

<<父母送给孩子的心理健康书>>

图书基本信息

书名：<<父母送给孩子的心理健康书>>

13位ISBN编号：9787502166441

10位ISBN编号：7502166440

出版时间：2008-7

出版时间：石油工业出版社

作者：韩晓涛

页数：192

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>

<<父母送给孩子的心理健康书>>

内容概要

少年不识愁滋味，为赋新词强说愁——这是青少年；指点江山，激扬文字——这是青少年；花谢花飞花满天，红消香断有谁怜——这是青少年；鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由——这是青少年。

时而悲叹、时而激情四射；时而无聊、时而君临天下……这些都是青少年。

只有青少年，才能更容易体会到这极致的喜怒哀乐，在人生的高峰与低谷之间不停徘徊，上下求索而不知疲倦。

青春期是美好的，青少年是美丽的。

然而，这美丽当中带着些许忧愁、些许无奈、些许痛苦。

这一切源于学业、家庭、社会、自我以及方方面面的困惑。

当社会以飞快的步速前进着的时候，当年轻的身体和心理以同样的速度发育成长着的时候，他们有更多的

问题没有人知道。没有人知道，学习是怎样如一座大山般压在他们稚嫩的双肩；没有人知道，他们多么的渴望与同学友好地互动；没有人知道，身体的躁动让他们多么的困惑；没有人知道，他们多么渴望父母的理解和指导；没有人知道，他们想飞而又不

敢飞的心里充满了多少渴望和恐惧……他们有太多的问题得不到解答。

是的，他们身边有很多大人。但是，在老师眼里，他们是不谙世事的孩子；在父母眼里，他们是需要监管的稚童；在社会上，他们被认为是生活条件优越的最幸福的人……其实不是的，父母、家庭、学校、社会，所有的事情他们都看在眼里，记在心头，这一切都在影响着他们。

他们不是不谙世事，他们渴望生活；他们或许幼稚，但是他们正在走向成熟；他们生活优越，但他们也有苦恼。

当无法从身边的大人那里寻找到答案的时候，他们开始封闭自己，不与别人交流；他们与老师、家长对抗；他们甚至离家出走，追寻外面精彩的世界；他们寄情网络，在虚幻的空间里放飞自己的梦想。

青春期，这是一个不可以让人忽视的年龄阶段。

这个阶段的孩子效仿大人的一切，却无法像成人一样适时适度地控制自己。

他们介于孩子与成人之间，拥有着孩子的依赖，却渴望成人的独立，于是总有一些不为成人所理解的举动。

本书从青少年的心理出发，以发生在青少年身边的故事为例，让青少年身临其境、生动直观地看到同龄人的困惑以及他们解决问题的办法，从中反思自己，做自己的心理专家，适时地调整自己的心理误区，顺利地度过这朦胧的花季雨季，走向晴朗的明天。

<<父母送给孩子的心理健康书>>

书籍目录

第一章 适应学习心理 讨厌的作文 听懂了，可还是不会写作业 读书到底是为了什么呢 上学真的好没意思 兴趣班，痛苦无处可逃 我是差生我怕谁 老师刚才讲到哪儿了 天天上学好累啊 学习也有“平台期” 没完没了的作业 脑子聪明，不用努力也能学好 “笨鸟”先飞也不行 不喜欢数理化 不喜欢物理老师，干嘛还要上他的课 一进考场，脑子就一片空白 长大了，学习能力是不是会下降 学习是一件沉重的事情

第二章 人际交往心理 讨厌的同桌 没见过像她那么爱表现的 就是喜欢和男生一起玩 他怎么总是一个人 我们还是“铁哥们”吗 她为什么害怕与人交往 柔顺的“跟屁虫” 她为什么总是疑心重重 与人交往浪费学习时间 误会了她，这可怎么办 收到“情书”怎么办 脑子里面只有自己 网络聊天也是和人接触的一种吗

第三章 家庭关系心理 妈妈，别再唠叨了好吗 压力让我透不过气来 妈妈欺骗了我 躲不开“铁掌”爸爸 我不是妈妈攀比的工具 世界这么大，我这么小 妈妈偷看我的日记 家，那硝烟弥漫的战场 爸爸向左，妈妈向右 妈妈，请你相信我 贫困，不是我的错 富人的孩子也有烦恼

第四章 青春期性心理 一见女生就脸红 女生的身体跟男生到底有什么不同 青春期的爱情不是“爱” 性幻想让我无法安心 手淫不是流氓行为 真希望有一种药可以杜绝“大姨妈”来临 治疗青春痘，清洁最重要 我要是再漂亮点就好了 遇到流氓怎么办 改变，只因老师的那一分关注

第五章 情绪调控心理 青春的插曲——叛逆 不知道什么时候才能放下心来 怎样挥散心中的“乌云” 糟糕，考试开始倒计时了 在挫折面前如何应对 看谁都不顺眼 我不想别人比我好 总也睡不着怎么办 他就像一座活火山 他为什么喜欢钻牛角尖 情绪反复无常

第六章 自我认知心理 有什么可趾高气扬的 找不到人生的方向 完美的人不存在 喜欢“玩深沉”也是一种个性 喜欢当“假小子” 撒谎，也是迫不得已的 爱出风头的“芙蓉妹妹” 大家都谈恋爱了，我不想落单

