

<<成长的烦恼（初中篇）>>

图书基本信息

书名：<<成长的烦恼（初中篇）>>

13位ISBN编号：9787030169150

10位ISBN编号：7030169158

出版时间：2006-4

出版时间：科学出版社

作者：祝卓宏

页数：379

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>

<<成长的烦恼（初中篇）>>

内容概要

本书是“独生子女心理健康指导系列”之一。

本书针对中学生的心理特点，以及在成长过程中所表现出来的心理问题进行阐述，抓住其最具特点的案例进行针对性的分析，尤其是站在家长和家庭的角度，说明中学生心理问题产生的根本原因，从老师和家长的层面深刻地认识心理问题产生的根源，通过老师和家长对行为和心理的改善从而改善中学生的心理问题。

全书内容包括中学生在家庭、朋友以及周围人际圈中所表现的不健康的行为案例，每个案例又由孩子的故事和家庭的故事，产生问题的原因，专家提出的建议和预防的方法组成。

<<成长的烦恼（初中篇）>>

作者简介

祝卓宏，中科院心理研究所博士研究生，解放军总医院医学心理科主治医师，中科院心理研究所心理咨询社社长，中科院心理研究所心理咨询与治疗中心咨询师培训经历，心理治疗师循环督导连续培训，班培训中德高级心理治疗师催眠与行为治疗培训，国际心理创伤与治疗连续培训班EMDR

<<成长的烦恼（初中篇）>>

书籍目录

班长为什么被冷落？
敏感的心为如何不受伤？
如何摆脱孤独的枷锁？
如何摆脱抑郁的困扰？
如何才能相信他人？
如何才能赢得尊重？
如何打开孩子封闭的心扉？
如何面对挫折和失败？
如何面对烦恼？
如何面对网络的诱惑？
如何培养起学习的兴趣？
如何培养自信心？
如何消除自卑心理？
如何远离嫉妒的阴影？
他为何如此冷漠？
他为何如此虚荣？
口袋书哪来的“万有引力”？
孩子口吃怎么办？
孩子攀比怎么办？
孩子吸烟怎么办？
欢欢为什么不喜欢一个人睡？
牛牛为何不敢说“不”？
小磊为何成了“大哥大”？
优秀学生为何也作弊？
振强为何偷东西？
孩子脾气为何这样大？
孩子上课紧张怎么办？
孩子为何喜欢奇装异服？
孩子为何总捣乱？
孩子为何总是郁郁寡欢？
孩子为何总逃学？
考试时为何反复检查？
为什么我总要开夜车？
遇到挫折怎么办？
爱上了老师怎么办？
个子矮怎么办？
孩子“早恋”怎么办？
孩子为何变得厌食了？
孩子为何要离家出走？
孩子怎么成了“老大”？
孩子追星怎么办？
她为何总觉得自己不够美？
考试焦虑，怎么办？
男女生说话脸红怎么办？
偏科，怎么办？

<<成长的烦恼（初中篇）>>

青春期来了怎么办？

如何摆脱空虚感？

如何度过情窦初开的季节？

如何对待孩子和异性交朋友？

如何缓减学习压力？

后记

<<成长的烦恼（初中篇）>>

章节摘录

书摘如何摆脱孤独的枷锁？孩子故事 小亮是一名初中三年级的住宿生，性格比较内向，在上初三之前他的学习成绩很好，每次考试都能进入年级前十名。

小亮同宿舍的同学很喜欢玩电脑游戏，周末的时候他们叫小亮一起去网吧打游戏，开始小亮还拒绝他们的邀请，但是渐渐地小亮也禁不住同学的

热情邀请”跟着同学走进了网吧。

从此，小亮每个周末都去网吧打游戏，还对妈妈撒谎说学习很紧张周末不放假。

开始小亮的妈妈还相信儿子的话，但是几个礼拜后的一次考试，小亮考得非常糟糕，小亮的妈妈开始担心自己的儿子，周末就到学校去看他，可是妈妈发现小亮并不在宿舍，通过多方打听才知道原来小亮去了网吧。

