

<<青少年心理素质培训>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理素质培训>>

13位ISBN编号：9787510030208

10位ISBN编号：751003020X

出版时间：2010-12

出版公司：世界图书出版公司

作者：《青少年心理素质培训》编写组 编

页数：200

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>

## <<青少年心理素质培训>>

### 内容概要

健康不仅是身体上没有疾病，而且还包括体格、心理和社会适应能力的全面发展，这是世界卫生组织提出的健康标准。

随着社会的高速发展，生活节奏的日益加快，以及商品生产带来的激烈竞争，人们面临巨大心理压力。

学生作为一个特殊社会群体，也必将面临着学习环境的适应、理想与现实的冲突，以及人际关系、生理成熟与心理不成熟的矛盾问题，等等。

因此，对学生加强心理卫生教育，使他们避免或者消除由上述种种心理问题或压力可能造成的家庭、社会问题，显然有很重要的意义。

## <<青少年心理素质培训>>

### 书籍目录

#### 从心理看成长

什么是心理学

心理是脑的机能

条件反射的形成

人的心理是统一的整体

心理发展的内部动力

心理发展的阶段性与连续性

独生子女的心理特点

中学生心理与行为的适应

有了心事怎么办

不要管着我，不要跟着我——

独立性

让自己像大人一样办事行吗？

——依赖性

升学就业的选择

与家长的“代沟”问题

建立良好的人际关系

#### 从心理看个性

重视青少年个性的培养和发展

扼住命运中的机遇

气质和气质类型

人生中至关重要的东西——

人格

性格决定命运

性格内向与外向

山外青山楼外楼——谦虚

锲而不舍，金石可镂——坚持

永不放弃的意志力

疾风知劲草——顽强

自信的力量

做情绪的主人

关注内心情感世界

如何看待性格叛逆

青少年的需要

“我”是谁

镜子里的我、心中的我、理想的我

#### 需要时刻关注的心理问题

嫉妒心理

自卑心理

孤独心理

逆反心理

挫折心理

青春期焦虑

神经衰弱症

歇斯底里症

## <<青少年心理素质培训>>

社交恐惧症

恋爱心理

吸烟、酗酒心理

自杀心理

犯罪心理

需要明白的心理防卫机制

否定作用

歪曲作用

外射作用

内射作用

退行作用

幻想作用

潜抑作用

隔离作用

转移作用

反向作用

抵消作用

补偿作用

合理化作用

压抑作用

升华作用

利他作用

幽默作用

需要了解的心理治疗方法

行为疗法

系统脱敏疗法

满灌疗法

厌恶疗法

逆转意图疗法

强化疗法

模仿学习疗法

放松疗法

生物反馈疗法

认知疗法

认知领悟疗法

催眠疗法

暗示疗法

娱乐疗法

合理情绪化疗法

思维阻断疗法

心理分析法

需要懂得的心理战术

坚持有理术

逆反心理术

“不懂”质问术

打断逻辑术

疲劳攻心术

## <<青少年心理素质培训>>

暗示强化术  
敲山震虎术  
体贴亲近术  
屈居第二术  
“三点”归纳术  
化敌为友术  
他是坏蛋术  
骄敌取胜术  
干扰激将术  
巧妙干扰术  
模糊情报术  
退能刺激术  
借嘴服人术  
哭笑不得术

### 趣味心理学

牛马不分的朱文圭  
外国士兵的蛇皮装  
福尔摩斯破案  
难忘的天安门广场  
提笔忘字和过目不忘  
形形色色的原子模型  
警者窃钱的推断  
瓦特和分离凝结器  
人的一生有五分之一的时间是在做梦  
观看一场扣人心弦的球赛  
狗皮帽子和心理负担  
范进和“蘑菇”  
脑瓜的大小与天才  
浮力定律是怎样诞生的?

### 心理测试题目

留下良好第一印象的要诀  
被征询意见时  
你喜欢哪一种动物  
说话表情流露性格  
从色彩窥伺心灵的颜色  
拿杯子看个性  
老师的花样，你知道吗  
肚子饿了，想吃点什么  
《灰姑娘》的启示  
你的人际关系如何  
你是乐观主义者吗  
你需要心理治疗吗  
你的处事能力  
你是怎样的人  
个性成熟测验



## <<青少年心理素质培训>>

### 章节摘录

版权页：我们在学习时，总希望把学过的语文中的词汇，数理化中的定义、概念、计算公式，外语的单词和语法等牢牢地记在头脑中，只有这样在写作业或考试的时候才能顺利地回忆起所需要的知识。有些事物的特性，人无法直接感知，只能运用已有的知识或感知到的事物经过分析、综合、归纳、推理得出科学的结论。

例如，我们不能看到光的速度是30万千米/秒，但可能通过推算认识到，其他像李四光的地质力学，爱因斯坦的“相对论”，牛顿的“万有引力定律”等这些科学的论断都是这样得来的。

就是在人们的日常生活中也是这样。

看到燕子低飞，蚂蚁出洞，阴云密布可以间接地推知：“天要下雨了”，这个认识过程就是思维。

明代作家吴承恩在他的名著《西游记》中塑造了孙悟空、猪八戒和无数仙妖的形象，鲁迅先生在他的著作中，塑造了阿Q、祥林嫂、闰土等形象。

这些形象并不是真有其人的，是作者运用曾经看到过的许多人物和动物形象加工创造出来的，这个创造过程就是想象。

你在上课时专心致志地听老师讲课，或聚精会神地在读书时，对周围发生的事则“视而不见”，“听而不闻”，这就是注意。

在这里人们通过感觉、知觉、记忆、思维、想象和注意等来认识客观事物，心理学把这些叫认识过程。

人不是冷漠地认识客观事物，而是在认识客观事物的同时会要表现这样那样的态度。

例如，听课时，对老师的讲课，满意，还是不满意？

对公共场合发生的纠纷是同情、厌恶、恐惧，还是愤怒？

……这些都表现为一个人对客观事物或事件的态度或内心体验，这种心理活动称之为情感过程。

人不仅认识客观事物，产生情感，而且还要采取行动去适应和改造外界环境。

要改造客观事物就必须提出目标，制订计划，克服种种困难，执行计划，达到目标。

教师要教好学生，不断提高教学质量，就要克服困难努力奋斗。

学生要德、智、体、美、劳全面发展，并取得好成绩，考上理想的学校，同样需要克服困难，为达到目的而努力奋斗。

没有克服困难的勇气和努力，就不能完成任何任务，就无法达到预定的目的。

这种为达到预定目的克服困难的内心活动叫意志过程。

<<青少年心理素质培训>>

编辑推荐

《青少年心理素质培训》：青少年综合素质培训书系

<<青少年心理素质培训>>

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>