

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康教育应急必备丛书>>

13位ISBN编号：9787110077535

10位ISBN编号：7110077535

出版时间：2013-1

出版时间：科学普及出版社

作者：李百珍，管健，李静

页数：165

字数：108000

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>

## 前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人 著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。

”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。

在这过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。

如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。

为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。

青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面。

它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正等，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？

我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。

诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。

青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助—自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨—介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。

我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。

在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍 2012年3月8日

## 内容概要

李百珍、管健、李静所著的《少男少女的秘密（青少年心理健康教育应急必备丛书）》对目前社会上比较关注的一些特殊群体心理卫生问题进行了讨论，还增加了一些应用性的知识。

《少男少女的秘密（青少年心理健康教育应急必备丛书）》针对青少年特点给出心理卫生的辅导。

## 作者简介

李百珍，天津师范大学心理学教授，兼任天津市心理卫生协会副理事长等职，国内著名心理健康教育专家。

主要研究方向为咨询心理学和心理健康教育。

于1986年获“全国家庭教育工作园丁”奖章。

独著或主编6部专著，主编《阳光少年心理成长之路丛书》《阳光少年心理成长家长辅导丛书》《青少年心理健康自助应急必备丛书》三套心理科普丛书，创作《青少年心理健康教育挂图》一套，共计500余万字。

其中，《青少年心理卫生与心理咨询》《中小学生心理健康教育》被遴选为教育部推荐教材，《阳光少年心理成长之路丛书》获得天津市第十一届社会科学优秀成果(科普读物)一等奖，该丛书中多本图书被新闻出版署推荐为“农家书屋”重点书目，并被多个省、市遴选为大中小学校图书馆藏书。

书籍目录

解码青少年性心理教育

什么是青少年性心理教育

为什么要进行青少年性心理教育

1. 青少年需要了解性知识
2. 性心理教育促进青少年人格的健全成长
3. 性心理教育关系到青少年未来的幸福

青少年性生理与性心理的发展

青少年性生理的发育

1. 男孩性生理发育
2. 女孩性生理发育

青少年性心理的特点

1. 异性意识的萌动
2. 对异性感受强烈
3. 性困惑频繁

接受性心理教育

解读性态度——输入正确的性知识

1. 接受身体的改变——男孩篇
2. 接受身体的改变——女孩篇
3. 我是男孩，我是女孩——良好的角色定位
4. 我从何处来——生命起源的奥秘
5. 花季小秘密——正视手淫行为

.....

青春期测试

参考文献

后记

## 章节摘录

什么是青少年性心理教育 也许青少年朋友常常听父母和老师不停地“唠叨”，要刻苦学习，要好好做人，要学习各种有益的知识。

那些主要指品德知识、艺术知识等。

可是什么时候又跑出一个心理知识，还是关于性心理的呢！

这个问题让很多同学犯了糊涂，甚至不少家长也对此存有疑问，一个中学生接受性心理教育合适吗？答案是不仅合适，而且是完全必要且亟需的。

男孩女孩 当你出生的时候，爸爸妈妈根据你的性别给你取了适合你的名字，一般给男孩子取名刚、毅、宏伟等，给女孩子取名淑、惠等。

亲朋好友也根据你是男孩还是女孩为你选择不同颜色和款式的服装以及不同类型的玩具。

比如女孩通常穿粉红颜色、黄颜色的衣服，玩具也多为洋娃娃等，男孩子通常穿蓝颜色的衣服，玩具也多为小汽车、变形金刚等，这些可以算是性心理教育的开始吧。

长大了一点儿，你进入幼儿园，也许你还不知道为什么，可是就已经开始在老师的指挥下男孩站一队、女孩站一队了。甚至有的幼儿园连小朋友的如厕都是分开的。

也许你正在奇怪着呢，可是懵懂之中，你已经将自己定位了，头脑中已经形成了“我是男孩”、“我是女孩”的意识。

但是性心理教育远不止这些。

童年时代的你所接受的性心理教育就是认识自己的性别角色，当你进入青春期后，性心理教育又为你展开了新的画卷。

那什么是青少年性心理教育呢？

实际上，性心理教育是关于保持和增进性心理健康的教育，这不是一生只有一次的教育，而是伴随着人的终生发展。

它不仅是个人的需要，也是家庭和社会所必需的。

性心理教育的成败关系到青少年的现在和未来。

世界卫生组织认为，性的健康是人们通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式，达到性在生理、感隋、理智和社会等诸多方面的圆满和协调。

