

<<青少年心理安全知识>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理安全知识>>

13位ISBN编号：9787542755117

10位ISBN编号：7542755110

出版时间：2012-10

出版时间：上海科学普及出版社

作者：詹詹

页数：152

字数：176000

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>

<<青少年心理安全知识>>

前言

青少年时期是一个从幼稚走向成熟的时期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈向社会的时期，但同时也是一个变化巨大，面临多种危机的时期。

而青少年常见的心理问题显然也处于这危机之中。

青少年，花一样的年纪，本该活力四射的他们，本该有个大好前程，却因为心理问题的来袭，让他们深深地陷入苦恼之中。

当看见他人某些方面超过自己时，心中的那把嫉妒之火呀，已愈燃愈烈，俨然有一发不可收拾之势；当面对老师的提问，自己本来会答的问题，也因那不合时宜的害羞而湮没了自己的勇气，只得在老师期待的目光中沉默不语，在一片默然中静坐在自己的座位上；当看见同学们三五成群地聚在一起说悄悄话时，因为自己那猜疑心作祟，又莫名地认为那是他们在说自己的闲话；当长时间紧张学习之后，自己又莫名其妙地情绪烦躁、注意力涣散，学习成绩呈直线下降趋势；当高考或中考的倒计时越来越逼近之时，本该奋力迎战的自己，却没了往日的学习动力，陷入了焦虑之中；当面对自己心仪的对象，心中念着的只是时时刻刻与他/她在一起，而学业却日渐荒废；当面对网络的诱惑而深陷其中，满脑子只有游戏时，原本不错的学业变得惨不忍睹……因此，《青少年心理安全知识》一书针对以上现象，用简单而生动的语言，并结合相应的图画，从青少年常见的心理问题、学习心理问题、青春期心理安全、网络心理安全、心理问题的安全隐患等方面为青少年勾勒出一幅完整的“心理安全知识图”。

<<青少年心理安全知识>>

内容概要

詹詹编著的《青少年心理安全知识》针对青少年在生活中可能遇到的各种安全问题，通过具体的案例，介绍了一些基本、简单、有效的自我防护和救助常识，提供了应对各种危险的常用措施和方法。既有中小學生如何提高自己的法制和权益意识，也有中小學生在日常中如何保护自身的安全；既介绍了中小學生如何建立正确的人际关系，也介绍了中小學生如何保持心理健康、避免青春期的性伤害以及在网络中自我保护的措施和方法。

相信《青少年心理安全知识》对广大青少年及教师、学生家长一定会大有裨益。

<<青少年心理安全知识>>

书籍目录

第一章 青少年的心理问题

嫉妒心理

自卑心理

孤独心理

依赖心理

任性心理

怯懦心理

猜疑心理

冷漠心理

失望心理

冲动心理

享乐心理

自负心理

盲从心理

脆弱心理

浮躁心理

第二章 常见学习心理问题

学习疲劳、厌学

学习“高原现象”

缺乏学习动力

学习考试焦虑

第三章 青春期心理安全

面对早恋失恋

理智对待异性爱慕

正确对待单相思

恰当回绝朦胧情感

分析“长者恋”

异性交往有技巧

第四章 网络心理安全

青少年的网络心理

网络心理原因

网络心理障碍

网络心理危机行为

网络成瘾综合征

矫治网络心理

第五章 心理问题的安全隐患

了解心理发展特点

熟知心理问题产生因素

预防心理疾病发生

识别心理疾病症状

适应环境能力是关键

保持良好的心理状态

善于调节不良情绪

自我肯定自我磨炼

心理训练人格缺陷

<<青少年心理安全知识>>

章节摘录

青春期，是每一个人的必经阶段；青春期，是介于儿童期与成年期之间的那段最为美丽的日子；青春期，是青少年从儿童期到成人期的过渡。

美国作家塞林格的小说《麦田里的守望者》、歌德小说《少年维特的烦恼》、中国电影《阳光灿烂的日子》、美国电视剧集《成长的烦恼》里都有很典型的青春期青少年形象。

当然，回归到现实，任谁也难逃“柴米油盐酱醋茶”的打磨。

有人说，青春期的孩子都很任性；有人说，青春期的孩子都很叛逆；有人说，青春期的孩子都有自己的一番小理论；有人说，青春期孩子的心思很难捉摸……他们，要么很乖，要么愤世嫉俗，要么拒人（家长）于千里之外……他们飘忽不定的心理，他们时不时闪现的稀奇古怪的“小点子”，都充分地向着人们昭示着：青春无价！

