

<<儿童青少年心理健康100问系列>>

图书基本信息

书名：<<儿童青少年心理健康100问系列>>

13位ISBN编号：9787506061520

10位ISBN编号：750606152X

出版时间：2013-6

出版时间：卫生部疾病预防控制局 东方出版社 (2013-06出版)

作者：卫生部疾病预防控制局 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>

## <<儿童青少年心理健康100问系列>>

### 前言

养育一个健康的孩子是家庭的大事，培养一代健康的儿童少年是国家的大事。

健康包括了身体健康、心理健康和良好的社会适应等方面。

心理健康是个人能够恰当地评价自己，能够应对日常生活中的压力，能够有效率地工作和学习，能够对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。

儿童青少年心理健康发展面临越来越多的挑战。

儿童青少年的心理健康不仅受家庭养育方式、学校教育方法的影响，在工业化、城市化、信息化迅速发展的时代，竞争、压力、家庭小型化和少子化等成人世界的生活环境和生活方式的改变，也会对儿童青少年心理健康产生无形影响。

世界卫生组织估计，全球大约有1/5的儿童青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题，主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力犯罪等。

如果不及时帮助和干预，儿童青少年时期的心理行为问题将对他们成年后的身心健康带来严重的不良后果。

我国儿童青少年心理健康发展受到高度关注。

有评论说“中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血”。

然而，由于家长缺乏正确的指导，采取不恰当的养育方法等原因，一些儿童青少年心理行为问题依然严重困扰部分家长，成为社会关注焦点。

2011年国家发布《中国儿童发展纲要(2011—2020年)》，提出未来10年儿童心理健康发展目标：促进儿童早期综合发展、全面提升学生综合素质和能力、降低儿童心理行为问题发生率和儿童精神疾病患病率。

要求卫生、教育等部门和单位积极行动，致力于培养儿童青少年健全人格和提高他们的身心健康素质，大力普及儿童青少年心理健康知识，采取早期识别和干预儿童青少年心理行为问题的措施。

促进儿童青少年心理健康需要政府、社会、家庭的共同努力。

儿童青少年的心理健康发展关系到国家的未来和希望，维系了社会良好传统的继承和发扬，联系着千家万户的幸福和期冀。

希望我们一起努力，从点滴做起，共同行动，汇流成溪，为孩子的身心健康保驾护航，为祖国下一代的健康发展贡献力量！

卫生部副部长 二〇一二年三月一日

## <<儿童青少年心理健康100问系列>>

### 内容概要

《儿童青少年心理健康100问系列:中学生心理健康100问》内容涵盖广,涉及了中学生日常生活里可能遇到的方方面面的心理问题,如学习方法、人际交往、个性发展、成长发育、环境适应等。书中每解答一个问题都讨论了其产生的原因、心理疾患的外在表征,并提供了治疗的方法。另有,在许多章节末尾都设有“给家长的话”、“给老师的话”等板块,提示家长、老师要以科学的、易于对方接受的方式、方法与孩子交流,进而帮助他们解决成长中可能遇到心理问题。

<<儿童青少年心理健康100问系列>>

作者简介

卫生部疾病预防控制局，拟订全国重大疾病防治规划、国家免疫规划和严重危害人民健康的公共卫生问题的干预措施并组织实施，完善重大疾病防控体系,防止和控制疾病的发生和疫情的蔓延；承担发布法定报告传染病疫情信息工作；承办全国爱国卫生运动委员会、国务院防治艾滋病工作委员会的具体工作。

