

<<奏响和谐青春旋律>>

图书基本信息

书名：<<奏响和谐青春旋律>>

13位ISBN编号：9787536825826

10位ISBN编号：753682582X

出版时间：2011-5

出版时间：林自勇 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：林自勇

页数：200

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>

## <<奏响和谐青春旋律>>

### 前言

年少一回犹如过山车一趟——欲下不得!有时激情澎湃,有时萎靡;不振,有时自信非凡,有时又退缩不前。

面对各种压力,我们要及时解压,方能轻松应对磨难,摆脱压力,直面人生,超越自我。

青少年时期本应是人生最美好的时光,现代社会的孩子却承受着巨大的压力。

除了学业繁重,还需要尽量得体地表现自己,期待得到同学的认同,取悦老师、父母及每一个提出要求的人。

更重要的是,这个阶段已经开始有意识地探索生命的本‘源问题——我是谁。

这个过程,是青少年身心发展的重要时期,心理的健康对其一生都有很大影响。

青春期的躁动、迷茫,面对学习压力、内心的彷徨、外界的诱惑,脆弱敏感的青少年很容易产生自卑感,在半社会化的校园环境中,人际交往遇到的挫折等,都会给青少年造成心理障碍。

如今,未成年人的心理健康问题越来越受到社会关注。

在培养社会新一代的过程中,如何更准确地把握青少年心理特征,找到青少年心理问题的症结所在,结合社会发展的现状,从而探索有效的解决方法,更好地引导青少年健康成长,乐观、自信地面对人生,迎接挑战,成为一个重要的社会课题。

因此,我们组织了众多青少年心理研究专家共同撰写了本书,试图从专业角度解读和分析青少年心理问题,指导青少年如何面对成长压力,消除心理障碍,给广大青少年朋友提供具有现实意义的建议和帮助,也为家长和教师提供实用的指导教材,帮助青少年健康成长,轻松度过多雨花季。

优良的压力管理技能在人生的任何时期都是必需的——但是想让它为你服务,就需要不断去实践它

。

带上本书,感受青春时光的快乐回归吧!

## <<奏响和谐青春旋律>>

### 内容概要

《奏响和谐青春旋律：缓解成长的压力》给广大青少年朋友提供具有现实意义的建议和帮助，也为家长和教师提供实用的指导教材，帮助青少年健康成长，轻松度过多雨花季。

## <<奏响和谐青春旋律>>

### 书籍目录

一 面对学习如何解压“快乐指数”严重下降“开学恐惧症”层出不穷“自杀事件”席卷人群“分数”导致“中毒”“离家出走”屡见不鲜摆正面对竞争的态度合理安排自己的学习生活亲其师才能信其道“坏”招教成“好学生”予人机会“改变一生命运

二 面对青春期心理如何解困青春期异常心理面面观用爱心去沟通成为自己情绪的主人认知调节心理障碍快乐之心宣泄嫉妒心理透视各种心理误区克服羞怯的心理状况跨出失望的心境自我解压势在必行安慰给人力量适度把握自己的“白日梦”幻想追求“完美”与“完整”

三 面对内心孤寂如何解扰朋友是一生最大的财富积极看待事情的两面认知领悟，自信面对恐怖“白日梦”折射内心世界自信迈出独立第一步不要以己度人友谊凝聚成长的力量交友“密码”助你一臂之力做一个喜欢别人的人打破“心理怪圈”坦然面对非议，轻松面对学习君子之交淡如水

四 面对青春躁动期如何解恼男孩接纳“胡须”变化女孩关注镜中风采把曲线亮出来正确对待生理发育美女解决烦恼之道青春期矛盾集结号正确解决逆反行为自然适度地和异性交往远离赌博严格制止暴力行为你长大成人了吗

五 面对自我迷失如何解忧慎重解决有损孩子尊严的事对症下药，引导孩子走出心理误区困境心空也有艳阳天在心灵深处选择坚强胆小多疑不可取塑造一个“最好的我”女孩面对贪食症补习压力导致自我迷失自我解读内心世界.....

六 面对网络如何解瘾七 面对自卑如何解郁八 面对人际冲突如何解围九 面对挫折失落如何解惑

## <<奏响和谐青春旋律>>

### 章节摘录

版权页：(4)良好的人际关系可以提高社会的合作性水平及和谐度，有利于社会的发展和进步。人能够长期忍受物质上的匮乏，却无法长期忍受精神和情感上的匮乏。

人对他人的需要和依赖是远远超过我们每个人自己所了解和想象的程度的。

没有他人提供的物质，我们无以为生；没有他人对我们精神上的慰藉，我们会度日如年。

对于一个社会来说，后一点尤为重要。

我们每个人所渴望的关心和爱护，我们每个人所希冀的理解和友谊，我们每个人所需要的尊重和承认，都只有在他人那里才能得到。

没有他人对自己的期待、信赖、友情与尊敬，我们就无从获得我们所需要的安全感、幸福感和成就感，我们的存在也会失去价值和意义。

人为了获得精神上的情感上的满足，就要学会与他人和谐相处。

要学会调节自己与他人的关系。

青少年朋友随着年龄的增长，与外界和他人交往也日益增加。

如何形成良好的人际关系，对于青少年身心的健康发展及顺利地迈入成人社会，有极其特殊而又重要的意义。

形成良好人际关系的一个重要条件就是人际信任。

人的感情沟通是同质的爱引起爱，嫉妒引起嫉妒，恨引起恨。

这是感情的正相关效应。

所以，我们只能以爱来唤起爱，以爱来回报爱，以信任来唤起信任，以信任来回报信任。

由于许多原因，现在很多青少年在人际交往中存在的一个问题就是对他人难以信任，在有些人眼中，社会复杂得就像个大黑洞，你无法看清它的真面目；他人都是心怀叵测，不可相信的。

因此，在与人交往中，疑虑重要，唯恐上当受骗。

有些居心不良的人固然是要防备的，但毕竟是少数，不能因此连朋友也拒之千里。

过分的怀疑、猜忌、不信任，会使人难于交友，无法形成相应的人际关系，在这种氛围中工作学习都会受到影响，个人心理压力也会很大。

但是，有些人容易走极端，在人际交往中对任何人都是以不设防的心态高度信任，这种做法也并不可取。

有的人的鉴别能力不是很高，过度的信任他人会使人丧失应有的警惕，使别有用心的人有机可乘。

所以，要适度提防。

<<奏响和谐青春旋律>>

编辑推荐

《奏响和谐青春旋律:缓解成长的压力》面对种压力，我们要及时解压，方能轻松应对磨难，摆脱压力，直面人生，超越自我。

<<奏响和谐青春旋律>>

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>