青少年的性心理教育可以划分为狭义和广义两个层面。

从狭义上说，青少年时期的性心理教育主要是指性教育，包括生命的孕育与诞生的基本知识，青春期发育的生理规律，青春期体貌的变化，性欲望、性吸引、性冲动和性宣泄的生理与心理现象，性的安全健康和身心保护的知识以及预防意外怀孕、预防性病和艾滋病、反对滥用毒品的知识。

也就是说，这一时期一个身心健康的青少年，应该了解的必要的生理知识。

而从广义上讲，青少年的性心理教育还应该包括人际交往，特别是男女两生之间交往的知识和技能，帮助青少年学习两性之间的爱情、友情、择偶、婚姻等人生的大课题，懂得性别角色的社会化、性别差异与性别角色、两性之间需要尊重与平等。

可以讲，宏观上的青少年性心理教育更是人生的必修课，它的重要性也许现在你还意识不到，但它无疑是影响你成长和终生幸福的重要砝码。

如果说，狭义的青少年性心理教育涉及的主要是医学、公共卫生和心理学的知识，那么广义的青少年性心理教育则涉及社会人文科学更广泛的领域。

但是无论从狭义上看，还是从广义上理解，青少年的性心理教育都是人生的必要教育，它都应当以传授性的价值观念、性的社会行为规范与道德责任、性的法律界限与防止性暴力等知识为主要内容，以培养青少年良好的性意识，创造青少年美好的生活为目的。

青少年朋友，如果你想成为一个身心健康的人，除了锻炼身体，保持积极乐观的心态、健康生活外，请不要忽视自己的性心理健康。

你要从正常、健康的途径接受性心理教育。

这些文明的、可行的性心理教育将帮助你成为快乐而健康的人。

为什么要进行青少年性心理教育 成长是快乐的，但成长也是有烦恼的。

当青少年朋友乘着成长之舟起航远行的时候，总会在不同的阶段遇到不同的问题，遇到问题时就需要勇敢地面对和解决。

“千里之堤，溃于蚁穴”，如果忽视和羞于解决那些看似无关紧要的问题，有一天，它将会成为你人生成长中的大问题。

性心理问题令青少年羞于开口，令家长尴尬，令老师难以启齿，但是它却时时刻刻影响着青少年的生活，甚至影响人的一生。

1. 青少年需要了解性知识 人们说，青春期是花一般的季节。

可是，花季并非总是阳光明媚。

当身心的发育进入一个特殊的时期，情窦初开的少男少女也会产生无穷无尽的烦恼。

可能此时你们正对生理的变化茫然无措；你们不知道别人的体验是否和自己一样；你们开始关注异性，对性、情、爱有了自己的思考和理解；你们开始走向独立，向父母的权威挑战；你们不知道自己心中的秘密该向谁倾诉，又有谁能够分担自己莫名的忧虑；你们渴望读懂自己，“我多么想知道”成为发自内心的呼唤。

