

<<青春期心理手册>>

图书基本信息

书名：<<青春期心理手册>>

13位ISBN编号：9787300114415

10位ISBN编号：7300114415

出版时间：2009-12

出版单位：中国人民大学

作者：南希·科布

页数：246

译者：孟莉

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>

## <<青春期心理手册>>

### 前言

长期以来我一直在教育一线从事学生心理健康咨询服务工作，接触最多的正是处在青春期的青少年们。

在和这个年龄段的孩子们多年的接触中，我深知他们在成长过程中的苦恼和需求。

在人生发展的历程中，青春期是从儿童期走向成人期的重要过渡时期，此间，他们的生理、心理、情感、思想都发生着急剧的变化。

青春期之所以动荡不安，也正是因为这些前所未有的变化，在告别童稚走向成熟的同时，主观和客观上他们又对自身提出了许多社会化的要求，如独立性、与同伴和成人的关系、面对学业压力、为未来步入社会做职业准备，等等，这些都使青少年处于多种冲突和矛盾的交叉点上。

在生理上他们身高长高了，体重增加了，在性成熟上也发生了明显的变化。

女孩对经期的不适，男孩对遗精的慌乱瞎想，他们在交往中对异性的好奇和冲动，都会产生一些童年期从未体验过的心理困惑；在心理上，生理发育的影响加之社会活动范围的不断扩大，青少年接触到的各种信息量陡增。

这时翻译一本青少年心理学是我的一个梦想。

在我自1996年起开始担任青年心理学教学任务时起，获得丰富和有用的相关资料一直是最强烈的需要，寻找到一本好的教材也一直是我的期望。

所以，翻译南希·科布的这本书，对我来说很有吸引力。

虽然完成这个工作的过程对我来说非常辛苦。

感谢作者南希·科布女士，她给我们呈现了精彩、丰富、有创造性的、精心设计的内容。

这是一本非常好的教材，能从学习者的角度出发，来设计和呈现相关知识。

本书不仅适合专业的学习者使用，适合从事与青少年工作相关的人阅读，而且对所有对青少年感兴趣的人来说，都值得一看。

这本书也对家长们非常有用。

太多的家长想知道怎么来帮助和教育自己青春期的子女，其实在现代社会的背景下，以往的经验能给我们的帮助十分有限，因此我们需要提醒自己：了解才是教育的前提。

建立在了解基础上的理解，才可能找到最有价值的帮助孩子成长的方法。

## <<青春期心理手册>>

### 内容概要

在《青春期心理手册》的十三个章节中，每章都以一个青少年的案例开始，用叙事的方式把生理和青春发育期的心理和社会含义，及其与父母的关系娓娓道来，教会家长和青少年思考成长的大课题。书中还针对青春期遇到的一系列问题给出了系统的内容分类，文字形式活泼，结构新颖且针对性强，更便于学习，“深度阅读”和“聚焦”两大板块更是涉及很多当下的社会热点问题。同时作者还从学校、社会、家长、学生各自不同的角度提出有效的应对、解决、干预和预防方案。本书好看易懂，少了一些说教多了一些朋友似的温馨讨论，让青少年更容易接受，让老师和家长更易理解和执行。

## <<青春期心理手册>>

### 作者简介

南希·科布

美国加利福尼亚州立大学洛杉矶分校心理学系终身教授。

其著作有：《儿童心理学》(The ChiM : Infants and Children)、《青春期心理手册》(Adolescence)、《儿童与青少年》(The ChiM : Infants , Children , and Adolescents) , 作者撰写的《青春期心理手册》一