是的，青春期是人一生中最美丽的时期，是经历蜕变的一个关键时期，无论是身体还是心灵方面，他们都要历经急剧的变化，难免会滋生出一些莫名的对立情绪——在精力旺盛之后，接着是无精打采和疲劳厌恶；尽情欢歌笑语继以烦躁消沉和忧郁厌世；自我中心、虚荣自负和谦卑、羞辱、扭捏相交织；想与世隔绝却又纠缠于恋爱和友情；有时敏感温和，有时又麻木和残酷无情；向往偶像和权威却又有反权威的激进……面对早恋失恋或许，在其他人的眼中，你还只是一个无知的孩子，根本不懂得什么是感情，更不明白什么是爱情。

可是，在你小小的身体里，在你的心里，却有自己的“小世界”、小烦恼：你开始喜欢关注漂亮帅气的女生/男生；开始注意自己的衣着打扮，以期亮丽的外表能引起异性的注意；开始喜欢甚至盼望着每天都能看见某个女孩/男孩；开始试着接触自己心仪的异性……于是乎，你们早恋了，触碰到家长亦或是学校最为敏感的“清规戒律”。

但“教条”根本无法束缚你们那颗对异性渴望的心，管他什么三令五申，你们依然贪婪地享受着地下恋情。

或许，是你们太年轻吧，或许，只是出于好奇吧，好景不长，你们那段看似甜蜜的“爱情”便夭折了，于是乎，你们又加入了失恋的大军。

在那段日子里，你们或伤心，或悲观，或失望……而事实上，这些都是再自然不过的反应，是你们中的绝大部分人必然要经历的阶段。

既然无法逃避，那就坦然地去面对……等待你们的又将是美好的明天，新的旅程！

1.早恋 早恋，也叫做青春期恋爱，指的是青春期或青春期以前的少男少女出现过早恋情的现象。

或许，因为你们年少，对早恋观念的淡薄，那迷惘的思想，常常牵引你们走向悬崖，爱的冲动，就像红色血液冲击着整个身体；或许，你们认为没有一件衣裳比“爱”更合身，没有一件装饰比“爱”更迷人。

因而，常常为爱低头，为爱付出沉重的代价……然后，选择无条件投降，把自己弄得伤痕累累，无法自拔。

或许，你们早就明白，一心不得二用，恋爱与学习很难兼顾。

于是乎，上课时心不在焉，心神不定，最后导致成绩下滑……既然你们已经对早恋会引起的诸多“效应”了然于胸，为何还要飞蛾扑火？

难道只是因为自己太孤独？

难道只是因为心中有她/他，你才会在每个夜晚，在台灯投射到的墙上留下自己努力奋斗的身影？

青少年的恋情是自然单纯的。

有的孩子，甚至当有人喜欢上她（他）时，就会感到茫茫然不知所措，心神不安，似乎天塌下来了。理由很简单——他们是怕自己掉进万丈深渊，怕影响学习。

可是，怕或逃避能解决问题吗？

你不妨顺其自然，伸出温暖的双手去迎接它，让这份“爱”成为上帝赋予你生命中最大的恩赐——如果可以，请你把这份爱深深地埋在心里，等时机成熟，再打开爱的大门。

就像一个默默耕耘的农夫一样，等待庄稼成熟后，再收割。

或许，你会说，这样心里会很难受，心情久久不能平静下来。

<<青少年心理安全知识>>

此时你可以采用情感转移的方法，比如去打篮球、看书、积极参加课外活动等…… 案例 小纯是名高二的学生，本是个品学兼优的好学生，可是最近她的学习成绩却明显下滑。

她当然清楚原因——早恋。

是的，她谈恋爱了，而且爱得还挺深。

小纯也知道自己错了，但又能怎样，心中那份爱始终不能平息下来。

于是，小纯决定告诉自己的母亲，希望她能帮助自己。

当妈妈听完她带着哭腔的诉说后，并没有大发雷霆，只是柔柔地问她：“你是不是非常喜欢那个男生？”