## <<儿童青少年心理健康100问系列>>

### 书籍目录

- 中学生的心理特征是什么？
- 中学生心理问题是越来越多吗？
- 中学生应该具有什么样的人生目标？
- 独生子女有什么优势和不足？
- 心理健康的标准是什么？
- 如何看待自我？
- 什么是个性？
- 什么是不良个性？
- 刚进入初中/高中，我该怎么去适应新的环境？
- 怎样才能增强自信？
- 为什么越是长大就越是觉得压力大，怎么调整？
- 我为什么学习没有动力？
- 辛辛苦苦考大学是为了什么？
- “只有名列前茅，活得才有意义”，这种看法对吗？
- 我的智商一般，我能学习好，也能成功吗？
- 我很努力了，可成绩还是上不去，怎么办？
- 学习有严重的偏科现象，该怎么纠正？
- 怎样提高记忆力？
- 如何应对厌学情绪？
- 学校要文理分科了，我该怎么选择呢？
- 我没考上重点大学，该不该去复读？
- 我上课走神是什么原因？
- 青少年有多动症吗？
- 怎么矫正？
- 青春期为什么听不进大人的话，总是和大人顶撞？
- 我为什么缺乏自制力？
- 同伴邀我去做一些不符合社会规范的事，我不好意思拒绝，怎么办？
- 中学生吸烟为什么被禁止？
- 同伴在舞厅使用摇头丸，我该不该尝试？
- 我看见自己喜欢的东西就想要，有时甚至偷窃，怎么克制自己的欲望？
- 我总是离不开我的手机，一发现不见就很焦急，怎么办？
- 我很喜欢打游戏，一上网就下不来，不上网就难受，这是网瘾吗？
- 网络交友能代替现实交友吗？
- 怎样识别自己的情绪状态？
- 我为什么总是忧心忡忡？
- 遇到考试就感到紧张，该怎么办，将来怎么去高考？
- 我跟陌生人一说话就脸红，不敢参加演讲之类的活动，我该怎么克服？
- 和异性同学在一起活动或者与异性说话就感到紧张，该怎么办？
- 我害怕蟑螂之类的东西，遇见了就全身发抖、尖叫，甚至会晕过去，我该怎么办？
- 做一道题目要反复验算，一洗手就洗十多分钟，是心理问题吗？
- 当遭受挫折时怎么度过？
- 遇到精神刺激会出现什么反应？
- 我总是睡觉睡不好是什么原因？
- 怎样摆脱自卑？
- 把心事总是藏在心里，是不是会引起更多的心理问题？

<<儿童青少年心理健康100问系列>>

- 什么是积极的应对方式，什么是消极的应对方式？
- 遇事总是考虑悲观的一面，怎么改变？
- 做事追求完美好不好？
- 青少年抑郁症有什么特点？
- 产生自杀的念头，应该怎么办？
- 我觉得自己不够苗条，在节食减肥，但有时又控制不住地暴饮暴食，是不是有什么问题？
- 我身高1.6米，体重75公斤，有危害吗？
- 可是我没有毅力减肥，怎么办？
- 我感觉面颊不对称，要不要整形？
- 为什么有些学生回避老师？
- 如何正确对待爱批评人的老师？
- 学生为什么反感老师？
- 如何在新的学校中与人交往？
- 如何走出孤僻的阴影？
- 别人好像都不喜欢我，我的人缘不好怎么办？
- 看人不顺眼就不和他（她）交往吗？
- 经常为小事生同学的气，怎么办？
- 我为什么总喜欢妒忌同学，和他们比漂亮、比家境呢？
- 当了班长我好累，为什么？
- 我有口吃的毛病，别的同学经常模仿我，我很烦恼，怎么办？
- 我看不起别人，自视清高，这样好吗？
- 同学在背后议论我，怎么办？
- 同学怀疑我偷了手机，我跳进黄河也洗不清了，我该怎么办？
- 好朋友总爱占我的小便宜，怎么办？
- 好朋友和我分手了，心里很难受，该如何处理？
- 爸爸妈妈为什么不能跟我平等对话？
- 妈妈偷看了我的日记，我跟她大吵了一架，为什么家长这么不尊重我？
- 想摆脱家长的约束，但是离开家长又不知道该怎么办，是心理问题吗？
- 为什么喜欢和同学在一起，而不喜欢和家长在一起？
- 家长说我逆反，我说家长不理解我，如何处理亲子冲突？
- 爸妈对我期望很高，怎么达到他们的要求？
- 我利用业余时间打工赚了钱，却被家长骂，我有错吗？
- 父母离婚了，我该怎么办？
- 爸妈总是吵架，我都烦死了，怎么办？
- 中学生性心理的发展过程如何？
- 我爱上一个男/女生，面对自己喜欢的异性，我该怎么办？
- 有男/女同学给我递条子，我该怎么办？
- 好多同学都在谈恋爱，我没有谈，是不是我没有吸引力？
- 有些同学恋爱之后成绩反而名列前茅，我是不是也可以尝试？
- 男同学怎么对性那么好奇？
- 我有了“性”接触，会不会得性病、艾滋病？
- 我在网上谈恋爱，网恋有什么害处？
- 我喜欢与同性交往，不喜欢异性，我是不是同性恋？
- 我喜欢浏览一些黄色网站，沉迷其中怎么办？
- 手淫有害处吗？
- 女生月经期特别烦是何原因？
- 喜欢追星是心理障碍吗？

