第一图书网, tushu007.com

<<青春期心理保健>>

图书基本信息

书名：<<青春期心理保健>>

13位ISBN编号：9787117168328

10位ISBN编号：7117168323

出版时间：2013-3

出版时间：人民卫生出版社

作者：姚斌 编

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

<<青春期心理保健>>

内容概要

《青春期心理保健》分为九章，每一章由“心理常识”、“问题解析”、“案例分析”三个部分组成，“问题解析”中的每一篇文章又由5个部分组成：“心语心事”是罗列青少年遇到的心理问题及表现；“心事点评”是对心理问题的分析和解释；“青春导航”是为青少年出谋划策，提供指导；“护花使者”是就该问题对家长和老师的建议，“成长语录”是相关的名人名言。
“案例分析”是从学校心理老师帮助同学走出心理困惑的过程，更加深入地展示问题，介绍心理咨询的变化过程，以及心理老师对案例的分析、建议和反思。

<<青春期心理保健>>

书籍目录

第一章成长与困惑／1 第一部分：心理常识／2 青春期心理健康及其意义／2 青春期心理健康的标准／4 如何维护心理健康／7 第二郭分：问题解析／9 逆反心理漫谈／9 跨越“ 代沟 ”／12 考前胃病／15 逃学的背后／19 第三部分：案例分析／24 求助的智慧／24 第二章青春的颜色／29 第一部分：心理常识／30 青少年的生理心理特点／30 青春期心理矛盾的成因及分析／33 第二部分：问题解析／38 离不开父母的学生／38 圣贤书与窗外事／42 冲动的代价／45 小大人的苦恼／49 第三部分：案例分析／52 罪恶的忏悔／52 第三章揭秘伊甸园／57 第一部分：心理常识／58 青春期性意识的产生与发展／58 青春期性道德及其培养／61 第二部分：问题解析／66 渴求性知识对吗／66 青春“ 白日梦 ”／69 消除手淫的影响／72 冲动与自制／75 第三部分：案例分析／80“ 冲动 ”的惩罚／80 第四章羞涩与坦荡／85 第一部分：心理常识／86 保持恰当的两性交往／86 青春期两性交往的意义／89 第二部分：问题解析／93 认识“ 异性效应 ”／93“ 师生恋 ”的烦恼／96 异性交往“ 恐惧症 ”／100“ 白马王子 ”的烦恼／103 第三部分：案例分析／107 青梅竹马的“ 恋情 ”／107 第五章填平鸿沟／113 第一部分：心理常识／114 人际交往的意义／114 人际交往技巧／116 青春期的人际交往／118 亲子沟通／120 第二部分：问题解析／123 拔掉心里的那根刺／123 消除误会，才能达成更好的沟通／126“ 害羞哥 ”的烦恼／130 学会说“ 不 ”，关系更和谐／133 别让家庭变故阻碍了成长／137 第三部分：案例分析／141 有一种爱是伤害／141 第六章快乐学习／147 第一部分：心理常识／148 智力因素和非智力因素／148 如何提高学习能力／149 让我们的大脑更聪明／152 第二部分：问题解析／155 课堂学习的误区／155“ 学伤了 ”的孩子／159“ 我想静下心来 ”／163 第三部分：案例分析／167 考试焦虑的案例咨询／167 第七章自我的迷局 第八章心雨心晴 第九章行而有范

章节摘录

版权页： 插图： 逆反心理的产生是因为随着生理的发育和心理的发展，青少年觉得自己个头高了，长相也越来越像成人，这使他们逐渐出现了“ 成人感 ”，也就是觉得自己长大了，应该有自己的思想和见解。
而且，知识经验的丰富也使他们对事物有了自己的看法。
年龄的增加使青少年的独立愿望越来越强烈，他们希望家长和老师不要再把他们当小孩子看待，希望摆脱对成人的依赖。
逆反心理的出现就是青少年在向家长和老师宣告：“ 我已经长大了，不要再像对小孩子那样对待我。”所以说，逆反心理是青少年成长过程中必然出现的一种现象。
逆反心理出现的程度与青少年本人的性格特点有关，也与家长、老师的管教方式有关。
相对来讲，独立性较强的青少年逆反心理会较强，外向型性格的青少年内心逆反时行为表现较为明显；依赖性较强的青少年产生逆反心理的程度会较弱，内向型性格的青少年内心逆反时行为表现较少。
家长能够与孩子平等交流、能够尊重孩子意见，孩子的逆反则较少，而对孩子管束较多，较严厉的家长会遇到孩子较多的逆反。
青春导读 逆反心理是不是就好呢？
对抗家长是不是就能显示出自己的胆量或者能力呢？
当然不是，与成人相比，青少年的年龄较小，知识经验还比较欠缺，往往对事物的看法不够全面，不够深刻。
虽然青少年有独立的愿望，但却缺乏独立的能力，所以常常是不愿听从家长的管教，却又不知道怎么做才好。
一味对抗家长或老师的要求不利于青少年的健康成长。
一名中学生不遵守学校不让穿高跟鞋的要求，结果跑早操时崴了脚；一位家长不让孩子去网吧，孩子不听，结果孩子先是沉湎于电子游戏，后来与一些不良社会青年搅在一起，盗窃、抢劫，走上了犯罪道路……很多事例都表明，家长和老师的要求大多都是有道理的，是有利于学生健康成长的。
所以，青少年要注意克服逆反心理，消除它的不良影响。
那么怎样才能克服逆反心理呢？
首先，青少年对家长和老师的要求要有谦虚谨慎的态度，要承认成年人比自己的知识丰富，见识广，阅历多，他们的见地和要求往往是经验之谈，要尊重家长和老师，认真思考和借鉴成人的要求。
其次，要采取合适的方式表达自己的意愿和要求，对家长或老师的要求有异议时，用恰当的方式向他们表达自己的见解，通过讨论达到一致。

编辑推荐

《青春期心理保健》除了可以作为青少年及家长解决青春期常见问题的参考书之外，还可以为中学心理老师、班主任、学生管理人员提供参考。

第一图书网, tushu007.com

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