溃，卧病在床六个月。

1838年 争取成为州议员的发言人——没有成功。

1840年 争取成为选举人——失败了！

1843年 参加国会大选——落选了！

1846年 再次参加国会大选——这次当选了！前往华盛顿特区，表现可圈可点。

1848年 寻求国会议员连任——失败了！

1849年 想在自己的州内担任土地局长的工作——被拒绝了！

1854年 竞选美国参议员——落选了！

1856年 在党的全国代表大会上争取副总统的提名——得票不到100张。

1858年 再度竞选美国参议员——又再度落败。

1860年 当选美国总统。

可儿的感悟：我也知道很多成功人士都有过几起几落，关键在于摆正心态，坚持不懈，但是我的情况不同，我还要面对现状，还要在班级里生活下去，我的心情仍然是沮丧、失望的。

我们达成的共识：所谓“好事多磨”，任何事物的成长都要经过艰难曲折，可以说，没有磨难没有挫折，就不是完美的人生。

“岁寒然后知松柏之后凋也”，所以落选本身也可以看成是件好事情，可以给自己一个机会好好的反省自我。

倘若事事都顺意，很容易滋生一些懒惰、奢侈等负面的情绪，现在的情形可以让你眼界看得更高些。

共同努力 可可稳定情绪，冷静而全面地重新审视落选这件事。

可可通过“脑力激荡”的方法(不可以批评，欢迎所有的观点，愈多愈好)，为自己的二次落选找到可能的原因。

可可对可能的原因进行重要性比较。

在所有可能的原因中，按照对落选事件的影响大小进行排序。

比如，第一次落选的原因：新的集体，大家彼此间不了解>工作时不主动热情>竞选时自信程度不够>能力不够>。

……从而进一步看清楚落选背后影响因素的大小。

可可尝试制定具体而可行的目标： 1. 目标具体。

## &lt;&lt;心情工作室&gt;&gt;

“我首先要组长的工作做好，收齐作业’后，送交老9币”，“带领好同学认真完成劳动，但不能指手画脚，要以身作则”。

2目标可行。

在可可的能力范围内，“对待同学要热情，碰到同学有困难要主动帮忙”。

3. 完成目标的行动发起者是可可本人，而不是别人。

“我不能再充当老好人，对于班级里的不良习气，要严肃指出。

” 4. 把目标分成小单元，比如先要学会坦然面对同学：面对可能出现的闲言碎语，要调整好心态；踏实地完成工作，争取以后的竞选成功。

可可的感悟：面对挫折一味抱怨不能解决问题，要学会在冷静心态下对挫折进行全面归因。

心灵体操 你能够重新站稳 不断排除的障碍 整个生命的成长就好似一个不断碰上障碍又不断排除障碍的过程，其间也许会有人给你鼓励、支持、温暖，但没有人可以帮助你解决问题。即使是帮助人们更加好地来面对问题、解决问题的心理咨询，也十分强调个体的主动性，强调帮助个体达到自助(自己帮助自己解决问题)。

因为问题永远是你自己的问题，还因为你自己完全有能力通过学习和锻炼来具备解决问题的能力。

所以你要时刻准备着，依靠自己的力量来解决问题。

完全独立的今天 生活是由每一个完全独立的今天组成的，对已经消逝的昨天请不要叹息、不要后悔、不要留恋；对永远未知的明天也请不要担忧、不要预言、不要揣摩。

因为过去的无法回头，而明天是用今天累积出来的。

所以，你能够做的和你必须做的就是把握好完全独立的今天。

不要总是“如果” 如果我可以再次投胎，如果我在假期里抓紧些时间，如果我转到另一个学校或班级，如果我们班换一个老师 那么我也就可以“改头换面，重新做人”。

其实我们从来就没有“如果”，“如果”是一个美丽的自我安慰，往往是因为我们不能够实现什么后才用它来表示遗憾或推卸责任。

可你要知道你就在这里，就在现在，就在你已经有的地方，已经在的环境和境况里，此时此地才是你真正的起点。

改变自己是关键 改变问题有三种途径——改变环境、改变他人和改变自己。

可往往我们都喜欢在第一反应里选择前两种途径，比如，当我们与朋友发生矛盾时常常会想，要是他主动和我笑一笑，我就向他道歉修好；当我们考试不及格时常常会想，要是试卷再简单一点，我就会考得好很多；当我们和父母发生冲突时常常会想，他们应该多理解我一些，我就会不发脾气了……。

也就是说我们常常把希望寄托在环境和他人的改变上或是把自己应承担的责任往外推，可细细想来到底是改变环境和他人容易呢？还是改变自己要更加可能，更直接，更便捷？因为你对自己是可以控制和调节的，只要你愿意，可环境和他人能不能遵循你的意愿，还要问问他们是愿意还是不愿意。

我们只能做自己的主人，所以出现问题请首先想想哪些是自己的原因，哪些是自己可以作努力和改变的。

你改变了，环境和他人也会随之而改变，这就是为什么会有“境由心造”这样的说法吧。

.....

## &lt;&lt;心情工作室&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言 学生：心理咨询是什么呢？ 心情工作室：专业一点的解释是这样的，《行为科学词典》上写道：心理咨询是一种旨在帮助个体理解和解决其适应问题的治疗方式，采用多种不同的技术，包括劝告、互相讨论、测验并对测验结果进行解释。

懂了吗？ 学生：太深奥！我不懂。

心情工作室：那让我们来艺术一点！ 它是一次探索，了解你内心的黑匣子：它是一种关系，平等、真诚、信赖；它是几次谈话，有建设，有坠、有技巧、有结构：它是一些分享，有痛苦、快乐，也有迷茫、兴奋；它是一种模式，助人自助；它是一个过程，探索着向目标前进。

懂了吗？ 学生：太抽象了！我还是不懂。

心情工作室：那这样吧！让我们先来读下面的这篇书信咨询手记，我想你会很快明白，心理咨询是什么东东了。

青苹果： 我原本是一个开朗、喜欢开玩笑的人，可我现在却越来越不开心，天天生活在没完没了的烦恼里面。

不是今天没有考好试，就是明天和朋友闹矛盾，要不就是昨天被老师批评，或是前天遭到父母数落... 在学校里，我老觉得受约束；在家里，我很不自在；到外面去，看着周围的一张张笑脸我情绪低落.....上课，我听不进去；和父母在一起，我们没话可说；在同学中间，我和他们好像总是不合拍..... 总之我现在一点也不快乐，学习效率很低，没有心情做任何事情。

妈妈说，我应该去看看心理医生。

心理医生？去看那个干吗？是不是大家都觉得我.....我想不通！青苹果，你能告诉我心理咨询到底是怎么回事吗？ 一个不愿透露姓名的烦恼人亲爱的烦恼人：“很不幸”，我就是个心理老师，在一所中学摆了个“心理咨询摊”，（当然这个摊子和算命老先生摆的绝对是不一样的！你不会因此就把我拒于千里之外吧？事实上，在很多人眼里，我还是个挺可爱的朋友呢，心理咨询也一样。

你怎么看心理咨询？ 耻辱？ ——我去咨询，就是一个有毛病的人。

羞愧？ ——别人都没有去，就我去了，真不好意思。

见不得人？ ——千万别让人看到我去咨询了。

新鲜？ ——有意思，它是什么玩意。

.....

#### 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:<http://www.tushu007.com>