

<<少男少女情绪问题>>

图书基本信息

书名：<<少男少女情绪问题>>

13位ISBN编号：9787801468185

10位ISBN编号：780146818X

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会

作者：王滨

页数：267

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>

<<少男少女情绪问题>>

前言

青春是绚丽多彩的花季，也是缠绵朦胧的雨季……那是一个多事的季节。少年从自己的身体上看到了成长，有了长大的感觉。他们想从父母宽厚、坚实的羽翼下挣脱出来，做一只自由翱翔的小鸟。可是，他们稚嫩的翅膀又是那么脆弱，无法抵挡暴风骤雨的袭击。于是，心理学家把这一时期称作“危机期”。

在独生子女越来越多的今天，孩子承受着父母太多的期望，从小就要面对繁重的学习压力。在一些父母的头脑中，分数是评价孩子的惟一标准，能考上名牌大学的孩子就是好孩子，至于情感的疏泄、自我的提升、个性的张扬，则全都被压抑到“爪哇国”里去了。在这样的教育背景下，表面上孩子是听话的，内心却淤积着巨大的心理冲突。承受得了的，会在上大学或工作以后，把冲突化整为零，慢慢消化掉；承受不了的，则在顷刻间爆发出来，表现出这样那样的心理危机。

本书以作者接触到的一个个鲜活的案例为引子，剖析青春期成长危机的方方面面。告诉少年朋友，该怎样面对并解决心理的诸多困惑，使自己独立、快乐地成长；告诉家长，在孩子的成长过程中，该怎样为他（她）营造一个良好的成长空间，帮助孩子在生活中自然地化解压力和冲突，使孩子的个性得到充分、自由的发展和完善。

帮助每一个危机中的孩子、困惑中的家长，这是作者的初衷，也是我们美丽的心愿。为了这份心愿的完美无缺，案例中隐去了所有孩子的真实姓名。

我们期待着笔下流淌出的是一股股涓涓溪流。溪流经过的地方，土地湿润了，小苗焕发出勃勃生机，孕育着即将绽放的花蕾——鲜花盛开的季节不会远了……作者2003年6月30日

<<少男少女情绪问题>>

内容概要

《少男少女情绪问题（青春期成长危机）》以作者接触到的一个个鲜活的案例为引子，剖析青春期成长危机的方方面面。

《少男少女情绪问题（青春期成长危机）》告诉少年朋友，该怎样面对并解决心理的诸多困惑，使自己独立、快乐地成长；告诉家长，在孩子的成长过程中，该怎样为他（她）营造一个良好的成长空间，帮助孩子在生活中自然地化解压力和冲突，使孩子的个性得到充分、自由的发展和完善。

<<少男少女情绪问题>>

书籍目录

自卑：落尽梨花春又了孤独：远上寒山石径狭焦虑：乱花渐欲迷人眼恐惧：人间平地亦崎岖抑郁：断雨残云无意绪暴躁：风急旌旗动嫉妒：相煎何太急多疑：云破月来花弄影

<<少男少女情绪问题>>

章节摘录

自卑感实际上是一种心理保护机制，但这种“保护”过于消极了。长期被自卑情绪笼罩的人，不仅会使自己的心理活动失去平衡，而且也会引起生理方面的不良反应，严重的自卑感还会造成人的心理变态，这对生活、学习和工作都有极大的危害。但是，自卑心理并不是不可改变的，根据心理学提供的知识，青少年可以从以下几个方面着手加以克服。

