

<<快乐青春期>>

图书基本信息

书名：<<快乐青春期>>

13位ISBN编号：9787801218056

10位ISBN编号：7801218051

出版时间：2006-7

出版时间：军事医学科学出版社

作者：商金龙

页数：225

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>

<<快乐青春期>>

内容概要

青春期是人生重要的过渡时期，心灵、情感、梦想由此开始萌发。

青春期转瞬即逝，烦恼却好像是一夜之间从天而降，也许你正被自卑、沉重的压力、情感问题、生理发育和不良情绪所困扰，不知道出口在哪里。

其实，你的烦恼也是所有正处于青春期的同龄人的烦恼，你并不是他们中的典型。

就青春期时青少年的心理发展水平而言，这是一个快速走向成熟而又尚未达到成熟的阶段，青少年自我意识的发展过程充满了矛盾，因而心理疾病的发病率相当高。

本书通过生动的案例指导与专家的权威点评，从以下几个方面对青少年的心理变化特点进行了详细分析，并针对其心理障碍进行有效地疏导：青少年健康心理素质的培养，青春期的困惑，如何与异性交往，家长、老师如何走进孩子的心灵深处，青少年性心理，青少年早恋问题，青少年心理障碍的疏导，如何快乐地面对升学与就业。

这是一本不可不读的青春指南图书，它不仅适合广大家庭普及心理健康知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。

<<快乐青春期>>

书籍目录

第一章 关注待放的花骨朵 一、关注青少年心理健康 二、青少年的心理特点 三、青少年心理健康的标准 四、培养健康的心理素质

第二章 青春的困惑有风多 一、“性的联想”下流吗？ 二、怎样才是“同性恋” 三、多梦的季节 四、一时冲动的悔恨 五、师生恋的困扰 六、失恋的烦恼 七、花季少女的悔恨 八、成长的烦恼 九、他为什么如此内向 十、青春期的“爱”成熟吗 十一、我害怕与人对视 十二、考砸了时的心理压力 十三、尊重孩子的隐私 十四、“黑姑娘”的烦恼 十五、失足的悔恨 十六、追星一族的困惑

第三章 掀起青春的盖头来 一、该不该有异性朋友？ 二、异性交往的敏感时期 三、正常交往是“青春的权利” 四、如何与异性相处 五、青春期的“异性效应” 六、男女生说话脸红也是病 七、“尊重”是异性交往的前提 八、要理解孩子的情感 九、异性之间交往 早恋 十、异性可以交往吗 十一、谁能读懂我的心 十二、得了异性恐惧症怎么办 十三、男女搭配干活不累 十四、异性同学应正常交往

第四章 走进孩子的心灵深处I 一、面对发脾气的孩子怎么办 二、好人有秘密吗 三、孩子一个优点也没有吗 四、孩子为何不求上进 五、与父母无话可说 六、更年期的妈妈与青春期的女儿 七、孩子的快乐到哪里去了 八、孩子成了我的心病 九、孩子渴望父母的表扬 十、亲子为何难沟通 十一、孩子眼里的亲情友情 十二、心里有话为何不跟父母说 十三、对孩子不要“过分关爱” 十四、如何面对厌学的孩子 十五、给孩子一点自由的空间

第五章 羞答答的玫瑰静悄悄地开 一、青春期为什么会“性过敏” 二、性幻想要有度 三、驾驭青春期的性冲动 四、手淫是“病”吗 五、性意识是怎样产生的 六、性梦是否正常 七、“少女怀春”下流吗 八、我的行为龌龊吗 九、潜意识里的羞耻观 十、频繁手淫怎么办 十一、青春期的性骚动 十二、性行为让我却步 十三、“花季少女”也会“梦遗”吗 十四、我的行为下流吗 十五、儿时失贞的悔恨

第六章 别有滋味的青苹果} 一、花季少女的矛盾心理 二、摆脱早恋的困扰第七章 走出雨季的迷茫 第八章 让阳光洒满孩子的心灵

<<快乐青春期>>

章节摘录

书摘 案例三：大学生刀砍亲人 大学毕业生孙某因向父亲索要零花钱遭到拒绝后将生父用刀砍死。

经了解，孙某今年刚从南京某高校毕业，一直想留在南京发展的他被父亲强行拉回杭州，心里一直不痛快。

某日；他向父亲要500元零花钱被父亲以母亲刚给过500元为理由拒绝后，孙某心生怨气，觉得现在的生活不如意都是父亲一手造成的，一时抑制不住心中的怒火，将父亲掐晕后用刀活活砍死。

