

<<青春期心理保健>>

图书基本信息

书名：<<青春期心理保健>>

13位ISBN编号：9787117168328

10位ISBN编号：7117168323

出版时间：2013-3

出版单位：人民卫生出版社

作者：姚斌 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>

## <<青春期心理保健>>

### 内容概要

《青春期心理保健》分为九章，每一章由“心理常识”、“问题解析”、“案例分析”三个部分组成，“问题解析”中的每一篇文章又由5个部分组成：“心语心事”是罗列青少年遇到的心理问题及表现；“心事点评”是对心理问题的分析和解释；“青春导航”是为青少年出谋划策，提供指导；“护花使者”是就该问题对家长和老师的建议，“成长语录”是相关的名人名言。

“案例分析”是从学校心理老师帮助同学走出心理困惑的过程，更加深入地展示问题，介绍心理咨询的变化过程，以及心理老师对案例的分析、建议和反思。

## &lt;&lt;青春期心理保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章成长与困惑 / 1 第一部分：心理常识 / 2 青春期心理健康及其意义 / 2 青春期心理健康的标准 / 4 如何维护心理健康 / 7 第二部分：问题解析 / 9 逆反心理漫谈 / 9 跨越“代沟” / 12 考前胃病 / 15 逃学的背后 / 19 第三部分：案例分析 / 24 求助的智慧 / 24 第二章青春的颜色 / 29 第一部分：心理常识 / 30 青少年的生理心理特点 / 30 青春期心理矛盾的成因及分析 / 33 第二部分：问题解析 / 38 离不开父母的学生 / 38 圣贤书与窗外事 / 42 冲动的代价 / 45 小大人的苦恼 / 49 第三部分：案例分析 / 52 罪恶的忏悔 / 52 第三章揭秘伊甸园 / 57 第一部分：心理常识 / 58 青春期性意识的产生与发展 / 58 青春期性道德及其培养 / 61 第二部分：问题解析 / 66 渴求性知识对吗 / 66 青春“白日梦” / 69 消除手淫的影响 / 72 冲动与自制 / 75 第三部分：案例分析 / 80 “冲动”的惩罚 / 80 第四章羞涩与坦荡 / 85 第一部分：心理常识 / 86 保持恰当的两性交往 / 86 青春期两性交往的意义 / 89 第二部分：问题解析 / 93 认识“异性效应” / 93 “师生恋”的烦恼 / 96 异性交往“恐惧症” / 100 “白马王子”的烦恼 / 103 第三部分：案例分析 / 107 青梅竹马的“恋情” / 107 第五章填平鸿沟 / 113 第一部分：心理常识 / 114 人际交往的意义 / 114 人际交往技巧 / 116 青春期的人际交往 / 118 亲子沟通 / 120 第二部分：问题解析 / 123 拔掉心里的那根刺 / 123 消除误会，才能达成更好的沟通 / 126 “害羞哥”的烦恼 / 130 学会说“不”，关系更和谐 / 133 别让家庭变故阻碍了成长 / 137 第三部分：案例分析 / 141 有一种爱是伤害 / 141 第六章快乐学习 / 147 第一部分：心理常识 / 148 智力因素和非智力因素 / 148 如何提高学习能力 / 149 让我们的大脑更聪明 / 152 第二部分：问题解析 / 155 课堂学习的误区 / 155 “学伤了”的孩子 / 159 “我想静下心来” / 163 第三部分：案例分析 / 167 考试焦虑的案例咨询 / 167 第七章自我的迷局 第八章心雨心晴 第九章行而有范

## &lt;&lt;青春期心理保健&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 逆反心理的产生是因为随着生理的发育和心理的发展，青少年觉得自己个头高了，长相也越来越像成人，这使他们逐渐出现了“成人感”，也就是觉得自己长大了，应该有自己的思想和见解。

而且，知识经验的丰富也使他们对事物有了自己的看法。

年龄的增加使青少年的独立愿望越来越强烈，他们希望家长和老师不要再把他们当小孩子看待，希望摆脱对成人的依赖。

逆反心理的出现就是青少年在向家长和老师宣告：“我已经长大了，不要再像对小孩子那样对待我。”所以说，逆反心理是青少年成长过程中必然出现的一种现象。

逆反心理出现的程度与青少年本人的性格特点有关，也与家长、老师的管教方式有关。

相对来讲，独立性较强的青少年逆反心理会较强，外向型性格的青少年内心逆反时行为表现较为明显；依赖性较强的青少年产生逆反心理的程度会较弱，内向型性格的青少年内心逆反时行为表现较少。家长能够与孩子平等交流、能够尊重孩子意见，孩子的逆反则较少，而对孩子管束较多，较严厉的家长会遇到孩子较多的逆反。

青春导读 逆反心理是不是就好呢？

对抗家长是不是就能显示出自己的胆量或者能力呢？

当然不是，与成人相比，青少年的年龄较小，知识经验还比较欠缺，往往对事物的看法不够全面，不够深刻。

虽然青少年有独立的愿望，但却缺乏独立的能力，所以常常是不愿听从家长的管教，却又不知道怎么做才好。

一味对抗家长或老师的要求不利于青少年的健康成长。

一名中学生不遵守学校不让穿高跟鞋的要求，结果跑早操时崴了脚；一位家长不让孩子去网吧，孩子不听，结果孩子先是沉湎于电子游戏，后来与一些不良社会青年搅在一起，盗窃、抢劫，走上了犯罪道路……很多事例都表明，家长和老师的要求大多都是有道理的，是有利于学生健康成长的。

所以，青少年要注意克服逆反心理，消除它的不良影响。

那么怎样才能克服逆反心理呢？

首先，青少年对家长和老师的要求要有谦虚谨慎的态度，要承认成年人比自己的知识丰富，见识广，阅历多，他们的见地和要求往往是经验之谈，要尊重家长和老师，认真思考和借鉴成人的要求。

其次，要采取合适的方式表达自己的意愿和要求，对家长或老师的要求有异议时，用恰当的方式向他们表达自己的见解，通过讨论达成一致。

## <<青春期心理保健>>

### 编辑推荐

《青春期心理保健》除了可以作为青少年及家长解决青春期常见问题的参考书之外，还可以为中学心理老师、班主任、学生管理人员提供参考。

<<青春期心理保健>>

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>