小亮的妈妈知道实情后非常生气，冲到学校附近的网吧里去找儿子。

当她看见自己的儿子坐在电脑前面全神投入地打游戏时，她更生气了，一下子把小亮从椅子上揪了起来，她愤怒地看着小亮，气得什么话也说不出来了，一巴掌打在小亮的脸上。

网吧里面的人都目瞪口呆地看着这一幕，小亮捂着脸跑出了网吧。

小亮觉得母亲在那么多人的面前打了自己，伤害了自己的自尊心，于是他从此就不再跟母亲说话，他在班里也寡言少语，待人非常冷漠。

小亮觉得自己非常孤独，不知道自己的事情该跟谁去说，也不知道该怎么排解自己的苦恼，他怕跟同学说了自己的事情同学会看不起自己。

他被孤独、寂寞和空虚的感觉包围着，根本无法进行正常的学习生活，他觉得自己感受不到人世间的温暖，也看不到生活的美好，因此非常消沉、颓废。

以小亮目前的状态根本无法准备初三的升学考试，于是他休学了。

家庭故事 小亮出生在一个知识分子家庭，父亲是高级工程师，母亲是国家机关的工作人员，小亮的父母都非常疼爱他，他们对小亮倾注了全部的心血，从小亮小的时候起就有意识地培养他的学习能力。

小亮也非常聪明，成绩很好，平时也很安静，从来都不给家长、老师添麻烦，他一直都是父母和老师眼中的好孩子。

在小学升初中时，他通过数学奥林匹克竞赛免试进入了全市最好的中学，他成为了家人的骄傲。

小亮上初三之前，他的父亲由于一次事故猝然离开了他和母亲，母亲自己带着小亮生活，小亮觉得母亲自从父亲走后就像变了一个人似的，脾气非常不好，每次小亮回家，母亲总会因为一点小事就数落他。

虽然小亮心里感觉很难受，但又不敢把自己的感受跟母亲说，更不敢跟外人提起。

小亮的母亲一边要上班，一边要自己管教儿子，非常辛苦，她希望儿子能有出息，能给自己争口气。

失去丈夫以后她比原来更加严格地要求儿子，更迫切地希望儿子在一切事情上都是最优秀的，不允许他犯一点错误。

小亮去网吧的事情让她对儿子非常失望，当看到小亮在网吧打游戏时，她根本控制不住自己的情绪，才会在众人面前打了儿子。

事后她也觉得非常后悔，她也跟儿子道了歉，承认自己的做法欠妥当，但是儿子根本听不进她的话。

原因分析 德国心理学家斯普兰格说：“没有谁比青年人从他们孤独小房里眺望窗外世界的目光更加带有憧憬了，没有谁比青年人在深沉的寂寞中更加渴望接触和理解外部世界了。

”孤独感是青少年自我意识发展的一种表现。

处在青春期的孩子们开始形成独立意识，他们希望表现得独立、成熟，希望得到成年人的认可，他们不断地认识和探索着周围的世界。

但是他们的发展还是很不完美的，他们希望跟别人探讨、交流，但是又不愿意敞开心扉，这让他们觉得很矛盾。

于是产生了孤独的感觉。

<<成长的烦恼（初中篇）>>

所谓孤独，就是缺乏正常社会接触。

社会心理学家认为孤独具有以下的特点：首先，它是由社会关系缺陷造成的，比如像我们的主人公小亮，他缺少家庭的温暖；其次，它是不愉快的、苦恼的，体会着孤独的人都处在不良的情绪体验之中；最后，它是一种主观感觉而不是一种客观状态。

小亮父亲的去世给他造成了很大的影响，让他过早地失去了父爱，使小亮过早地接受了烦恼、忧虑、焦虑的不良心理体验，使他的内心处于一种消极的心境。

小亮的父亲去世后，小亮的母亲也变得脾气暴躁，而且对儿子过高的期望使她更加不能容忍孩子的任何一点错误，使她对儿子的要求更加苛刻。

小亮从母亲那里得不到应有的温暖，从而使他变得自卑、冷漠，不相信任何人。

P15-19

<<成长的烦恼（初中篇）>>

编辑推荐

《成长的烦恼(初中篇)》编辑推荐：“独生子女心理健康指导系列”丛书分为5册，分别冠名为《赢在起跑线——学前篇》、《求知的开始——小学篇》、《成长的烦恼——初中篇》、《逆反与情爱——高中篇》、《成功走向社会——大学篇》。每册书各包含40~50个篇章，从“孩子故事”、“家庭故事”、“原因分析”和“专家建议”四个方面叙述和分析各种活生生的青少年心理健康案例。

<<成长的烦恼（初中篇）>>

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>