案例四：高中生自缢身亡 济南市高中毕业生小海在被某美术学院录取后，因与家人发生争吵而撕毁录取通知书，并在家中自缢身亡。

经了解，此学生在家长的溺爱中长大，父母对他从来都是有求必应。

今年高考他有幸被某美术学院录取，拿到录取通知书后他便向父母提出买电脑的要求。

工薪族的父母再也无力满足他的要求，在与母亲发生争吵后，他一气之下撕了录取通知书，母亲无奈之下一时想不开喝了200片安眠药，小海在家中自缢身亡。

为什么社会上不断出现青少年离家出走、轻生自杀、义愤杀亲等事情，为何青少年会出现如此之多的问题？

缘何这些青少年会有如此极端的为行为？

他们轻则离家出走，重则轻生自杀，甚至残忍杀亲，他们到底怎么了？

专家视点： 专家对此作出分析并给出了建议。

家庭方面：现代家庭中，独生子女占绝大部分，孩子们做事以自我为中心，对社会认识水平较低，他们遇到问题不能与同龄人交流沟通，封闭自我，不敢把自己的事情向别人坦言，得不到社会的支持。

目前，中国的家庭教育存在着诸多问题，大致可以把其分为溺爱型、酷爱型、失和型、冷漠型几类。

溺爱型——家庭家长对子女有求必应，造就了孩子完全自我的处事习惯，在他们的思想意识中自己是第一位的，他们只看重、只考虑自己眼前的‘件事，一旦有愿望、要求得不到满足时，他们便会心理失衡，离家出走，甚至以死威胁。

失和型——家庭父母离异、夫妻不和对孩子心理健康成长都会有影响。孩子在家庭不和的氛围中，会对父母的期望值下降，进而不信任父母，自然也不会把自己的事拿来与父母交流。

久而久之，封闭自我，生活中遇到的问题、疑惑得不到解决，假容易造成青少年的心理问题。

冷漠型——家庭中有好些家长只顾忙于工作而忽略与孩子的沟通，他们忘记家庭责任，使孩子的沟通愿望得不到满足。

这样的家庭也会影响青少年心理健康发展。

学校方面：中国的教育体制决定了学生学习以追求高分为目的，从家庭到学校部普遍看重学生的成绩高低，而不注重整体素质的提高，压制了孩子们的创造力，正常的生存能力得不到提高。

学习成为青少年的一项负担，压力过大时得不到释放便会出现一系列问题。

社会方面：现代网络的飞速发展，网络游戏、暴力、凶杀题材的影视剧对青少年的影响不容忽视。

一些孩子由于平时没有经受挫折锻炼，受挫后便会在绝望中产生杀亲行为。

专家建议：青少年心理成熟应与生理成熟同步，当二者步调不一致时，需要及时疏导，才会避免一些恶性事件的发生。

从家庭方面，父母应随时留意孩子的情绪，尤其要给参加中、高考的孩子一些关爱。

当孩子出现情绪激动、抑郁、逆反、焦虑等情况时，一定要及时疏导。

爱而不溺，严而不酷。

从学校方面，应注重学生心理健康教育，对老师进行专业心理知识培训，使老师能够随时掌握学生的心理动态，防患于未然。

从社会方面，多一些关注给青少年的心理健康，多为青少年提供一些与社会接触的实践活动机会

<<快乐青春期>>

◦ P4-5

<<快乐青春期>>

编辑推荐

这是一本不可不读的青春指南图书，它不仅适合广大家庭普及心理健康知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。本书健康成长青春期系列丛书之一，青少年健康心理素质的培养，青春期的困惑，如何与异性交往，青少年性心理，青少年早恋问题，青少年心理障碍的疏导，如何快乐地面对升学与就业……倾听专家及过来人的声音，解开青春期的迷惘、困惑与不安，本书，有了它，你的青春不再是孤独之旅，让我们为自己的青春做主！

<<快乐青春期>>

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>