

<<心理学的诡计全集>>

图书基本信息

书名：<<心理学的诡计全集>>

13位ISBN编号：9787507531107

10位ISBN编号：7507531104

出版时间：2010-6

出版时间：华文出版社

作者：祝家华

页数：321

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>

<<心理学的诡计全集>>

前言

面对如此复杂的社会，无论你处于哪个年龄段，你都有可能出现心理问题。一些青少年面对身体的各种变化，加上心理的羞涩，不愿开口向父母、长辈和老师请教，往往会造成各种心理的困扰。

这些心理的困扰如果不能及时地进行疏导，就会导致自卑、忧郁、忌妒等各种严重的心理疾病，甚至走上犯罪的道路。

“人到中年”是一个常被人挂在嘴边，却容易忽视的问题。

中年人不但工作繁重，而且还有家庭重担。

事业成败、职务升降、人事变动、家境优劣、生老病死、婚丧嫁娶，无不在心理上掀起波澜，需要他们去适应，去解决。

日常生活中，我们经常将健康视为人生最重要的财富。

但是什么才是真正的健康呢？

最初，科学界认为健康是“人体各器官系统发育良好，体格健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。

通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。

20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出：“健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

”也就是说，人的健康不仅包括生理健康，同时还包括心理健康。

国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟的见解。

心理学家麦灵格说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。

不只要有效率，也不只要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。

心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和气质。

”

<<心理学的诡计全集>>

内容概要

一本书可以救助并成就一个人的人生。

一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；一方土地，开始一种生活；一种生活，形成一种命运。

进入经济时代，本书作为心理健康的一个“瞭望台”，希望那些正在寻找幸福和快乐的人，能够真正地感受和品味平凡人生的魅力和精彩。

<<心理学的诡计全集>>

书籍目录

第一章 青春来临不紧张 第一节 勇敢面对身体的变化 第二节 青春的“痘痘”无所谓 第三节 面对遗精放松心情 第四节 不紧张——直面初潮 第五节 放松心情面对痛经第二章 轻松面对“性” 第一节 手淫——学会克制 第二节 摆脱性挫折 第三节 提防性骚扰第三章 摆脱网瘾 第一节 不再迷失于虚拟世界 第二节 摆脱网络聊天综合征 第三节 打破网络游戏的桎梏 第四节 远离网络综合征第四章 解脱“不惑”之感 第一节 中年人的心理困扰 第二节 正确评价自己 第三节 战胜嫉妒心理 第四节 自我解脱走出心理困境第五章 克服不良情绪影响 第一节 化解自卑 第二节 低调面世 第三节 直面挫折，乐观生活 第四节 做个幽默的人第六章 婚姻与家庭心理调适 第一节 “七年之痒”怎么办 第二节 要默契也要独立 第三节 排解心理不平衡 第四节 经营感情 第五节 面对紧张的婆媳关系 第六节 从容面对家庭冲突第七章 人到中年必须减压 第一节 转移自己的注意力 第二节 学会说“不” 第三节 对待自己别苛刻 第四节 忍不一定是一种美德 第五节 掌握减压的方法第八章 日常心理调整 第一节 面对下岗要积极 第二节 不再社交恐惧 第三节 不做工作的奴隶 第四节 与上司相处的艺术 第五节 不重视面子会活得更好第九章 做成熟的快乐的人 第一节 从家庭中获得稳定的情绪 第二节 快乐度过每一日第十章 摆脱心理困扰 第一节 建立和谐的人际关系 第二节 不做焦虑的人 第三节 让强迫症远离自己 第四节 让自己不再抑郁第十一章 做人要有好心态 第一节 不要过度“自尊” 第二节 与压力快乐相处 第三节 自信美丽人生 第四节 做幸福的人第十二章 摆脱恶习的心理依赖 第一节 个人生活要检点 第二节 为了健康要戒烟 第三节 不做“酒鬼” 第四节 不要过度依赖精神药物

<<心理学的诡计全集>>

章节摘录

青春期不仅是身体发育的高峰，也是心理发展变化比较迅速的时期。心理的变化可能会给青少年带来不良的心理反应，勇敢正确地面对自己的身体变化，是青少年必须面对的心理问题。

一、青春期身体发育特征 青春期是人体生长发育的第二个高峰期，在心理上、生理上都将发生巨大变化。

各组织器官由稚嫩趋向成熟，其功能趋向健全，世界观及人生观逐步形成。

青春期的主要生理变化有：(1)身高、体重迅速增长。

身高突然增长是青春期到来的重要标志，青春期女孩身高每年平均可增长9厘米，体重增加8~9千克。

(2)身体各脏器功能趋向成熟。

心脏：重量增加至出生时的10倍，心肌增厚，心肌纤维比童年时期显著增粗，张力增强，心搏出量明显增加，接近成人标准。

肺脏：重量增加为出生时的9倍，肺活量明显增加，10~13岁为1400毫升，14~15岁为2000~2500毫升，到20岁时可达2800毫升。

呼吸功能日趋完善。

脑：重量及容量变化不大，但在青春期，神经系统的结构已接近成年。

青少年思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。

(3)内分泌系统发育成熟，功能完备。

肾上腺开始分泌雄激素，刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛。

(4)生殖系统发育成熟。

卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素，排卵后分泌孕激素。

性激素经血循环到达全身，出现第二性征，内、外性器官开始发育。

(5)月经初潮。

这是青春期最显著的标志。

二、正确认识青春期 1.青春期是一个过渡时期 青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。

通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。

对于男性来说，性成熟的标志是射精(通常在夜间睡眠时射精，即遗精，但也有手淫射精的)；女性是月经初潮，即第一次来月经。

以性成熟为核心的生理方面的发展，使青少年具有了与儿童明显不同的社会、心理特征。

个体在儿童期依赖成人，成人约束并决定儿童生活与活动的主要内容和方面；儿童对自己的行为不承担责任。

随着年龄的增长、生活范围和活动内容的逐渐复杂化，使青少年具有了与儿童不同的特点。

他们逐渐有了一定的特定意向和责任感并自己决定某些活动如何进行。

对自己的行为，尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。

但青少年也不同于成人。

他们虽有一定的独立性，但还没有完全独立；在许多方面，尤其是在物质生活方面还要依赖父母；他们还没有成为完全责任能力人，并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。

由此可见，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得少年成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

2.青春期是一个发展时期 青春期是人的身体发育完成的时期。

研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。

青春期的快速生长发育，被称之为青春期急速成长现象。

事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。

男性的急速成长从10.5~14.5岁开始，在14.5~15.5岁达到顶峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时身高

<<心理学的诡计全集>>

便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时性机能和第二性征也发育成熟。

如女性在月经及第二性征这些外部变化的同时生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现了阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。

一切都表明已开始向性成熟期过渡。

由于身体及性的发育，对青少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此也产生了一系列的心理卫生问题。

3.青春期是一个变化时期 青春期是青少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。

这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。

因此，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。

也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

4.青春期是一个反抗时期 著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒就曾把青春期称之为“消极反抗期”。

以后这一名称一直被沿用。

由于身心的逐渐发展和成熟，个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。

这种反抗倾向，会引起青少年对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范的抗拒态度和行为，从而会引起一些不利于他们的社会适应的心理卫生问题。

P3-5

<<心理学的诡计全集>>

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>