

<<新时期青少年心理与心态读本>>

图书基本信息

书名：<<新时期青少年心理与心态读本>>

13位ISBN编号：9787534840883

10位ISBN编号：7534840880

出版时间：谭棋介 中州古籍出版社 (2013-01出版)

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>

## <<新时期青少年心理与心态读本>>

### 前言

良好的心理与心态是青少年成长的重要因素，如何培养并调节自己的心理与心态，是一门学问。

调整自己的心态，让自己远离消极的东西，从而以积极的心态应对人生的一切困难，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。

幸福从改变心态开始。

幸福是一种心态，而不是一种状态。

你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，反而更取决于你的心态。

如果你感觉自己是幸福的，你就是幸福的；所以，要想获得幸福其实很简单，这要看你用一种什么样的心态生活。

成长中的蜕变，美丽却也伴随着数不清的烦恼。

那么多的为什么在心头萦绕，那么多的苦闷不知如何让它减少。

其实，天堂和地狱只在一念之间，快乐和烦恼都是自己创造的。

拥有阳光心态，就是找到了通往幸福的人口。

心理健康，心态平和，是青少年朋友终身受用不尽的智慧宝藏。

本书有两部分。

第一部分：青少年不可不知的心理学知识，包括“青少年必读的心理学知识”，“青少年常见心理问题与解析”，“做自己的心理医生”；第二部分：青少年不可不培养的好心态，包括“青春烦恼必有因”，“青春心境，快乐万岁”，“心中有朵美丽的花”，“观照内心，绽放青春”。

全书内容涵盖认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要因素。

希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理，让青少年从不良因素的影响中走出来，把他们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的文章中感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、性格开朗、适应未来社会发展的新世纪人才。

愿本书的每篇文章似暖暖春风在你的心田吹拂，让你的心灵获得全新的洗礼，在阅读中获得智慧的启迪。

<<新时期青少年心理与心态读本>>

书籍目录

第一部分 青少年不可不知的心理学知识 第一章 青少年必读的心理学知识 认识发展是基础 培养健康的情绪情感 自我意识挖潜能 人格发展要合理 品德发展乃其重 人际关系应畅通 青少年的心理健康标准与误区 青春期心理调适 第二章 青少年常见心理问题与解析 学习上没有天生的优等生 沟通是和谐的桥梁 塑造健全的人格 社交障碍有法解 甩掉畸恋心理 青春期酸酸甜甜 培养正确价值观 第三章 做自己的心理医生 丢掉虚荣,你的生活更美丽 告诉自己“我能行” 猜疑是破坏性极强的毒素 嫉妒使你自毁前程 乐观向上笑对生活 倾听内心宁静的声音 心灵载不动太多的沉重 打开自闭心灵,寻找快乐的天堂 学会付出,学会与人分享 谦虚永远有益 善心,散发恒久的芬芳 羞怯为精神作茧 克服偏执心随境迁 怒气这样消解 学会放松 抱怨的包袱有多重 摆脱抑郁的困扰 超越焦虑把握人生 独立自主的人最可爱 克服拖延有法可循 慵懒是人性的劣根 冲动只会带来厄运 唤醒心灵的巨人 走进另一个心灵 学会选择懂得放弃 掬水月在手 第二部分 青少年不可不培养的好心态 第一章 青春烦恼必有因 播种与收获 舍弃 被自己淘汰 幸好还有梦想 “放下”的智慧 改变生命的三个字 烦恼的根源 烦恼与菩提 慈悲与智慧 摆渡 第二章 青春心境。快乐万岁 加上快乐的分数 向上的路是与别人一起走过的 出色的秘诀 把自己放低 爱的诠释? 征服自己 正视无知 建造自己的房子 寻找你的未来 生命的林子 静心才能容纳真知 感知渺小 第三章 心中有朵美丽的花 闲处拈花 大师风范 永不放弃你的希望 希望是一只美丽的风车 为自己的停留买单 沙漠之路 不要预支明天的烦恼 在绝处寻找生机 不欺心 选择幸福 慷慨之道 无言的境界 第四章 观照内心,绽放青春 蔷薇的启示 观照内心 每天都有彩虹 在一叶花瓣上细数阳光 浮生若茶 散步的心灵 最后的尖晶石 内心的平安才是永远 坚守自己的声音 净叶不沉 信赖

