第一图书网, tushu007.com

<<青少年心理规律>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理规律>>

13位ISBN编号：9787510030185

10位ISBN编号：7510030188

出版时间：2010-12

出版时间：世界图书出版公司

作者：《青少年心理规律》编写组 编

页数：201

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

第一图书网, tushu007.com

<<青少年心理规律>>

内容概要

《青少年心理规律》集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友解决各种心理问题。

第一图书网, tushu007.com

<<青少年心理规律>>

书籍目录

心理常识篇
撩开心理学的神秘面纱
人的心理过程
个性心理特征
青少年的发展心理
变态与常态
青少年期心理卫生
青少年的自我意识
心理成长篇
心理是统一的整体
环境教育决定心理的发展
心理发展的内部动力
中学生心理与行为的适应
少年期身体的成长变化
青少年成人感的产生
青少年独立意识的觉醒
青少年认识的片面性
青少年成长中的友谊
青少年的逆反心理
现代青少年心理特点
重视青少年个性的培养和发展
男子汉的气质与性格
青少年性格的成长
青少年的自主思考与从众心理
度好青春成长期
学会战胜自我
心理健康篇
克服异常心理
异常心理及其自我调适
维护心理健康
心理治疗的方法
建立心理防卫机制
实现心理防卫的方法
自我潜能的开发
内在成功机制的探索

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：有些人总是将心理活动理解为“心里在想什么”。
其实，科学已经证明，人的心并不能思考什么，大脑才是心理活动的主要器官。
那为什么会把心理与心里混淆呢？
主要是因为古代科学技术不发达，人们注意到，在不同的心理条件下，心脏跳动的节律不同，因而认为心脏是心理活动的器官。
随着科学技术的进步，人们研究发现，脑部受了伤的人，即使心脏完全正常，但心理活动会受到破坏。
进一步的科学实验证明，心理活动是人脑的机能。
人脑是人的神经系统中枢，是一个结构复杂的器官，包括小脑、延脑、脑桥、中脑、间脑和大脑的两个半球。
两个脑半球的表面称为大脑皮层，大约由140亿个神经细胞组成。
人的各种心理活动就是大脑皮层细胞活动的结果。
心理活动产生的基本方式是反射。
外界刺激作用于感觉器官，感觉器官把刺激信息经神经传人大脑，经皮层的加工、整理，然后发出信息，神经细胞活动的结果通过神经引起效应器官的活动，如动作、表情、语言等。
反射是机体对刺激做出的规律性的应答活动，分为无条件反射和条件反射。
无条件反射是一种本能的反射，是先天固有的，如新生儿生来就会吸吮。
条件反射是无条件反射与某种无关刺激多次结合后形成的反射，是一种信号系统。
信号可以分为两大类：①直接物刺激形成的信号，包括各种视觉的、听觉的、触觉的物理刺激等具体信号；②抽象的信号，如我们听到“汽车”这个词而没有看见具体的车，但我们头脑里仍然会出现“汽车”的形象，可见抽象信号是人类实践经验的产物。

第一图书网, tushu007.com

<<青少年心理规律>>

编辑推荐

《青少年心理规律》：青少年心理文丛

第一图书网, tushu007.com

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