<<儿童青少年心理健康100问系列>>

同学们穿名牌用名牌，我很羡慕。

但家庭条件不允许，怎么办？

我总是做梦，真的能解梦吗？

梦能预示未来吗？

星座是科学的吗？

准不准啊？

血型与性格有关系吗？

为什么父母反对我染头发、打耳钉？

为什么我总爱看那些凶杀的报道或小说？

我总爱做白日梦、爱幻想，这样好吗？

我家里穷，不想让母亲来学校，可她不听，怎么办？

怎样看待生活水平上的不平等，人与人之间的差异？

怎样看待在校园中推广集体舞？

你有自恋的倾向吗？

心理障碍需要药物治疗吗？

用爱心对待有心理问题的同学？

后记 附录：一、有关中学生心理卫生的网站目录 二、CCMD—3中国精神疾病诊断标准

章节摘录

版权页：插图：在日常的人际交往中，我们会发现：有些人乐于与人交往，容易兴奋、反应快、喜欢冒险；有些人安静、交友不广、保守、做事有计划、踏实严谨；有些人容易紧张，对任何刺激都起反应，容易激动、发火；有些人很平静，波澜不惊，情绪反应很缓慢、很弱；有的人行为举止、音容笑貌令人难以忘怀；而有的人则很难给别人留下什么印象。

出现这种现象的原因就是个性在起作用。

一般来说，鲜明的、独特的个性容易给人以深刻的印象，而平淡的个性则很难给人留下什么印象。

个性用俗话说就是性格，个性是一个人全部心理过程特性的综合，主要体现在情绪活动的倾向性和行为方式上，心理学上称之为“人格”，是一个人区别于其他人的独特的精神面貌和心理特征。

关于个性分类的方法很多，英国心理学家艾森克把内向—外向作为一个维度，情绪稳定—不稳定作为一个维度，将人类性格分为四个类型，即外向与情绪不稳定；内向与情绪不稳定；外向与情绪稳定；内向与情绪稳定。

当然，人的性格千差万别，用这四种类型不可能完全囊括，所以现在还有许多别的分类法，例如卡特尔编制的16项人格因素问卷，就提出了人格特质的16个维度，例如谦逊、宽宏大量还是武断、进攻；权宜、无责任心还是认真守规矩；任性、凭冲动办事还是有节制、恪守陈规……你了解自己的个性吗？

可以用艾森克个性问卷或16项人格因素问卷测一测，这样可以了解自己个性中的长处和不足。

个性本来没有好坏之分的，你不能说性格外向、会与人交往、情绪稳定、会享受生活的性格就是好的性格，也不能说内向、在社会交往场合经常木讷、面红耳赤、不善于与人交往、经常反省自己就是不好的性格。

当然后一种性格的人多数羡慕前一种性格的人。

如果从社会适应的角度来看，每一种性格都有适应社会的一面和不适应社会的一面，外向而稳定的个性容易建立社会关系和获取有利于自己生存的社会信息，机遇增加的同时风险也会增加，而内向性格的人则刚好相反。

从个人将来的成就和社会地位方面来看，不同个性的人没有明显的好坏之分。



## <<儿童青少年心理健康100问系列>>

### 编辑推荐

《儿童青少年心理健康100问系列:中学生心理健康100问》编辑推荐：身心俱佳，才是真正的健康。中学生心理行为问题将对他们成年后的心理健康产生极其重要的影响。

因此针对中学生常见情绪和行为问题及早预防以及早期识别和合理治疗各种心理疾病是十分必要的。

《儿童青少年心理健康100问系列:中学生心理健康100问》是一本集专业性、科普性为一体的心理健康普及图书。

书中每解答一个问题都讨论了其产生的原因、心理疾患的外在表征，并提供了治疗的方法，再加之行文简练、篇幅短小，十分适宜中学生、家长和老师阅读。

希望《儿童青少年心理健康100问系列:中学生心理健康100问》能解决中学生在成长过程中遇到的问题，同时也帮助家长和老师了解孩子，进而帮助、引导那些可能存在问题的孩子走出心理阴影。

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>