然而，有多少父母和老师，能真正理解孩子“成长的烦恼”呢？

又有多少人能够对孩子心灵的呼唤做出及时的反馈呢？

于是就有了青春的迷茫与惆怅，更有了那些不该发生的故事，它们使花容失色，给青春蒙上了阴影。

伴随着青少年生理的逐渐成熟，心理的需求和渴望也就随之产生了。

当青少年朋友们在黑暗中苦苦摸索而不得结果的时候，为什么不给予青少年光明指引呢？

性是一门科学，对青少年加强这方面知识的教育，在某种意义上来说，同其他科学知识同等重要。

它有利于增进青少年的身心健康，有利于培养性道德，有利于预防性疾病，有利于维系家庭幸福和社会稳定，有利于预防青少年的性罪错行为。

青少年中究竟有多少人接受过科学的青春期性心理教育呢？

很多学校都开生理课，但老师仅仅是照本宣科地讲讲青少年的生理发育状况。

上课时，男生女生都不大敢抬头看老师，听到关于生理和性的词句，脸都羞得红红的，甚至有的学生还会在这样的课上做其他科的作业。

这样的场面在今天的中学校园比比皆是。

难道青少年真的没有了解这些知识的需求吗？

真实情况并非如此。

有心理学者对青少年获取性知识的需求进行了调查，结果显示，青少年主要通过书报刊物获得性知识，很少从家庭教育或与朋友交流中得到性知识。

大约20.21%的学生完全不知道性知识，了解部分性知识的也只有38.6%。

而目前想了解性知识的青少年占80%以上，高中生比初中生更渴望获得性知识。

青少年更希望获得青春期发育表现及卫生保健知识、月经的生理卫生和性器官的卫生、手淫及避孕等知识。

可见是固有的观念让大家不敢在老师和同学们面前坦言自己的想法和需求，仿佛这是不道德的、不健康的。

由于学校性心理教育的敷衍与无力，家庭性心理教育的缺乏，青少年只能偷偷从书刊、报纸、电视里的只言片语以及一些低俗读物中了解性知识。

单纯从这些渠道了解的性知识片面且缺乏科学性，不仅不能满足青少年对性知识的需要，还凭空给性戴上了神秘的面纱，更增加了青少年对性的渴求。

但是青少年并未对现状默默承受，他们纷纷从正常的渠道获得性知识，其中最引人注目的当属两位北京的中学生在2003年进行了大规模的有关中学生的性心理与性健康的调查，被国内专家誉为“是一个历史性的突破，前所未有的，从调查的形式、方法来看都是比较科学的”。

## 后记

2006年由**中国科普作家协会**专项资助,10多位教育心理学者历经4年的辛勤笔耕以及科学普及出版社各位编辑的共同努力,《阳光少年心理成长之路丛书》8本正式出版发行。

丛书出版后得到社会各方面的肯定和重视:被专家鉴定为:“书名和标题独具匠心,题材、内容、文本均好,有现代感、文学性,非常适合青少年成长的需要。”

2008年12月,该丛书获得**天津市第十一届社会科学优秀成果(科普读物)一等奖**;卫生部2009年推荐“探索少男少女的秘密”为“社区健康书架”推荐科普图书;新闻出版总署于2009—2011年推荐《架起命运之舟》《好心情是自己给的》《如何获得好人缘》为“农家书屋”重点出版物。

此外,丛书被多个省市遴选为大中小学校图书馆藏书,更受到广大青少年朋友的喜爱和热捧,已经累计发行几十万册,目前仍在热销。

随着社会生活节奏日益加快和各种紧急事件频发,青少年朋友也会在紧急事件中遇到各种问题,其中就包括各种心理问题。

今天的“90后”们不仅要面对自己成长中的各种心理困惑,也要学会在各种紧急状态下正确处理自身所产生的心理问题,使自己的成长心路上铺满阳光;同时,青少年朋友强烈地渴望了解自己的内心世界,提高自己的心理素质,不断优化完善自己的人格,进而充分挖掘和发挥自己的智慧潜能。

为了满足当代青少年的需求,我们遴选了多位熟悉青少年生活的心理学者,编写了《青少年心理健康自助应急必备丛书》。

书中不仅融入了心理学最新的研究成果,而且列举了反映当代人以及当代青少年精神风貌的新鲜事例,更富时代感和可读性。

我们期望《青少年心理健康自助应急必备丛书》能以崭新的面貌展现在青少年朋友们面前,以飨广大“90后”读者,为其身心健康茁壮地成长尽绵薄之力。

李百珍 2012年4月12日



### 编辑推荐

李百珍、管健、李静所著的《少男少女的秘密（青少年心理健康教育应急必备丛书）》帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。

我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

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>