

<<青春期心理健康>>

图书基本信息

书名：<<青春期心理健康>>

13位ISBN编号：9787562156994

10位ISBN编号：7562156999

出版时间：2012-9

出版时间：吕厚超 西南师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：吕厚超 编

页数：234

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>

<<青春期心理健康>>

内容概要

步入青春期，在我们身上发生变化的不仅是生理的不断成熟，内心世界也在悄然发生着变化。之前和父母亲密无间，现在似乎有了越来越多属于自己的小秘密：之前和异性同学无拘无束的交往，现在却渐渐感到了些许的羞涩；之前孩童的生活快乐无忧，现在却无缘无故地多了几分多愁善感……为什么在进入青春期之后，会出现如此的改变呢？

《心理健康直通车：青春期心理健康》将为你解答青春期少男少女在生活中遇到的诸多心理问题。

《心理健康直通车：青春期心理健康》以案例的方式从九个方面对青春期经常遇到的心理问题进行详细解答。

<<青春期心理健康>>

书籍目录

第一章 青春期心理健康概述 一、什么是青春期？

二、怎样才算心理健康？

三、如何理解青春期心理健康的含义？

四、青春期心理疾病的主要种类和起因 五、青春期心理健康教育与疾病防治的理论有哪些？

六、影响青春期心理健康的因素是什么？

七、青春期心理健康教育与疾病防治的方法有哪些？

第二章 青春期生理和心理发展特点 一、长得太快了吗？

——青春期的男孩女孩们在身体外形上的变化 二、我可以更聪明吗？

——神经系统的发展变化 三、他和她为什么不一样？

——青春期内分泌系统的发展变化 四、我了解自己的身体状况吗？

——身体机能与素质的发展 五、外面的世界很美丽？

外面的世界很危险？

六、物质对我们到底意味着什么？

七、欲说还休的秘密——性心理的发展 八、爹妈为什么总是那么烦？

九、烦恼来了该怎么办？

第三章 青春期的自我意识 一、什么是自我意识——我是怎样的一个人呢？

二、自我意识包括哪些成分呢？

三、自我意识在我们的一生中是如何发展和形成的呢？

四、自我意识具有什么样的特点呢？

五、处于青春期的我们，自我意识的发展具有什么特点呢？

六、我长大了，不用父母管了——青春期的叛逆性格是怎样的呢？

七、我正确认识自己了吗？

——青少年自我意识的偏差 八、我足够自信吗？

——如何提高青少年的自信水平 九、老师如何帮助我们培养健康的自我意识呢？

第四章 青春期的人格心理 一、人格、气质和性格三者的联系与区别 二、常见的人格理论有哪些？

三、人格类型 四、气质可以分为哪些类别？

各个类别的外在表现是什么？

五、影响人格发展的因素是什么？

六、艾里克森关于青少年的人格发展观是什么？

七、青少年有什么样的人格发展轨迹？

八、青少年人格的特点是什么？

九、当代青少年人格类型划分 十、青少年中常见的人格障碍有哪些？

应怎样调试？

十一、健全人格的特点是什么？

如何培养青少年学生的健全人格？

十二、心理健康和人格健全的关系 第五章 青春期的情感心理 一、青春期的情感心理包含哪些内容？

二、青春期的友情与爱情有什么区别？

三、青春期的异性友情重要吗？

四、青春期异性交往应注意哪些问题？

五、当我们与父母“狭路相逢”怎么办 六、面对“早恋”我们应该怎么做？

七、父母应如何去面对我们的“早恋”？

八、“我们”有什么烦恼？

九、如何消除烦恼，健康成长？

第六章 青春期的人际关系 一、什么是人际关系？

二、青春期人际交往的原因有哪些？

<<青春期心理健康>>

三、青春期人际关系的基本特点是什么？

四、青春期人际关系的具体表现都有哪些呢？

五、什么是外部支持？

如何获得外部支持？

六、什么是内部支持？

如何获得内部支持？

七、青春期人际关系的原则有哪些？

八、青春期人际交往障碍有哪些种类？

九、人际关系的障碍应如何防治？

十、如何测试自我人际关系？