” “ 嗯，只有他才帮助我，只有他才理解我。

”小纯怯怯地说。

“ 嗯，好，女儿你长大了，应该有自己的想法和看法，妈妈只能支持你，但是你知道吗，妈妈高中的时候也和你一样。

但是妈妈有自己的理想，有自己的目标。

我和你爸爸为什么能走到现在，只因为我们彼此知道，谁都有自己的目标还未实现，所以我们一起努力去实现它，最后才能走向幸福，你懂吗？

” “ 嗯，我懂了。

”小纯的眼泪涌出眼眶，而且她也知道自己该如何解决这段恋情。

可见，早恋不过是颗过早发芽的种子罢了，唯有待它长成参天大树，才能开花结果。

你们的青春，就像大海另一边升起的曙光，如果不好好把握，它就会像流星一般转瞬即逝。

所以请你们要珍惜它的每一分每一秒，不要给自己的未来留下任何悔恨。

2.失恋 或许，是因为你们还太年轻；或许，是因为你们的人生观、价值观不同；或许，是因为你们受到了外界的阻挠……总之，你们失恋了。

背负着无可着落的情感，你们顿觉被抛弃，开始莫名的焦虑、苦闷，深感生活无趣，甚至想到了轻生……其实何必，失恋不过是爱情路上必然出现的小插曲。

况且，你们毕竟还是学生，应该以学业为主，及早地跨出失恋阴影，以全新的姿态投入学习之中。

案例 小美，16岁。

高中一年级学生。

小美在上高中之前，从来没有对一个男生产生过爱慕之情。

上高中后，她喜欢上了一个男孩，虽然她也知道现在不适合谈恋爱，但还是主动向那个男生表白，开始了第一次恋爱。

相恋以后，他们曾因性格不合、学习问题、价值观不同等发生过几次争吵，使得男生越来越不耐烦，最后放弃这段感情。

一天，男孩提出要和她中断恋爱关系，要以学业为重。

这对她来说无疑是一个沉重的打击，她觉得活在世上一点激情都没有了，以前所有的期待与憧憬瞬间化为泡影。

很多天以来，小美情绪抑郁，心烦意乱，她也深知感情是不能勉强的，再说自己正处在人生中的重要阶段，学习才是最重要的，应该尽早忘记这件不开心的事情，重新开始新的生活。

但是无论怎样，小美都无法忘记这段恋情。

白天她用学习、看书来充实自己，不给自己的头脑一点空闲时间。

但是，一到晚上，前男友的样子就总是在她的脑海里出现，想着他是如何逗自己开心，还有放学后一起散步的林间小径……这一切，这一切，小美始终挥之不去。

失恋的痛苦像做不完的噩梦，深深地折磨着小美的心，也令她的学业一落千丈。

心伤加之学业的打击，小美彻底崩溃了，她甚至想到了死——割脉自杀。

还好，被同学及时发现，送进了医院，才没有断送掉她如花的生命。

后来，在心理医生的悉心治疗下，小美渐渐抚平了心伤。

诚然，失恋是痛苦的，但真的没有必要将自己逼近“死胡同”。

要知道，在你们花一样的年华，学习才是最重要的。

<<青少年心理安全知识>>

唯有有一定的知识修养，将来才能有所为，而那时，爱情自然也会光顾！

P56-61

<<青少年心理安全知识>>

编辑推荐

詹詹编著的《青少年心理安全知识》用简单而生动的语言，并结合相应的图画，从青少年常见的心理问题、学习心理问题、青春期心理安全、网络心理安全、心理问题的安全隐患等方面为青少年勾勒出一幅完整的“心理安全知识图”。

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>