

<<优秀青少年必读>>

图书基本信息

书名：<<优秀青少年必读>>

13位ISBN编号：9787513801188

10位ISBN编号：7513801185

出版时间：2011-9

出版时间：方洲 华语教学出版社 (2011-09出版)

作者：方洲 编

页数：323

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>

<<优秀青少年必读>>

前言

今天，人类所掌握的科学技术已经非常发达，使我们对于周围的世界有了更进一步的掌控，甚至都可以飞跃出地球去开拓更为广袤无垠的外部星空了。

当美国的“深度撞击号”在人类的遥控下成功撞击了一颗小行星的时候——你怎能不叹服人类智慧的伟大呢？

可是，在黑夜里，当你躺在床上，听着自己的心跳和呼吸声的时候，你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢？

我们对于自己的内部世界了解多少呢？

我们每个人既相同又不同，我们每天都在忙忙碌碌地生活，我们每天都上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事……这一切的内部深层机制到底是什么呢？

心理、心理学，生活在今天的人们对此越来越感兴趣了。

日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。

一个人发脾气、闹情绪，是一种心理活动；一个人扬扬得意、意气风发，是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，其实就是在做心理学研究了。

心理学能够指导我们的生活，特别是复杂的生活，更要懂得心理学的道理才行。

懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才能友好地相处。

亲爱的青少年朋友们，您的学习有问题吗？

您对自己的行为、性格不满意吗？

您感到记忆、思维不尽人意吗？

您经常失眠而心神不宁吗……您是不是正在为上述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢？

您想了解心理学吗？

您想运用心理学获得幸福生活吗？

本书将是您的良师益友！

本书运用通俗、简练的语言，结合大量的故事和案例，从心理常识、性格、情绪、记忆、思维、青春期等多个角度介绍心理学知识，力图为青少年读者答疑解惑。

美国著名心理学家威廉·詹姆士曾告诫青少年：播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

真诚期望这本书能带给您幸福美满的人生！

编者

<<优秀青少年必读>>

内容概要

《优秀青少年必读:心理学入门大全集》由方洲主编，成长必读·青春指南！

专为青少年量身打造，全面提升青少年的心理素质；
送给青少年的知识厚礼，助你拓宽视野增进智慧，超越自我升华人生，让你赢在起跑线上，从平凡走向优秀，成为同龄人中的精英。

打开心理学的大门，步入心理学的殿堂；感受心理学的魅力，汲取心理学的智慧；
《优秀青少年必读:心理学入门大全集》：活用经济学的精髓，把握成长的每一步；
翻开《优秀青少年必读:心理学入门大全集》，开始一段趣味横生的心理学阅读之旅，拨开心灵的迷雾，开启青春的航程，扬帆迈向成功的彼岸！

<<优秀青少年必读>>

书籍目录

- 第1章 什么是心理学
- 第2章 心理学和生活的关系
- 第3章 自我认知心理学——正确地认识你自己
- 第4章 快乐心理学——积极心态改变一切
- 第5章 情绪心理学——驾驭情绪是成熟的体现
- 第6章 性格心理学——性格决定命运的秘密
- 第7章 记忆心理学——开发你的大脑潜能
- 第8章 思维心理学——会思考才能赢
- 第9章 兴趣心理学——兴趣是最好的导师
- 第10章 学习成绩与心理素质
- 第11章 青春期的心理健康——女孩篇
- 第12章 青春期的心理健康——男孩篇
- 附录：自我心理测试

<<优秀青少年必读>>

章节摘录

版权页：误解二：心理学是“伪科学”许多人认为心理学是“伪科学”，都是骗人的。这着实让研究心理学的人伤心不已。

为什么会这样呢？

首先，对于大多数人，所谓“科学”，应该有严格的实验操作和严密的逻辑推理。比如物理学或数学。而人的心理看不见又摸不着。对它的操作和研究岂不是很玄？

人的心理又是变化莫测，是个十分难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。

其次，心理咨询往往令人们很失望。

由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解。

产生了瞬间治愈心理问题的希望，这样当然会失望。

没有什么药能瞬间愈病，心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。

而且，心理咨询要想收到好的效果，咨询者需要积极配合咨询师的要求。不能只由咨询师一方努力，但实际情况并非如此。

诸多的原因，使许多人认为心理学是“伪科学”。

心理学是一门正在走向成熟的科学。

1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员，这证明了心理学的学术地位。

心理学的许多研究领域的研究方法，如生理心理学、实验心理学和心理物理学。

向来就与自然科学的研究方法相近似。

发展到现在，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直到结论的提出。

都已经采取了严格的科学设计，都已制定了统一的科学标准。

关于心理咨询，在咨询者的积极配合的基础上，往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果，这是一个互动的和漫长的过程，所谓“冰冻三尺非一日之寒”，要融化三尺冰块自然不可能一蹴而就。

大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不宜因为急于求成、效果不佳，就否定心理咨询，否定整个心理学。

<<优秀青少年必读>>

媒体关注与评论

一滴墨水可以引发千万人的思考，一本好书可以改变无数人的命运。
——英国著名诗人拜伦

<<优秀青少年必读>>

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>