

<<花季天空>>

图书基本信息

书名：<<花季天空>>

13位ISBN编号：9787504465511

10位ISBN编号：7504465518

出版时间：2009-8

出版时间：中国商业出版社

作者：朱丽丽

页数：251

字数：200000

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>

<<花季天空>>

前言

近年来，健康已成为全球共同关注的话题，因为它对人类生存有着至关重要的影响。

那么，一个人怎样才能算是真正健康呢？

一组国际资料显示：1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。

由此可见，心理健康与人的身体健康有着密不可分的联系。

目前，心理问题已成为威胁青少年情感心理健康的主要问题，它不再是急性传染病和营养不良，而是慢性的与社会情感心理因素有关的心理疾病。

所以，想要健康的人生，精彩的人生，心理健康才是真正的起跑线。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。

”心理健康是学生成长的基础，是学生成才的保证，是学生成功的法宝，是学生一生享用不尽的财富。

因此，希望《花季天空——青少年心理健康驿站》一书能帮助广大学生排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让暗淡的情感心理充满阳光，让脆弱的心灵变得坚强，让每个青少年都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康精彩的人生。

《花季天空——青少年心理健康驿站》是一本写给青少年学生看的书，也是写给关心青少年健康成长的家长和老师看的书。

<<花季天空>>

内容概要

心理健康是健康幸福之本，心理问题的产生必然影响生活质量，严重的会使你失去一生幸福快乐的感觉；相反，许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。

因此，青少年应正确处理心理问题，才能早日过上幸福、轻松、愉快的生活。

<<花季天空>>

作者简介

朱丽丽，1963年11月出生于江苏沭阳，1986年7月毕业于徐州师范学院中文系。在师范学校从事语文教学工作二十余年，副教授，中国民主促进会会员。

书籍目录

第一章 追求心灵的默契，探索情感的奥秘 1. 情感心理是如何发生的 2. 什么是情感的两极心理
3. 喜怒哀乐哪里来 4. “浪子”成功的奥秘 5. 情绪化是幸福的杀手 6. 坏情绪是健康的隐
性病毒 7. 放纵情绪如同纵火——学会控制 8. 让自己的情绪转移 第二章 亲情苹果树，跨越心
理的鸿沟 1. 为何总与父母对着干——逆反心理 2. 化解亲子间的矛盾——消除代沟 3. 恋母情
结是怎么回事 4. 父母喋喋不休，为沟通制造障碍 5. 父母离异，孩子牵扯其中 6. 离家出走
，故意和父母赌气 7. 用心感受母亲的爱 8. 用心感悟父亲的爱 第三章 爱情玫瑰园，朦胧的情
感萌动的心 第四章 友情芳草园，心理健康之灵丹 第五章 架起沟通师生情感的桥梁 第六章 偶像崇
拜的心理健康谜底 第七章 情感心理自我测试

章节摘录

第一章 追求心灵的默契，探索情感的奥秘1．情感心理是如何发生的情感心理是人的大脑对客观事物的态度体验及相应的心理反应。

情感心理不是自发产生的，而是在人们的认识过程中由客观刺激引起的。

客观刺激不仅包括来自机体外部的刺激，也包括机体内部的刺激。

当客观刺激符合人们的愿望和需要时，就会产生积极的情绪和情感，如快乐、热爱等；当客观刺激不符合人们的愿望和需要时，就会产生消极的情绪和情感，如厌恶。

情怒等。青少年的情感是极其丰富的，其情感表现为：高亢而热烈，浪漫而激情，迭荡起伏，丰富多彩。

青少年富有朝气，容易产生感情，也容易产生激怒。

在某种因素的刺激下，他们表现自己的感情大胆而热烈，可以像火一样把人烤焦。

然而在强烈的刺激下，他们可以在极短的一瞬间激怒发火，甚至不计一切后果地把自己的愤怒用某种强烈的行为方式发泄出来。

此时，他们有可能做出令人十分可怕的事情来。

所以，良好的情感对于学生的学习是非常重要的。

情绪和情感又是一个人健康成长不可缺少的重要心理因素，一个缺乏良好情绪和情感的人是很难进行有效的生活的。

<<花季天空>>

编辑推荐

《花季天空:青少年心理健康驿站》是由中国商业出版社出版的。
你有早恋倾向吗?你的情感心理平衡吗?你与父母相处的融洽吗?你是一个人见人爱的人吗?
你采取崇拜偶像的方式对吗?
揭开神秘的情感心理面纱,加强心理引导,增强情感修养,培养乐观的心理品质,构建精彩的人生,
心理健康是起点。
只有了解心理学,才能了解多姿多彩的人生。
也只有了解心理学,才能在生活的航船上,及时应对这变幻无常的天气,任由你去掌舵。

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>