

理论卷○方法卷

案例分析卷○团体测验卷

Xuexiaoxinlizixunbaikéquanshu

Xuexiaoxinlizixunbaikéquanshu

主编/刘晓明

案例分析卷

学校心理咨询百科全书

学校心理咨询概观□内涵与作用□运作方式□目标与内容□学校心理咨询的操作技术□操作过程□咨询关系
咨询目标□一般咨询技术□学校心理咨询的理论基础□心理学基础□小学生心理发展特点□初中生心理发展
特点□高中生心理发展特点□行为主义
学生心理发展特点□分析心理

心理学□人本主义心理学

吉林人民出版社

主编 刘晓明

学校心理咨询 百科全书

案例分析卷

吉林人民出版社

目 录

CONTENTS

(案例分析卷)

情绪与个性心理咨询

情绪与个性是学校心理咨询的重要内容,也是学生心理发展过程中产生问题最多的领域。这一部分将结合案例具体分析学生各种情绪与个性心理问题的表现、成因和解决方法。

一、情绪心理咨询	2
多变的情绪	2
情绪的产生	4
情绪的作用	7
情绪的影响	10
情绪与健康	14

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

了解情绪健康	16
告别沮丧	21
克服紧张	24
摆脱空虚	26
摆脱消沉	29
维护自尊	31
克服急躁	34
过分内疚	37
摆脱冷漠	40
克服恐惧	43
克服愤怒	45
摆脱嫉妒	48
摆脱敌对	50
克服软弱	52
告别孤独(一)	55
告别孤独(二)	58
战胜自卑(一)	60
战胜自卑(二)	63
认识不良情绪	66
不良情绪的调节	69
改变喜怒无常	72
改变情绪低落	75
改变心绪不宁	77
克服心理疲劳	79
战胜挫折感	83
爱发脾气	85

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

追求完善	87
消除体貌烦恼(一)	90
消除体貌烦恼(二)	93
降低考试焦虑	95
考前情绪调整	98
落榜后情绪调整	101
改变信息忧虑	104
减少争吵	106
克服书呆子气	109
刺激的选择与接受	111
笑的功效	114
快乐之源	116
增强幽默感	119
学会情绪宣泄	121
情绪智商(EQ)的内涵	124
情绪的自我管理	127
控制冲动	129
识别他人情绪	132
微笑的力量	135
二、个性心理咨询	138
自我暗示	138
仁爱之心	141
幽默	144
目标明确	146
宽容	150
积极心态	153

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

摆脱创伤·····	155
自信·····	158
自制力·····	161
超越挫折·····	165
意志力(一)·····	168
意志力(二)·····	172
认真·····	174
悦内自己·····	177
拖延·····	180
自私·····	183
自主与从众·····	187
惰性·····	190
怯懦·····	192
孤僻·····	196
依赖·····	199
虚荣·····	202
马虎·····	206
紧张·····	209
敏感·····	212
害羞·····	215
完美主义·····	217
自负·····	220
自卑·····	224
墨守成规·····	227
压抑·····	230
消极的心态·····	233

厌倦·····	236
挑剔·····	239
自我中心·····	242
抑郁·····	245
嫉妒·····	248
狭隘·····	251
偏执·····	254
多疑·····	258
急躁·····	261
走极端·····	264
霸道·····	267
功利主义·····	269
迷信·····	272
暴躁·····	274
抱怨·····	278
对抗·····	280
固执·····	284
争强好胜·····	287

学习与交往心理咨询

学习与交往是学生最主要的两大活动方式,也是学校心理咨询过程中遇到问题最多的领域。这一部分将结合案例具体分析学生在学习与交往中各种常见心理问题的表现、成因和解决方法。

一、学习心理咨询	292
学会观察	292
集中注意力	294
记忆力训练	298
遗忘规律	300
尝试回忆法	303
五官并用法	306
操作记忆法	309
归类记忆法	312
理解记忆法	314
目的记忆法	317
部分整体联合法	320
过度学习法	322
记忆薄弱环节	325
记忆速度	327
问题探究法	330
分解思维法	333
整体思维法	336
创造性思维	339
课前预习	341
学会听课	344
课堂笔记	347
科学作业法	350
复习的要领	353

分散复习·····	356
学会应试·····	358
考试怯场·····	361
对待考试失败·····	364
“舌尖现象”·····	367
学习高原期·····	370
效果回授·····	372
SQ3R 读书法 ·····	375
优化环境法·····	378
学习的自我监控·····	381
目标设定·····	384
学习计划·····	387
学习时间·····	389
学习兴趣·····	392
学习意志力·····	395
学习毅力·····	398
学习态度·····	400
专心学习·····	403
学习情绪·····	406
乐学·····	410
学业成败归因·····	412
学习无力感·····	415
科学用脑·····	418
学会睡眠·····	421
学习疲劳·····	423
学习竞赛·····	426

不良学习习惯·····	429
二、交往心理咨询 ·····	432
第一印象效应·····	432
吸引效应·····	435
增减效应·····	438
定势心理·····	441
互惠心理·····	443
从众心理·····	446
互补心理·····	449
代沟心理·····	451
社会助长心理·····	454
近因效应·····	456
心理相容·····	458
逆反心理·····	461
需求心理·····	463
良好交往的心理准则·····	466
晕轮效应·····	470
交往中的焦虑心理·····	472
交往中的自大心理·····	475
交往中的偏狭心理·····	477
交往中的羞怯心理·····	480
交往中的世故心理·····	483
交往中的忌妒心理·····	486
交往中的猜疑心理·····	488
交往中的孤独心理·····	491
交往中的自卑心理·····	494