## &lt;&lt;青春期心理手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 青少年的定义：他们是谁 谁是青少年 青少年是什么？  
 三个答案 一面还是两面？  
 性和性别 绒毛和胡须的告密：从青春期早期到成年初期 那是我的面孔：同一性 深度阅读1-1 媒体对青少年的贡献第2章 青少年发展的理论基础 发展理论的两大规律性问题 发展心理学家及其观点 青年的世界 深度阅读2-1 两个青少年的自我描述 深度阅读2-2 对自己负责还是对他人负责  
 第3章 青春期身体的变化：发育成熟、身体健康和幸福 发育期的身体变化 青春发育期的心理与社会含义 早熟和晚熟 健康和幸福 深度阅读3-1 校园饮食计划 聚焦名字里有什么？  
 不同年龄之间的交往第4章 青少年认知和智力的变化 青少年的思维 智力是什么 对日常生活的启示 对课堂的启示 深度阅读4-1 加德纳的多元智能第5章 自我的定义：同一性和亲密感 自主性和个性化 同一性：青春期的正常危机 自我 亲密感：从人际关系中发现自我 深度阅读5-1 早期青少年教养的乐趣 深度阅读5-2 沟通模式造就个性 深度阅读5-3 父母对青春期晚期青少年的反应 聚焦你是什么样的决策者第6章 性自我：青春期的亲密关系 性认同 做出性的决定 性取向 性健康：风险和责任 性教育：青少年需要知道什么 深度阅读6-1 性高潮体验的描述第7章 家庭中的青少年：角色变化和人际关系 父母和青少年 谁在经历身份危机？  
 父母与中年期 家庭成员和青少年的成长 转型期家庭 聚焦青少年的情绪是怎样的第8章 青少年和朋友们 友谊的重要性 友谊的模式 同伴团体 青少年文化 聚焦友谊的模式第9章 学校中的青少年 青少年的教育 学校有效性的因素 校园暴力 学业成就 边缘青少年 “不让一个孩子掉队” 深度阅读9-1 教室里的科学：飞盘的分析 深度阅读9-2 哥伦比恩：假想观众和真实舞台 深度阅读9-3 欺负的界定和形式 深度阅读9-4 天才学生的一些特点 聚焦注意力缺陷障碍：“我不能呆在家里吗？  
 我感觉不好”第10章 工作、职业和大学：新的决定、新的思维方式 职业选择 加入工作大军 青少年与大学 青少年的决定 聚焦周五晚上的闲聚第11章 面对未来：过渡中的价值观 青少年的价值观 当公正可能不够时：请宽恕 深度阅读11-1 柯尔伯格的道德推理阶段 深度阅读11-2 雷切爾的两难处境 聚焦坏孩子有哪些共同点？  
 中日美三国的调查第12章 青春期的问题 疏远和应对失败 青少年犯罪 青少年与暴力 青少年和药物滥用 进食障碍 自杀 深度阅读12-1 虐待的类型 深度阅读12-2 药物依赖的标准 深度阅读12-3 一个15岁的男孩在自杀两年前写的诗第13章 青春期的积极发展：迎接挑战 青春期的保护因素 压力与应对 超越应对：关心和亲社会行为 积极的青少年发展 译者后记

## &lt;&lt;青春期心理手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1章 青少年的定义：他们是谁本章概览青春期存在着大量的这样或那样的悖论。要想得到一个清晰的关于青少年的形象，我们就要看一看青少年的生理的、心理的和社会的定义。

历史的观点——200年以前，大多数16岁的孩子都会在成人身边工作，几乎看不到他们在教室里。今天，在工业化国家，16岁的孩子一天的大部分时间都待在教室里，这种经验清晰地将他们从绝大多数成年人中分开，并将他们作为一个独立的群体。

毕生发展的观点——青春期作为毕生发展的一个阶段，与生命中的其他阶段相联系。

例如，生活中的青少年和生活中的祖父母是非常不同的，然而表面之下，每个人可能要面对相同的问题。

比如青少年试图获得家里的汽车钥匙，而祖父母则需要在使用了一辈子后要交出车钥匙。

两者面临相同的问题：独立。

情境的观点——学校、家庭、朋友、社区和文化。

它就漫步在学校的走廊上，出现在餐桌边与父母的谈话中。

这个观点强调了解的重要性。

例如，无论一个青春期女孩的文化背景在她日常的学校中或邻里中被归为多数还是少数，其目的是为了理解文化背景对她的同一性的影响。

建构的观点——我们会积极建造我们所知道的世界、解释我们的经验、对我们所反应的事件构造或制造出感觉。

因此，一个青春期男孩子可能会听到一句偶然的谈论，如“干什么呢？”这句话出自一个朋友之口的意义，和出自学校中另一个不同团伙之口的意义是完全不同的——前者是一个简单的问候，后者可能是一个挑衅。