第七章 社会行为心理 网络世界的“游戏王子” 偶像崇拜，应该是积极的精神力量 比一比，谁的QQ秀更漂亮 面对暴力，躲避不是办法 生命对我的意义 会抽烟才是“男子汉”吗 网络算命和传统看相真灵吗

<<父母送给孩子的心理健康书>>

章节摘录

学习也有“平台期”李海终于摆脱了“差生”的头衔，学习迈上了一个新台阶，成绩排在了班级前30名，这让老师们对他刮目相看。

尝到甜味的李海将扬扬作为学习榜样，比以前更加用功地学习起来。

可是，无论他怎样努力，数学、语文等成绩就定在了85分的线上，再也难以往前走一步了，有时候甚至会倒退。

李海伤心极了，他想不明白，不是说“一分耕耘，一分收获”吗，为什么会这样呢？

他将这个疑问说给了林老师，林老师是看着李海的成绩一步一步上来的，对于他的苦恼格外关心。

林老师说：“学习就像登山，一开始由于体力好，快速到达山顶的欲望很强烈，所以健步如飞。

可是到了一定时候，体力下降，登山的难度增加，人们就只有疲惫了，这时候要想再前进一步都困难重重，这就是登山运动的‘高原现象’。

学习也是这样，一开始你赶上他人的愿望强烈，精力充沛，学习起来当然劲头十足。

可是到了现在，脑力耗损严重，身体也会疲惫，学习难度也越来越大，停滞不前是很正常的。

”林老师看李海认真地听着，就继续道：“你以前落下的功课太多，基础知识差了点，现在遇到瓶颈一定要沉住气，拓宽自己的知识面，打好基础，只要基础打好了，再往上走就容易了。

明白吗？

”“我懂了，林老师，我一定学好基础知识，将根深深扎在土壤当中。

”专家建议：学习中的“高原现象”是很多人都会遇到的，在这种时候烦躁不是解决问题的办法，最好是静下心来，看问题出在哪里。

第一，检查自己的学习方法有没有什么漏洞，每个人都有适合自己的学习方法，但是每种学习方法都不是万能的，要适时地调整自己的学习方法，以适应新的学习需要。

第二，要树立信心，强大的信心是克服一切困难的有力武器。

“明知山有虎，偏向虎山行”，做任何事情都要有这种决心和勇气。

没完没了的作业暑假结束了，扬扬回到了父母身边，新学年也开始了。

面对初中最后一年，老师们对学生管得非常严，每天放学都会布置很多的作业，要想和以前一样痛快地玩到上床睡觉是不太可能的了。

扬扬为此很郁闷，虽然他愿意认真学习，可是不代表他愿意做那么多的作业啊。

而且扬扬认为，那么多的作业会把人变成“书呆子”的。

他心想，我要是当上了老师，绝对不留任何家庭作业，大人工作完了还休息呢，我们却连个玩的时间都没有。

扬扬在课堂上的表现很好，老师夸奖了他好几回，可是对于他的作业，所有人都只有摇头的份。

下午的时候，小云来找扬扬，说是要向他请教几个问题。

扬扬正在看电视，看到小云拿着作业本向他请教，也只好关掉电视机随小云一起到房间里看作业题去了。

小云比扬扬低一个年级，但是她学习非常认真，除了老师布置的作业之外，她还让爸妈另外买了几本参考书。

她的作业本上写满了各种方程式，扬扬一看上面的日期，吃惊地说：“小云，这是你今天写的呀？”

”“对呀，从早上就开始写了。

”“小云，你真勤奋，我最讨厌写作业了。

”“我们老师说要多写勤练，才能学得好。

扬扬哥，你那么聪明，要是再努力一点，肯定可以取得很好的成绩。

”“哎，做作业真的好烦啊。

”“怎么会呢，每次把规定的作业做完了，我觉得很舒服，心情很放松呢。

要是碰到不会解的题被我解开了，我就觉得特别开心。

可是，好多题我都不会。

”小云说到最后，心情变得很沮丧。

<<父母送给孩子的心理健康书>>

“没关系的，我来教你。

我们一起做作业吧，你要有什么不会的就问我。

”两个人搬来椅子，认认真真地写起了作业。

专家建议：写作业是为了消化、吸收白天学习的知识，是一个巩固记忆、加深理解的过程，绝不是可有可无的事情。

就像吃了东西不消化，营养就没办法被身体吸收一样，学习的知识如果不运用，那就是“死”的知识，不能被我们灵活掌握。

要训练自己认真写作业的定力，可以从以下几个方面入手。

1. 定时定量先给自己定好一个写作业的时间，这个时间内除了做作业绝不允许做其它的事情。

做作业一般以一个小时为限度，如果作业很多，就过一个小时休息一小会儿，这样能够让自己更好地坚持。

2. 合理安排作业顺序在做作业之前，先复习一下，做起来会得心应手一些，而且可以先从自己喜欢的科目做起，能够让自己更加自信，从而对写作业充满兴趣。

<<父母送给孩子的心理健康书>>

编辑推荐

《父母送给孩子的心理健康书》由石油工业出版社出版。
一份特殊的礼物，一份真诚的心灵关爱。

<<父母送给孩子的心理健康书>>

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>