怎样获得知心朋友·····	498
友谊是人的基本需要·····	501
对朋友的态度·····	504
互相尊重·····	506
青少年的友谊及特征·····	509
谦让·····	513
谈保密·····	516
维持友情的技巧·····	519
择友标准·····	522
人际关系的空间位置·····	524
择友心理分析·····	528
幽默感·····	531
自我形象的塑造·····	534
与人交谈的技巧·····	537
社交中的态势语·····	540
学会赞美人·····	542
自我意识与交往·····	545
批评的艺术·····	548
角色心理置换·····	550
怎样对待挫折·····	552
社交风度·····	555
争论的艺术·····	558
劝说的语言技巧·····	560
异性交往的度·····	563
人缘好的关键·····	566
应付尴尬场面·····	569

爱情与择业心理咨询

事业与爱情是大中学生成长过程中难以回避的难题,处理不当就会产生心理困扰,出现心理问题。这一部分将结合案例具体分析在恋爱与择业过程中各种常见心理问题的表现、成因和解决方法。

一、爱情心理咨询	573
好感	573
心灵相通	576
牛犊恋	579
单相思	582
明星恋	585
珍惜情缘	588
高三之恋	591
拒绝求爱	594
斩断情丝	597
爱情中的从众心理	599
爱情是什么	601
爱情萌动	605
气质相投	608
初恋意识	611
初恋心理	615

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

面对选择·····	617
情感隐私·····	620
恋爱中的身心健康·····	623
高峰体验·····	625
快乐的孤独·····	628
艾尔弗雷德的梦境·····	631
爱的机遇·····	634
爱的距离·····	637
拒绝强迫·····	640
金钱至上·····	642
自由的空间·····	644
真假爱情·····	648
独占的爱·····	650
抛弃沉默·····	652
拒绝报复·····	654
战胜怯懦·····	657
放弃考验·····	659
拒绝同情·····	661
埋藏旧情·····	663
殉情·····	665
面对失恋·····	668
珍视友谊·····	671
学习为重·····	673
成就事业·····	676
遭遇缘分·····	678
人无十全·····	681

恋爱与婚姻·····	684
女性的美·····	686
男性的魅力·····	688
求爱方式·····	690
爱情的闸门·····	692
淡漠闲言·····	695
二、择业心理咨询 ·····	696
职业意识·····	696
职业意识发展·····	699
职业成就·····	702
职业意识障碍·····	705
职业风险意识·····	708
职业意识误区·····	710
自强职业取向·····	713
城市职业取向·····	715
从军职业取向·····	718
从政职业取向·····	720
山区职业取向·····	723
农村职业取向·····	725
基层职业取向·····	728
性格与择业·····	731
创造力与择业·····	734
爱情与择业·····	737
性别差异与择业·····	739
气质与择业·····	742
兴趣与择业·····	745

能力与择业·····	748
摆正择业心理·····	751
写好求职信·····	754
获取用人信息·····	757
面试语言艺术·····	760
择业的心理准备·····	762
面试心理控制·····	765
学会推销自己·····	768
求职与自信·····	770
正视自己的优缺点·····	773
求职与情绪控制·····	775
求职稳定性·····	778
家庭与择业·····	781
求职独立性·····	784
首因效应·····	786
主见缺乏症·····	789
急躁盲动症·····	792
临阵怯场症·····	795
择业焦虑症·····	798
职业评价障碍·····	800
职业目标障碍·····	803
职业角色障碍·····	805
事业与爱情·····	807
职业人际关系适应·····	810
职业不称心·····	812
克服职业自卑·····	815

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

不良职业习惯·····	817
职业异常心理·····	820
未来热门职业·····	823
现代人才素质·····	825
未来人才心理健康标准·····	827

性与心理障碍咨询

性心理问题与心理障碍虽然不是学校心理咨询的重点,但影响和危害较大,学校心理咨询工作者需要掌握相关知识,以便及时发现、转介,以防患于未然。这一部分将结合案例具体分析各种常见性心理问题和心理障碍的表现、成因和解决方法。

一、性心理咨询 ·····	832
青春期·····	832
第二性征·····	835
月经生理·····	843
月经初潮·····	845
遗精·····	848
生育·····	851
避孕·····	853
性心理·····	856
性感心理·····	859
性意识的发展·····	862
性行为心理特征·····	864

性教育·····	867
性功能·····	870
性冲动·····	872
性好奇·····	875
性无知·····	878
性梦·····	880
性幻想·····	883
性迷信·····	886
异性交往·····	889
性焦虑·····	891
处女焦虑·····	894
性自慰行为·····	897
同性恋·····	900
异性恐惧症·····	902
新婚恐怖症·····	905
早恋·····	908
失恋·····	911
婚前性行为·····	914
单相思·····	916
乳房大小的困扰·····	919
阴茎短小焦虑·····	922
性被害心理·····	925
性冷淡·····	928
易性癖·····	930
异装癖·····	933
恋童癖·····	936