## 章节摘录

个体情绪情感的发展是逐步分化的, 情绪情感体验也越来越复杂。

青少年在情绪情感体验及表达方式方面, 随着他们学习和生活经验的不断增加而逐步改善。

(一)情绪情感的表现由易感易变性向内隐文饰性转变 由于身心两方面的原因, 青少年初期的情绪体验表现出明显的易感与易变的特点。

从生理方面来看, 由于内分泌腺的活动水平较高, 尤其是肾上腺素的分泌增加与情绪的兴奋性有直接关系。

大脑皮层的神经兴奋过程强于抑制过程, 刺激在神经中传导易引起泛化和扩散与情绪表现出易感与兴奋也有直接的关系。

从心理方面来看, 由于青少年的情绪与他们的需要、评价、预期密切相关, 而这三者此时正处于变化和不平衡状态, 从而导致情绪的易感与兴奋。

首先, 青少年的各种需要迅速发展, 其中某些需要十分强烈。

与满足这些需要有关的事物往往引起青少年强烈的反应。

其次, 这时期影响青少年情绪的各种因素大量出现, 例如学习成绩的好坏、人际交往的成败、对异性爱慕之情的萌发、面临升学就业等。

再次, 青少年自我意识的增强又使他们内心世界日益丰富, 对外界事物的感受性也日益增强。

由于青少年的经验不足, 认知结构不完备, 对事物的评价和预期往往与客观事物不一致, 从而导致较强烈的情绪反应。

青少年情绪体验的一个显著特征就是起伏波动较多, 表现为情绪变化迅速、反应快, 平息也快, 情绪维持时间较短和喜怒无常。

随着学习和生活阅历的增长和丰富, 青少年已意识到情绪的任意表露和冲动对自己要求和需要的满足没有帮助, 反而会影响同他人的关系。

同时, 由于自我控制和调节能力增强, 以及青少年进一步的社会化, 他们能根据一定的条件或目的表达自己的情绪, 形成外部表情与内心体验的不一致。

比如, 在受到表扬后明明心里很高兴, 却在众人面前表现出若无其事的样子; 明明是对异性萌发了爱慕之情, 却往往留给人的印象是贬低和冷落对方。

青少年已意识到自己在特定的社会情境中适当表达情绪情感的重要性, 善于用意志力控制自己的情绪情感, 使其符合社会期望。

(二)情绪情感体验的内容更加丰富多彩 自然活动领域的扩展、生理的成熟、社会环境的复杂以及这些因素之间的相互交织, 为青少年情绪体验提供了十分丰富的来源; 加之知识结构的完善、社会经验的丰富以及想象能力的发展, 青少年的情绪体验日益深刻, 体验的内容也日益广泛。

道德感、理智感、美感等社会性情绪情感逐渐上升到主导地位, 社会性情绪的水平也不断提高。

比如, 青少年在观赏自然景色和欣赏艺术作品时, 会伴有各种情绪体验。

但这类情绪表现与基本的生物性情绪是不同的, 前者更多地和社会性需要相联系。

社会性情绪在个体发展到青少年时期才逐渐上升到主导地位。

苏联心理学家曾对700名8~15岁的学生进行实验研究, 结果表明, 10岁学生的主导需要开始由生物性转变为社会性。

我国的调查研究也发现, 小学生的物质需要比较突出, 随着年龄的增长, 到中学时精神需要则表现得更为重要。

与儿童相比, 青少年具有更深刻的情绪体验。

以亲密的友谊关系为例, 儿童期也有友谊, 但这种友谊似乎更多地是以相互间的直接接触为基础, 一旦两人分开, 这种友谊显得并不十分必要, 而且很快就会忘掉。

这种童年期的友谊往往不能超越空间, 缺乏稳定性。

而青少年之间的友谊却更多地是以相互了解为基础, 以共同的兴趣和爱好为条件, 甚至还考虑到共同的品质、志向、信仰、价值观等抽象性、社会化的特点。

此外, 随着抽象逻辑思维能力的提高, 青少年的智力品质, 特别是思维的深刻性得到发展, 他们的情

绪体验则表现得更具有深刻性。

正是这种深刻性，才使得青少年的友谊得以超越时空，变得更加牢固。

随着认知能力的发展，青少年对具有社会性的、抽象性的内容更加关注，从而极大地丰富了情绪体验的内容。

不仅如此，青少年的情感也变得更加细腻、敏感和微妙。

比如，同样是美感，对儿童而言，仅仅是一个笼统的情绪体验。

但对青年人来说，美感则显得更加丰富，他们不仅能对自然、社会、艺术等方面的内容广泛地唤起美感，而且能区分出不同的境界。

另外，由于知识和经验的增多，青少年的想象力更加丰富。

青少年经常对未来事件充满憧憬，其实，憧憬是对未来的人或事的一种朦胧的向往，并没有具体向往的对象。

憧憬使青少年的精神生活变得丰富多彩，现实生活显得绚丽灿烂。

P4-5

## <<新时期青少年心理与心态读本>>

### 编辑推荐

谭棋介编著的《新时期青少年心理与心态读本》内容涵盖认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要因素。

希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理，让青少年从不良因素的影响中走出来，把他们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的文章中感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、性格开朗、适应未来社会发展的新世纪人才。

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>