

<<心海扬帆>>

图书基本信息

书名：<<心海扬帆>>

13位ISBN编号：9787504465603

10位ISBN编号：7504465607

出版时间：2009-8

出版时间：中国商业出版社

作者：邓丽

页数：244

字数：195000

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>

<<心海扬帆>>

前言

在我们的生活和学习中，为什么有些青少年总是比其他人更优秀，学习成绩更好，家庭经济状况似乎也比别人好，为什么他们拥有良好的同学关系、健康的身体、整天快快乐乐地过着父母供给的高品质的生活？

似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多青少年每天都用功、努力考试却只能得到及格。

其实，现实生活中每个人之间并没有多大的差别，但为什么有些人能够取得成功，能够克服万难走出一条属于自己的光明大道，而有些人却不能？

许多心理学专家经过研究发现，这个秘密其实就是人的“心态”。

一位哲人曾经说过：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人也说过：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。”

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

青少年时期是人生中一个非常独特的阶段，是个体由童年走向成年的关键过渡期，这个时期对每个人以后的人生路程有很重大的影响。

青少年时期是最容易出现异常心理和异常行为的时期。

想必大多数人在说到青少年时，第一反应都是“叛逆”。

的确，青少年的基本特征是矛盾动荡性。

亚里士多德是这样评价青少年的：“暴躁、易发脾气、易于为冲动所驱而失去控制。”

霍尔也认为青少年时期是“人生中‘疾风怒涛’的时期，身体蕴藏极大的能量、情绪不稳、易激动、烦躁不安，对外界及自身易产生怀疑、不信任感”。

<<心海扬帆>>

内容概要

青少年时期是“人生中‘疾风怒涛’的时期，身体蕴藏极大的能量，情结不稳、易激动、烦躁不安，对外界及自身易产生怀疑、不信任感”。

如果不做好规划，青少年时期易出现诸多心理障碍，帮助和引导青少年正确规划自己的健康心理已成为刻不容缓的社会责任。

为此，我们编著了本书，以期帮助青少年更加健康合理地度过人生中这一关键的阶段。

<<心海扬帆>>

作者简介

邓丽，四川水利职业技术学院图书馆负责人。

1989年毕业于四川广播电视大学图书馆学专业，从事学院图书馆管理工作20多年。

同时还担任多届班主任工作，对青少年管理和培养方面有多年的实践经验，在这期间还进修了函授法律专业本科。

在四川师范大学报上发表了《高校图书馆育人服

<<心海扬帆>>

书籍目录

第一章 青少年的心理特征 1. 心理发展不平衡 2. 情绪和情感的发展不平衡 3. 人际关系不协调
4. 自我意识不断增强 5. 两性意识萌发, 异性反应敏感第二章 青少年常见的消极心理 1. 嫉妒心理
2. 自卑心理 3. 孤独心理 4. 挫折心理 5. 自私心理 6. 虚荣心理 7. 学习焦虑心理 8. 恋爱心理
第三章 青少年心理健康教育的途径 1. 通过自己, 了解心理健康误区 2. 通过心理咨询, 专家讲得更准确
3. 通过朋友, 用友谊净化心灵 4. 通过运动, 帮助自己改善情绪 5. 通过音乐, 音乐愉悦心情,
6. 通过书籍, 书本是你的精神食粮第四章 学习并不是负担第五章 逐渐清晰的青春意识第六章
自我性教育第七章 健康交友第八章 心形于色, 做情绪的主人第九章 控制极度偏激的异常心理第十章
正确看待未来

<<心海扬帆>>

章节摘录

插图：第一章 青少年的心理特征1.心理发展不平衡每个人都可能会因各种原因出现心理不平衡的情况，青少年在特殊的人生阶段里更容易出现心理发展不平衡的现象。

通常情况下，人人都会感受到压力和遭受到挫折，不管其是因内在或外在的原因都会产生焦虑不安的心情。

而为了对抗和摆脱这种心情，人本身会采取不同的应对方式和防御反应，只要平稳状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时就不会破坏心理健康状态，但是一旦超过了自我平衡能力的范围，心理就会出现不平衡的现象。

青少年心智心理发展尚未成熟，面对纷纭复杂的社会，会产生不知所措的心理压力，如果得不到及时引导，就会形成心理疾患，导致心理障碍。

青少年时期身体发育急剧变化，他们阅历浅，知识和经验不足，认识力、理解力、思维力和亲情力都远远落后于成年人。

这种生理发育与心理发展的不平衡使青少年出现许多困惑、烦恼和躁动不安等表现，从而导致产生心理问题。

开阔思路，走出心理误区青少年在平时要注意积极参加各种活动，给自己更丰富多彩的人生经历，另外，要好好学习科学文化知识，多读书，用丰富的知识来武装自己的头脑，让自己懂得更多的人生道理，这样就可以在一定程度上避免走进心理不平衡的误区。

要开阔自己的思路，多和周围的老师和同学沟通，去接触各种各样的人，去了解各种各样的思想。

<<心海扬帆>>

编辑推荐

《心海扬帆:规划一生的心理健康》是由中国商业出版社出版的。
有没有一句话可以震荡你的心灵，有没有一首歌可以吸引你的思路，有没有一句诗可以引起假想，有没有一《心海扬帆:规划一生的心理健康》可以带动你的快乐.....心灵美，行为美，一切都不是问题。
认识自我，哭是一种缓解心理压力的方式！
相信自我，笑是一种消除心理疲劳的法定！
自立自我，幽默是一种心理健康的润滑剂！

<<心海扬帆>>

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>