第一图书网, tushu007.com

<<我想轻松长大>>

图书基本信息

书名：<<我想轻松长大>>

13位ISBN编号：9787801697646

10位ISBN编号：7801697642

出版时间：2005-5

出版时间：中国时代经济出版社

作者：刘丽萍等主编

页数：226

字数：178000

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

内容概要

每一个青少年都追求卓越、立志成长，但是面临激烈的生存竞争、学业的沉重压力以及成长过程中的种种烦恼和困惑，由于生活阅历浅、心理承受能力差，致使青少年易走入心理误区，产生各种各样的不健康心理，背上沉重的精神包袱，从而阻碍了他们的成长与发展，甚至导致一些青少年走向自我毁灭的道路。

本书从培养青少年的健康心理素质出发，针对在校的大中学生在成长过程中容易遇到的自我意识不健全，学习的心理障碍，异常心理的困扰，缺乏情绪的控制力，对挫折的承受力差，面对恋爱、性心理、人际交往及择业的种种困惑与焦虑九个方面入手，以深入浅出的理论和典型的案例相结合，为青少年朋友提供了全面详尽的科学的心理认知和心理调适方法，是一本促进青少年摆脱异常心理、开发自我潜能，成就辉煌的未来，全面提升心理素质的必备书。

<<我想轻松长大>>

书籍目录

1、培养健全的自我——立足成功 认清我是谁 找到自我的准确位置 接纳自己的不完美 冲出自我的心理障碍 克服过度的自卑感 避免自我膨胀 懂得征服自己 建立和增强自信心 善于作自我反省 勇于突破自我2、铲除学习的心理障碍——积累成功资本 如何消除学习焦虑证 厌学心理的调解方法 克服考试焦虑的措施 有学习障碍怎么办 调控好你的注意力 培养丰富的想像力 提高记忆力的途径 善于锻炼观察力 增强学习兴趣3、消除异常心理——轻松赢得成功 为何会产生心理危机 排除自卑的困扰 改变依赖形人格 走出抑郁的阴影 消除害人害己的嫉妒 容易急躁怎么办 从失望的心境中挣脱出来 冲出孤独的心理围城 学会为自己减压4、管理好自己的情绪——拥抱积极人生 你的情绪正常吗 学会调控自己的情绪 有效控制你的愤怒 寻找宣泄的出口 善于化解不良情绪 不要让忧虑消耗你的精力 营造快乐的心境 进行积极的心理暗示5、用意志战胜挫折——百炼成钢6、走出交往误区——提升人气指数7、避免因爱失“志”——理智把握人生8、让激情奏出明快乐章——驱散青春迷茫9、摆正择业心态——开辟锦锈前程

章节摘录

书摘认清我是谁　每个人都有关注自我的心理,在这种心理活动的支配下大多数人喜欢照镜子,照镜子的目的无非是要检验一下自己的形象.在照镜子的时候，许多青少年朋友，除了看到自己动人的容貌和尽乎完美的形体之外，大概就再也没有看到别的什么了。
难道镜子里映照出的仅仅是你的外表吗?你是否透过这活生生的外表．看到了一个内在真实的自我？那么，自我是什么？
人的自我意识是怎样形成的呢？
　人的自我意识是一个不断发展的过程。
婴儿出生时没有自我意识．他还没有把自己作为主体从周围世界的客体中区分出来．他甚至还不知道自己身体的各个部分是属于自己的。
大约在一周岁后，孩子开始能把自己的动作和动作的对象区分开来，以后又能把自己这个主体和自己的动作区分开来。
从这时起．孩子开始认识了自己与客体的关系．也认识了自己的力量。
这是自我意识的萌芽。
　两周岁的儿童开始认识到自己的身体的各个部分，也知道了自己跟周围世界和其他的客体是不一样的。
二岁至三岁的儿童在与其他人的交往中，逐渐懂得哪些东西是属于自己的．哪些东西是属于别人的．并且学会了用"我"这个人称代词，这说明儿童有了真正的自我意识。
能够把自己当作独立的存在来对待．学会用平等的眼光来看待自己和外界的客体，并且，能够把"主体我"从客体的世界中区分出来。
　自我意识是意识的一种，是指作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系的认识，尤其是人际关系的认识。
自我意识P3相当于一面镜子．能够看见自己真正的、真实的面貌．帮助我们认清我到底是什么样的。
　儿童进入学校以后，自我意识随着接触世界的增多而增加。
一方面是由于儿童已能利用语言符号调节和指导自己的行动；另一方面是因为客观环境向儿童提出了一系列的要求，迫使儿童要经常按照这些要求来对照检查自己的行为，加上成人和同伴也经常按照这些要求来评定儿童的行为．因而使儿童对自我有了更多的了解。
不过总的说来，小学生，即使是到毕业时，自我评价的水平还是很低的。
　进入十一二岁至十四五岁间的少年半幼稚、半成熟，是独立 性和依赖性、稳定性和波动性错综矛盾的年龄。
就心理方面而言，少年期在个性上最突出的变化是自我意识进一步发展，表现为成熟意识迅速增长．对人的内部世界、内心品质的探索兴趣愈发强烈，性格上往往是反抗与顺从、闭锁与开放．勇敢与怯懦、高傲与自卑并存，希望独立地认识世界、评价自己，要求社会承认个人的价值与地位，但思想方法与行为方式带有很大的片面性 和表面性。
　少年期在认知方面最突出的特点是抽象逻辑思维逐步占主导地位，并成为思考许多问题的主要方式。
在情感上热情、奔放、丰富和鲜明，但容易冲动，容易起伏。
你的性意识有明显的发展．开始注意到两性交往关系．对异性发生兴趣．乐于接近并与之交朋友，但表现得较为拘谨和羞怯。
你还爱与同伴成群结队，对友情奄辍强鹊需要。
　经过初中阶段生理及心理上的剧变和动荡之后，进入十四五岁至十七八岁的高中时期，又被称为青年初期，这时生理及心理趋于成熟和稳定。
这一时期结束前，你在生理上的发育已缴到P4

编辑推荐

本书是一本促进青少年摆脱异常心理、开发自我潜能，成就辉煌的未来，全面提升心理素质的必备书。

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