

<<我的圈子我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的圈子我做主>>

13位ISBN编号：9787030236142

10位ISBN编号：7030236149

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：徐守森

页数：170

字数：154000

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>

<<我的圈子我做主>>

前言

什么是“青春期”？这是一个不能简单回答的问题。

有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。

青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。

这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。

中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现(如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等)，即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。

许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。

例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。

这些朋友通常与他(她)是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。

同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。

这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”一词(crisis)源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。

就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。

此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。

<<我的圈子我做主>>

内容概要

“赢在青春起跑线丛书”用生动丰富的实例、幽默风趣的漫画为你解读青春的心事。

嫉妒、自卑、羞怯、封闭……交往中的种种心理障碍如何克服？

教师、家长、同学、异性……与不同的人进行交往时怎样才能进退自如？

答案就在本书中，人际交往就那么几招，你的圈子你做主。

本书适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。

<<我的圈子我做主>>

书籍目录

序言：青春的生命之歌引子：中学生人际交往问题透视一 神奇的交往 1. 问世间，交往为何物？
2. 就我自己，真没劲儿！3. 没有规矩，不成方圆 交往者互动方面的原则 交往者自律方面的原则
4. 林子大了，什么鸟都有 自我中心型 自我封闭型 亦步亦趋型 社会功利型 5. 人际交往的心理学效应 人际吸引的影响因素 性格成就命运 交谈的艺术 倾听的艺术 6. 人际交往的礼仪 公共场所的礼仪 日常生活中的礼仪 礼貌用语的使用原则二 中学生的交往范围 1. 学会和老师交往 老师喜欢谁？
讨厌谁？
又忽略了谁？
与老师交往有学问 影响师生情感沟通的心理障碍 和老师发生矛盾怎么办？
那一次，我喜欢上了老师， 2. 学会和家长交往 父母子女的三种交往方式 他们是我的亲生父母吗？
对自己、对父母，你理解多少？
沟通：从心开始 主动权在我们手中 3. 学会和异性交往 异性交往，流言多多 异性交往，好处多多 异性交往，学问多多 想入非非不是错 异性交往，过犹不及——做说还休话早恋 怎样处理第一次收到的情书？
学会拒绝早来的爱 那个同学有点色 走出单相思的幻影 4. 学会和同学交往 和什么样的同学交朋友？
同学间如何正常交往？
有人说我坏话怎么办？
和同学开玩笑有学问 心扉洞开，顷刻冰消雪融——消除同学隔阂 人际交往谨防“过度投资” 学会请教，学会拒绝 学习好的人怎样与同学相处？
5. 学会和陌生人交往 良好的开端是成功的一半——注意交往的第一印象 在陌生的环境里学会微笑 不是孙悟空，仍需火眼金睛——防人之心不可无三 影响交往的不利因素 1. 骄傲——可怕的陷阱 2. 自卑——自产自销的精神枷锁 3. “红眼病患者”——嫉妒者的别称 4. 掀起你的盖头来”——克服羞怯 5. 心理健康的腐蚀剂——孤僻 6. 黄昏里的蝙蝠——猜疑 7. 自我中心 8. “真没面子”——虚荣心浅析 9. 敌对心理

<<我的圈子我做主>>

章节摘录

抗加剧，意味着从心理上摆脱对双亲的依赖，这就是心理断乳。

心理断乳时期的我们具有以下特征：一方面，强烈地反抗父母的控制，要自己说了算，如果成人干涉过多过细，心里烦得很。

这种心态使我们与父母之间的沟通变得非常困难，对话成僵局，冷战无结果。

家长们常无奈地抱怨对他们“深不得、浅不得”，不知该不该说，该不该做，也不知该说些什么，该做些什么。

另一方面，我们独立自主的愿望无法完全实现。

无论在思想上，还是在经济上，都还缺乏独立的条件，尤其在遇到困难和挫折时，自己真的应付不了，时不时得向父母求助，从心底里还依恋着愿意为孩子付出全部的父母。

于是一旦真的遇到像前面那位男生的父母那样，真的给你充分的自由与自主，受管束的烦恼消失了，却增添了无助的失落，甚至怀疑父母对自己的爱。

正因为这位男生的家长是知识分子，他们深切地理解孩子所处的阶段，于是充分尊重这位男生的独立意识，给他自由的天空。

这对于东方文化背景下的父母来说，实在不容易，大多数父母很难迈出这一步。

为了孩子的长大，他们把炽热的爱埋在心底。

没有想到的是，他们在尊重孩子独立意识的同时，却忽视了孩子的依赖性。

这不能不说是一个理智的、善良的失误，从一个极端又走向了另一个极端。

那么，我们遇到这种情况应该如何处理呢？

我们必须理解父母的良苦用心，认识到家长这样做完全是想充分尊重我们的自主性和独立性，不和我们发展的需要发生冲突。

当然，最终解决问题的办法就是找个恰当的方式，向父母说明你的苦恼，帮助家长在放手和照顾之间找到一个最佳的平衡点。

这个问题说起来简单，办起来难，恐怕需要多次交涉才能顺利解决。

<<我的圈子我做主>>

媒体关注与评论

“赢在青春起跑线丛书”帮助青少年深入了解青春的意义,建立乐观进取的人生观,学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

它启发生命的智慧,体现全人教育的理念,引导青少年不仅成为成熟的个体,更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

——徐光兴(教育部中小学心理健康教育指导委员会专家委员、华东师范大学心理与认知科学学院教授) 萱萱比较内向,跟同学闹了别扭就自己生闷气。

买了这本书给她,希望能帮助她更好地处理人际关系方面的烦恼,让她成为受同学和老师欢迎的人。

——萱萱的妈妈(42岁,理财师) 这本书里面讲了很多值得用心体味的话,确实受益匪浅。能照着做的话,效果一定WonderfUI!

——陆飞(初二女生)

<<我的圈子我做主>>

编辑推荐

开玩笑也有学问，学会拒绝早来的爱，老师喜欢谁？

讨厌谁？

又忽略了谁？

对父母，你理解多少？

…… “赢在青春起跑线丛书”帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

——徐光兴（教育部中小学心理健康教育指导委员会专家委员、华东师范大学心理与认知科学学院教授） 萱萱比较内向，跟同学闹了别扭就自己生闷气。

买了这本书给她，希望能帮助她更好地处理人际关系方面的烦恼，让她成为受同学和老师欢迎的人。

——萱萱的妈妈（42岁，理财师） 这本书里面讲了很多值得用心体味的话，确实受益匪浅。能照着做的话，效果一定wonderful！

——陆飞（初二女生）

<<我的圈子我做主>>

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>