

<<有多少时间够我们叛逆>>

图书基本信息

书名：<<有多少时间够我们叛逆>>

13位ISBN编号：9787514121377

10位ISBN编号：7514121374

出版时间：2012-9

出版时间：程美红 经济科学出版社 (2012-09出版)

作者：程美红

页数：304

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>

## <<有多少时间够我们叛逆>>

### 前言

我们通常把人生十一二至十七八岁的时期称为青春期，青春期代表着自主性的独立发展，也称为“自我觉醒的时期”。

这个时期，是一个人从童年期走向成熟的过渡阶段，个体经历了青春期的生理巨变，也经受了心理发展的种种困惑、矛盾和挑战，由于这时是自我的萌芽时期，处于青春期的个人思想还未成熟，无法顾及到对方，所以表现出来不考虑别人的想法与心情的特点。

科学给叛逆下的定义是：反叛的思想和行为。

即青少年在自我意识觉醒的人生阶段这个背景下，为了彰显自己的存在与价值，对父母、老师、其他长辈和社会主流观念的非理性抗拒，是寻求自尊满足的畸形方式。

自尊是叛逆的一个核心问题，但是，如果将叛逆看成单纯的心理、认知或行为问题，则是对青少年的不公。

常有家长抱怨：孩子不听话，让他往东他偏往西，让他打狗它偏撵鸡，老是和我们对着干，甚至厌学、自闭、网瘾、叛逆和早恋让所有家长都感到头痛，甚至已经困扰了很多家长很长时间了。

其实，我们每个人都经历过，小的时候，看不到父母就不安，但是到了青春期，从心理上开始脱离父母亲，这叫做“精神上的断乳”，任何人在此时，都会想脱离家庭而独立，去寻求自己的生活。

只要我们回头看看自己年轻的时候，了解了叛逆背后的故事，对于孩子们那些“怪异而又难以理解”的思想和行为”，就会有很好的应对方法了。

叛逆心理是一种抵触性很强的心理态度。

“叛逆期”的心理、行为如果不及时矫正，会导致青少年多疑、偏执、冷漠、生活萎靡等。

叛逆心理的产生，除了是生理、心理成长必经的阶段，一些家庭、环境因素也有着较大影响，青少年如果没有一个和谐温馨的家庭环境，与父母缺乏交流，就很容易产生叛逆心理和叛逆行为。

比如，父母与子女缺乏双向交流，产生思想矛盾。

随着独立意识渐强，青少年往往希望有自己的处事方式，不希望受到过多的管束。

而某些家长出于对子女的保护，什么事情都替孩子包办，这样子女的渴望独立与家长的好意关心，就会产生思想上的冲突、矛盾。

或者有些家长因工作繁忙，很少与子女谈心，只是定下一些严格的规定来限制子女的行为等。

本书列举了大量发生在青少年身边的典型故事，心理专家为孩子提供了正确处理这些问题的方法和措施，也给家长们提出了许多帮助青少年在成长过程中处理自己身心发展障碍的心得妙法，帮助青少年认识自己、纠正自己，以健康积极的身心成长为一个适应社会、适应将来、敢于承担责任，勇于面对一切的人。

作者

## <<有多少时间够我们叛逆>>

### 内容概要

叛逆心理的产生，除了是生理、心理成长必经的阶段，一些家庭、环境因素也有着较大影响，青少年如果没有一个和谐温馨的家庭环境，与父母缺乏交流，就很容易产生叛逆心理和叛逆行为。

比如，父母与子女缺乏双向交流，产生思想矛盾。

随着独立意识渐强，青少年往往希望有自己的处事方式，不希望受到过多的管束。

而某些家长出于对子女的保护，什么事情都替孩子包办，这样子女的渴望独立与家长的好意关心，就会产生思想上的冲突、矛盾。

或者有些家长因工作繁忙，很少与子女谈心，只是定下一些严格的规定来限制子女的行为等。

《有多少时间够我们叛逆：青少年如何矫正叛逆心态》列举了大量发生在青少年身边的典型故事，心理专家为孩子提供了正确处理这些问题的方法和措施，也给家长们提出了许多帮助青少年在成长过程中处理自己身心发展障碍的心得妙法，帮助青少年认识自己、纠正自己，以健康积极的身心成长为一个适应社会、适应将来、敢于承担责任，勇于面对一切的人。

