

<<发现特别的自己>>

图书基本信息

书名：<<发现特别的自己>>

13位ISBN编号：9787510026812

10位ISBN编号：7510026814

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：佐佐木正美

页数：183

译者：夏瑞红

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>

## <<发现特别的自己>>

### 前言

孩子在进入青春期后会面临自己以前从未遇到过的烦恼。

青春期是身心成长、自我意识逐渐形成的时期。

这一时期，孩子将开始察觉到自己与周围伙伴存在差异，意识到自己身上存在一些特殊的东西。

跟不上朋友们的行动，不知道朋友圈里使用的年轻人语言，不明白该如何与异性接触。

面对这一系列问题，他们会开始认为自己在某些方面太不“寻常”，是个异常孩子。

这种困惑会导致其怀疑自己是不是存在发展障碍，或者让他们在面对周围时感到自卑、疏远。

有的孩子还会对自身能力感到悲观、绝望。

本书将向大家介绍一些方法，让正受到困扰的孩子们在青春期这一“自我形成”的重要时期不再受自卑感的折磨，不再陷入自我否定的深渊。

和朋友间的“伙伴意识”到恋爱情感，到性欲，这些是青春期孩子们的纯真感情，但正因为纯真所以才更为复杂。

书中将指导孩子们如何去领会和处理这些感情。

如果它能够帮助孩子们不再为如何应对周围人对自己的不解而烦恼，不再为与家人和朋友的冲突而忧愁。不会悲伤地度过人生最为灿烂辉煌的青春期，那将让所有人感到无比的欣喜。

本书在编辑之时得到了川崎医疗福祉大学医疗福祉学部小林信笃副教授及重颂孝治讲师的大力协助，在此致以衷心的感谢。

## <<发现特别的自己>>

### 内容概要

这是一本超级实用的青春期心理学。

如何理解自己，如何发现自己，如何让自己不再受自卑感的折磨，如何和朋友更好地相处，如何面对自己纯真而复杂的恋爱情感.....希望这本书帮助大家不再否定自我，帮助大家更好地领悟与处理自己的情感。

<<发现特别的自己>>

作者简介

作者：（日本）佐佐木正美 译者：夏瑞红 插图作者：（日本）安田三千代

## &lt;&lt;发现特别的自己&gt;&gt;

## 书籍目录

家里和学校都没有自己的容身之所——我们的烦恼 1 青春期特有的烦恼 青春期特点容易出现三大问题 行为特征和朋友们有交流上的困难 行为特征无法和其他人协调行动 行为特征被人看做固执偏执 青春期身心共同成长的10~18岁 青春期烦恼感到自己很不“寻常” 专栏不愿承认自己有“问题”的心情 2 希望和朋友们平等交往 自我意识深信自己不如别人 自我意识对他人意见充耳不闻 伙伴意识为进不了朋友们的圈子感到困惑 小贴士请尊重我们希望独处的心情吧 伙伴意识不能把同学当伙伴看 争吵与对立固执指出其他同学的错误 争吵与对立容易卷入金钱纠纷 烦恼消除法首先认识自己是什么样的人 烦恼消除法不可勉强自己增加朋友人数 烦恼消除法自己找出克服烦躁情绪的方法 专栏青春期的“帮团” 3 恋爱方法一窍不通 恋爱情感毫不顾及对方心情地单方面接近 恋爱情感女孩比男孩更积极主动 恋爱情感有发展问题的孩子将来能结婚吗 性意识生搬硬套漫画书中的交往方法 性意识没有恶意地触摸异性的身体 小贴士不是刻意遮掩,而是正面积极地 开展性知识教育 性意识因别人触碰到自己的手而感到压力 性意识在人前做出自慰行为而引发问题 烦恼消除法认识到自己的恋爱观存在偏差 烦恼消除法通过“社会故事”来学习 烦恼消除法不恰当行为是可以预防的 专栏性犯罪 4 对未来感到深深的不安 挫折感因为跟不上学习进度而气馁 挫折感拒绝上学、窝在家里闷闷不乐 挫折感因为缺乏情感表达能力而引发暴力 小贴士比起责怪更应理解 对未来的不安不知道自己适合怎样的工作 对未来的不安因不安情绪激化而患上抑郁症 烦恼消除法接受正确的“评估” 烦恼消除法配合自身特质来决定未来的发展道路 烦恼消除法不纠结于问题本身 积极发挥自身长处 专栏为升大学和就业做准备 5 希望得到家人,朋友的理解 我们的心声别老是命令我,也听听我的想法吧 我们的心声我想清楚地知道公和私的分界线 我们的心声希望遇到能理解我的人 我们的心声我想有个能展现自我的舞台 专栏能正确对症状进行诊断的地方

<<发现特别的自己>>

章节摘录

插图：

## <<发现特别的自己>>

### 编辑推荐

《发现特别的自己:青春期心理与成长》：阿斯伯格综合征的孩子们跟不上朋友的行动理解不了别人的感受发现自己和别人不一样迷惘于未来……爱因斯坦、牛顿、米开朗琪罗、约翰·纳什、比尔·盖茨也曾有过与你同样的烦恼。

我们开始在意自己，开始在意别人对自己的看法，开始萌生恋爱的冲动……是的，心理和身体的变化已经悄悄来临。

这些变化既让我们兴奋、好奇，又让我们迷茫、害怕。

我们想更好地了解自己，了解自己的这些变化，以及随这些变化而来的烦恼的应对方法。

你不是孤独的，大家都曾有过这样的烦恼。

让我们一起走进这本书，走进我们如诗般的青春期。

<<发现特别的自己>>

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>