十一、如何调整自己的人际关系？

第七章青春期的学习心理 一、我们是如何理解学习的？

二、如何使我们的学习动机得以激发？

三、学习动机的规律 四、我们常用到的学习策略 五、学习的迁移现象 六、学习抗拒心理及表现 七、

解决学习心理问题的方法和途径 八、我们如何培养良好的学习习惯？

第八章青春期的性心理 一、什么是青春期性生理？

二、什么是青春期的性心理？

三、什么是青春期的性别角色？

四、青春期“我们”的性心理是怎样发展的呢？

五、我们的青春期性心理有哪些特征？

六、青春期男孩性心理有什么特点？

七、青春期女孩性心理有什么特点？

八、青春期有什么样的性行为？

九、青春期的性心理障碍的表现与疏导 第九章青春期心理疾病防治 一、我们在心理发展过程中都会出现这样的问题吗？

二、我们有可能出现的心理及行为偏差是什么？

三、什么原因会导致我们出现一般心理问题及行为偏差？

四、我们该如何矫正一般心理问题和行为偏差？

五、我们有可能出现哪些心理疾病？

六、患有心理疾病会表现出哪些症状？

七、产生心理疾病的原因是什么？

八、青春期心理疾病该如何预防？

九、心理疾病该如何治疗？

十、心理疾病治愈后还需要注意什么？

<<青春期心理健康>>

章节摘录

版权页：插图：以提醒父母应该高度重视儿童早期的亲子依恋，尽可能增加与孩子在一起的时间，并且尽量避免和父母长期分开。

此外，还可以告诉父母应该检查以往的亲子交往是否正常，坚持那些有助于亲子交往的活动，从而能够和我们一起讨论怎样改善家庭的气氛，并制定相应的家庭计划。

所以，处于青春期的我们和父母需要更多的平等沟通和交流。

每个人都有经历青春期的时候，也都会从青春期走向成熟，除了家长要做好疏导之外，更重要的是我们要把握好自己的情绪。

二、青春期的友情与爱情有什么区别？

是友情还是爱情？

向“左”走还是向“右”走？

青少年的我们需要正确区分和处理两者之间的关系。

“我那12岁的女儿怎么就爱‘招惹’隔壁的男孩儿呢？

他们上学总约在一起，有时还互相打电话。

父母应不应禁止他们来往？

”如今的独生子女一代，家中没有同胞兄弟姐妹，跟谁去玩呢？

自然就在家庭之外找同龄的伙伴玩了，同学、邻居家的孩子，甚至公共场所结识的同龄人。

如果这样的同龄玩伴来自异性圈子，就格外感到新鲜、欣喜、兴奋甚至难分难舍，但这样的异性交往会让家长产生很多担心，所以正确区分好友情与爱情是非常重要的。

在学校异性同学之间正常的交往、互助，建立友情是无可非议的，但友情与早恋是有区别的。

友情是公开的、坦诚的，一般为多向性的有求必助。

所谓公开的、坦诚的，就是说同学间的友情，在老师、家长或其他同学面前不仅从来不避讳，不躲躲闪闪、不偷偷摸摸，而且愿意让他人了解这种友情，有时还可以以拥有这样的真挚友情而自豪。

所谓多向性，就是说与某同学友情笃厚，还可以与另外的同学友情甚好；也允许或接纳那位同学与其他一位或几位同学都交上朋友。

友情是人们在交往中因满足沟通心灵的需要所产生的一种珍贵情感。

它是从人际吸引开始，在一定条件下由于共同的需要、共同的志趣、共同的努力而稳步地发展起来的。

以下友情的三个作用可以让我们更进一步了解和体会友情的重要性。

第一，提供新的情感寄托。

进入青年期的我们，随着与父母和家庭依恋的逐渐淡化，于是就把情感慢慢转移到同龄人的交往之中。

可以说，友情就是我们家庭以外的情感寄托。

我们力求在知心朋友中，得到同情、理解与支持，特别是当自己在生活与学习中碰到各种困难、挫折，甚至遭严重打击时，更渴望能从真挚、纯洁的友谊中得到安抚和慰藉。

这种要求往往可以如愿以偿，所以身处彷徨、苦闷和逆境中的我们特别渴望友情。

<<青春期心理健康>>

编辑推荐

《心理健康直通车:青春期心理健康》将为你解答青春期少男少女在生活中遇到的诸多心理问题。
《心理健康直通车:青春期心理健康》以案例的方式从九个方面对青春期经常遇到的心理问题进行详细解答。

<<青春期心理健康>>

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>