## &lt;&lt;有多少时间够我们叛逆&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 青少年为什么叛逆 1. 你够叛逆吗：叛逆心理自测3 2. 什么是青少年叛逆心理9第二章 青少年叛逆心理解析 1. 上课为什么“走马灯”23 2. “超额”作业导致逆反心理29 3. 考前压力导致夜不能寐34 4. 情绪不稳定。  
跟家长顶嘴42 5. 吃一颗“定心丸”：多疑敏感致精力无法集中48 6. 迷恋耳机，损伤听力54 7. 与家长赌气，选择离家出走59 8. 不喊“狼来了”：做好事不掺假65 9. 遇到大壁虎，吓得昏厥过去73 10. 成绩不是辅导书堆出来的78 11. 恶魔之手伸向同学的书包84 12. 因嫉妒与同学形同陌路90 13. 是谁拔了同学的气门芯97 14. 盲目攀比：总是闹着要换自行车103 15. 争强好胜，受不了“激将”109 16. 爸妈离婚了，没人爱我了115 17. 不要嘲笑我：残疾后自尊心受伤120 18. 在网络中寻找精神支柱，125 19. 深陷“网上家庭”与“虚拟丈夫”131 20. 恐惧经历：被敲诈造成心中阴影136 21. 生命诚可贵：生理教育的重要性142 22. “小心眼”要不得，克服狭隘心理150 23. 床下全是卡通玩具和食品袋156 24. 书包里藏尖刀：心胸要宽广163 25. 贪小便宜吃大亏：险些落入“色狼”的陷阱169 26. 轻信迷信，上当受骗175 27. 听说要与姥姥分开后181 28. 第一批没有入团以后187 29. 总觉不敢抬头说话，笑也不敢笑193 30. 枕头边钻出老鼠以后200 31. 害怕挖苦，隐瞒考试成绩206 32. 发誓要自学英语，可几天后情况就变了211 33. 被一次挫折打倒217 34. 怕被同学欺负，竟然逃学222 35. 讨厌的青春痘：到底该不该挤227 36. 情窦初开：如何度过“危险”青春期233 37. 晚上手淫，甚至白天也控制不住自己238 38. 不正确束胸，总感觉头晕脑涨243 39. 家里全是女人的用品248第三章 青少年如何自我矫正叛逆心态 1. 克服自我意识，培养青少年的责任感255 2. 塑造良好人格，引导青少年健康成长266 3. 学会控制情绪，优化青少年心理素质273 4. 多与父母沟通，打破青少年沟通障碍288 5. 多与老师交流，拓展青少年个人能力297参考书目304

## &lt;&lt;有多少时间够我们叛逆&gt;&gt;

## 章节摘录

古希腊神话中的大帝宙斯，一次派侍女潘多拉传递魔盒。

在交给潘多拉魔盒时，宙斯叮嘱她千万不能打开盒子。

然而，宙斯的告诫，反倒激起了潘多拉不可遏制的好奇和探究欲望，于是她不顾一切地打开魔盒。

结果，盒子里装有的所有罪恶都跑到了人间……——《希腊神话故事》 叛逆心理概念 小新，高中一年级学生，在班上，总是喜欢和老师、同学争论，甚至和别人对着干——说话喜欢抬杠，别人提出一个观点，他偏要提出一个相反的来，老师让他做这个，他偏要做那个，以示自己的能耐和个性。

老师表扬某位同学的成绩好，他偏偏说那位同学有这样或那样的问题：某位同学评上了三好生，他偏偏对那位同学产生怀疑和否定，但如果哪住同学受到批评和处分，他反而为其鸣不平，大声为其叫好喝彩；对学校进行的思想教育和校规校纪教育，他总是采取消极抵制的态度。