一、宣泄不良情绪自卑心理产生之后，人会觉得十分苦闷、孤独和忧伤，会固执地认为周围的人都在鄙视、嫌弃和小看自己。

但有一点却往往没有被意识到：正是自己的自卑、孤立于人群之外，才使周围的人无法接近、了解和帮助自己。

为此，有自卑心理的青少年朋友们不妨多与比较要好的同学、朋友或老师谈谈自己的内心感受。

倾诉内心的烦恼，抒发压抑的情感。

当消极情绪表露发泄出来之后，心情就会变得轻松和舒畅。

而且在这样的交流中，你会惊奇地发现：其实许多人也与你一样有自卑的时候，只是表现的程度不同，处理的方法各异罢了。

这其中甚至还包括许多世界名人，如达·芬奇、拿破仑等，他们年幼时都曾经有过自卑心理，但他们都努力地克服了，并取得了成就。

尤为典型的是日本前首相田中角荣。

他曾经是一名口吃患者，通过坚持不懈的努力，最后竟成为世界著名的社会活动家和演说家。

由此看来，有自卑感的并非仅有你自己，与别人相比，你不过是夸大了眼前所遇到的困难和痛苦的程度，而没有看到自己在现实环境中的存在价值和能力。

二、转换比较对象有自卑心理的人总喜欢拿自己的短处与他人的长处相比，越比越觉得不如别人，越比就越没有信心；有时还喜欢以他人为镜来认识自己。

因此，在克服自卑心理的初级阶段，最好尽量避免与比自己能力强的人在一起合作或活动。

以减少比较，减轻由此造成的心理压力和挫折感。

其实，我们每一个人都是生活在相互比较中的，这种比较可以给人带来自信，也可以给人带来自卑。

当它给你带来的是自卑时，你就应该学会用与自己比较来获得自信，也就是说，应该把视野从别人身上转向自己，与自己的过去相比，肯定自己一天比一天进步，一天比一天成熟。

这是克服自卑、重建自信心的关键。

当克服自卑心理的努力初见成效后，应逐步学会正确而恰当地与他人比较。

正确的态度是，以比较来调节自己的活动，激励自己努力学习别人、赶上别人。

三、客观评价自己一个人不可能样样都比别人强，同样也不可能处处都比别人差，这就是常言所说的“金无足赤，人无完人”、“尺有所短，寸有所长”。

如前边所讲，形成自卑心理的一个很重要的原因是不能正确地认识、对待自己，因此，要改变自卑，还应该从改变认识入手。

“人贵有自知之明”，不仅是指能够看到自己的缺点，而且还包括善于发现自己的长处、肯定自己的成绩。

不能因为自己某方面的能力缺陷而怀疑自己的全部能力，应该看到自己也有胜人之处；不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，要正确地认识到每个人都有自己的不足之处。

伟人之所以高不可攀，是因为你自己跪着看他们。

只要我们正确地认识和评价自己，勇于实践，你就会发现：别人所有的，自己也可能具有；别人能做到的，自己经过努力也能做得到。

四、积极的自我暗示有一位具有严重自卑心理的大学毕业生，想考研究生，又对自己没有信心，害怕考研落第被人笑话，最后，在同学的苦劝之中他才报了名。

临考试的前一天，他的自卑感达到了极点，躺在床上痛苦地想象着第二天自己从考场走出来时那灰溜溜的样子，品味着落榜后灰暗绝望的心情，消极的心理几乎使他想放弃第二天的考试。

<<少男少女情绪问题>>

但进了考场之后，他想，现在再悲伤害怕也无济于事，干脆豁出去算了，人家敢考，我为什么不敢？别人不怕失败，我为什么要害怕？

说不定我还不比他们差呢。

这样一来，反倒让他增强了信心和勇气，紧张情绪得到了缓解，心理压力也减轻了许多，能力和才华得到了充分的发挥。

最后在数十名竞争者中，他竟然夺得了第二名的好成绩。

这在考试前他连想也没敢想过。

他用自己的行动证明了自己并不比别人差，从那以后，他的自卑感大大地减轻了。

.....

<<少男少女情绪问题>>

编辑推荐

在独生子女越来越多的今天，孩子承受着父母太多的期望，从小就要面对繁重的学习压力。在一些父母的头脑中，分数是评价孩子的惟一标准，能考上名牌大学的孩子就是好孩子，至于情感的疏泄、自我的提升、个性的张扬，则全都被压抑到“爪哇国”里去了。在这样的教育背景下，表面上孩子是听话的，内心却淤积着巨大的心理冲突。承受得了的，会在上大学或工作以后，把冲突化整为零，慢慢消化掉；承受不了的，则在顷刻间爆发出来，表现出这样那样的心理危机。

《少男少女情绪问题（青春期成长危机）》以作者王滨接触到的一个个鲜活的案例为引子，剖析青春期成长危机的方方面面。

<<少男少女情绪问题>>

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>