谁是青少年虽然全世界的青年人都进入了他们的青春期，但不是所有的人都能成为“青少年”。我们所谓的很多的典型青少年的特点，在大多数地方只是指那些生活在西方工业国家的青少年。

在许多随着时间改变但传统仍然没有改变的文化中，和刚开始工业化的发展中国家中，青年人并不愿意把时间花在学校、或者与朋友同居、或者外出约会、或者有属于他们的年龄的独特的穿着和语言方式等方面。

据此，随着全球化趋势的增加，许多非西方文化中的青年人正在开始改变他们的成长经验。

对不同文化背景下青少年的比较研究揭示出重要的跨文化相似性。

## <<青春期心理手册>>

### 后记

翻译一本青少年心理学是我的一个梦想。

在我自1996年起开始担任青年心理学教学任务时起，获得丰富和有用的相关资料一直是我最强烈的需要，寻找到一本好的教材也一直是我的期望。

所以，翻译南希·科布的这本书，对我来说很有吸引力。

虽然完成这个工作的过程对我来说非常辛苦。

感谢作者南希·科布女士，她给我们呈现了精彩、丰富、有创造性的、精心设计的内容。

这是一本非常好的教材，能从学习者的角度出发，来设计和呈现相关知识。

本书不仅适合专业的学习者使用，适合从事与青少年工作相关的人阅读，而且对所有对青少年感兴趣的人来说，都值得一看。

这本书也对家长们非常有用。

太多的家长想知道怎么来帮助和教育自己青春期的子女，其实在现代社会的背景下，以往的经验能给我们的帮助十分有限，因此我们需要提醒自己：了解才是教育的前提。

建立在了解基础上的理解，才可能找到最有价值的帮助孩子成长的方法。

感谢湛庐文化编辑们的辛苦工作，感谢郭咏雪女士的信任，感谢刘晨。

感谢和我一起完成翻译工作的所有老师和学生。

他们是北京建筑工程学院的孟莉（目录、前言、第1章、第2章、第7章、第5章部分内容、第8章部分内容、第13章、第14章及全书校对工作）、刘颖（第3章）、王伟（第6章、第12章）、陈亚飞（第11章）；陕西师范大学的王丽（第9章、第10章）、王玲（第4章、第5章）、马玉（第8章）；以及北京师范大学的一些同学。

感谢我的先生和正在步入青春期的儿子，他们是我工作中强大的后盾和支持。

感谢我的父母，他们以自己的爱心和耐心陪伴我们度过了我们的青春期。

感谢曾经在这个领域中教育、帮助过我的前辈和同事们，他们的努力、智慧、关心让我获益良多；感谢和我共同成长的学生们。

感谢所有应该感谢的人。

## <<青春期心理手册>>

### 媒体关注与评论

《青春期心理手册》为美国心理学者南希·科布所著，是本极好的帮助家长、孩子、老师理解并处理青春期困惑的好书。

本书不仅总结了青春期面临的挑战与机遇，还针对特定的问题，提供了对应的具体干预方案或应对措施。

很值得一读。

——李子勋



## <<青春期心理手册>>

### 编辑推荐

《青春期心理手册》：不再躁动！

不再敏感！

不再叛逆！

不再迷茫！

美国著名心理学家青少年、为父母、为教师指点迷津，全面解读青春生理、心理历程知名心理专家李子勋倾力推荐 著名中学心理健康教师陈纪英温馨作序我是谁？

进入青春期后，我在生理上、心理上会有哪些变化？

我喜欢自己吗？

别人也喜欢我吗？

我看到他不由行脸红、心跳，我怎么了？

我怎样对孩子进行性教育？

为什么青春期的孩子这么叛逆？

小时候无所不言，国家队无话可说，这是怎么了？

孩子离家出走，我该怎么办？

怎样安排课程，青少年更易于接受？

面对逆反心理极强的青少年，怎样的管理教育才是有效的？

怎样引导青少年团体走向积极的价值方向？

怎样对待问题少年？

<<青春期心理手册>>

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>