在家里，小新也不理会父母的管教，只要父母提出一些建议，他就认为父母把他当小孩子看，什么事情都要干涉他。

为了摆脱父母的监护，他总是故意和父母吵，以显示自己的独立主见。

小新所表现的这些特征是一种青少年时期的叛逆心理。

青春期，是得管教，但又必须依赖学校和家庭。

同时，又由于生理成熟与心理成熟的不平衡以及自我意识觉醒等因素的影响，青少年心理发展呈现错综复杂、矛盾重重的局面。

紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活、成长的烦恼，还有来自家长、老师及自身的过高期望等，常常会诱发他们的消极情绪体验，使得他们的叛逆心理表现更加突出。

《心理学大辞典》将叛逆心理定义为：“客观环境与主观需要不相符合时产生的一种强烈的，具有抵触情绪的心理活动。

通俗地讲，就是在一定条件下，你说正，却使我产生一种负的感觉；你本来想叫我向东，我却偏偏产生一种向西的要求：你不许我这样做，反倒使我增强了想这样做的欲望。

”叛逆心理起因 主观因素 从主观因素来说，青少年叛逆心理的起因首先是和他们特殊的身心特点紧密联系在一起。

(1)青少年大脑的结构和机能已趋于成熟。

思维的判断、分析作用越来越明显。

思维的范围也越来越广阔。

特别是思维方式、思维视角已越出童年期简单和单一化的正向思维，向着逆向思维、多向思维或发散思维等方面发展。

尤其是在接触社会文化和教育过程中，他们渐渐学会并掌握了逆向思维等方法，这为叛逆心理的产生提供了心理基础和可能。

(2)青少年在性方面的发育逐渐成熟，由此而引发的性特征越发明显和突出。

随之而来的性别意识、性意识逐渐强化和建立，进而又在心理上产生“断乳”。

形成渐趋强烈的个性意识、独立意识和成人意识。

正是这些意识的形成使他们认为自己已长成大人，理应自己管理自己、决定自己，面对老师的教育、家长的指教，有意识无意识地回避、反感甚至背离。

孩子们从幼稚走向成熟的过渡时期，这一时期，他们想摆脱老师和父母的管教。

(3)青少年时期尽管生理和心理的发展有了极大的飞跃，但其生理和心理的发展又是不平衡甚至是矛盾的，这种矛盾和不平衡主要表现在心理上的成熟滞后于生理上的成熟。

具体来说，青少年在心理的认知发展中，由于阅历和经验的不足，其认识是不坚定的、易动摇的。思维虽然具有独立性、批判性，但其认知事物和问题时的偏差太大，容易出现认识上的片面、偏激、固执甚至极端化，对老师一些正常的教育往往不是与之同向思维而是从对立面去思考，把老师的劝说、要求和批评、家长的指点、提醒和督促等都看成是管教与约束，是与自己过不去。

是对自己自尊心的伤害，进而把自己放在与施教者的对立面，从而产生叛逆心理和行为。

(4)一些青少年的叛逆主要源于他们的好奇心理机制。

## <<有多少时间够我们叛逆>>

好奇、探究是人类普遍的心理倾向。

这在青少年身上表现得尤为突出。

在教育工作中，老师对一些有害或不良书刊以及不相宜的活动未作充分说明就简单下达禁令，这样反倒增加了被禁止的书刊、活动的神秘色彩。

青少年，尤其是非顺从型人格的青少年，往往会因此而想方设法得到禁书，掀起阅读禁书热的暗流，偷偷参加被禁止的活动。

从而出现了上述的叛逆，违背了施教者的初衷。

P9-12

## <<有多少时间够我们叛逆>>

### 编辑推荐

程美红编著的《有多少时间够我们叛逆(青少年如何矫正叛逆心态)》列举了大量发生在青少年身边的典型故事，心理专家为孩子提供了正确处理这些问题的方法和措施，也给家长们提出了许多帮助青少年在成长过程中处理自己身心发展障碍的心得妙法，帮助青少年认识自己、纠正自己，以健康积极的身心成长为一个适应社会、适应将来、敢于承担责任，勇于面对一切的人。

<<有多少时间够我们叛逆>>

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>