

<<18岁以前要懂得的心理学>>

图书基本信息

书名：<<18岁以前要懂得的心理学>>

13位ISBN编号：9787802287051

10位ISBN编号：7802287057

出版时间：2008-1

出版时间：新世界出版社

作者：柯君

页数：306

字数：340000

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>

<<18岁以前要懂得的心理学>>

内容概要

它一定会对你的成长起到至关重要的作用，它会影响你的一生。

希望您不论从头至尾仔细研读。

还是有重点地随意翻阅，做片刻的消遣，都能够从本书中得到有益的启示，获得身心的愉悦。

本书使青少年轻松面对学习和生活中的各种问题，深刻地理解和把握人生的真谛，拥有健康的心理。

本书通过许多富有哲理的故事，让青少年明白如何才能拥有健康的身心，获得心灵的升华。

<<18岁以前要懂得的心理学>>

书籍目录

第一篇 青少年必须要懂得什么是心理健康 1.小学生心理的特点 2.初中生的心理特点 3.高中生的心理特点 4.青少年心理健康标准 5.18岁,使自己有一个良好的心情 6.青少年学生逆反心理的分析与对策 7.青少年学生产生心理问题的原因 8.青少年品德心理透视 9.考试作弊是一种不健康的心理 10.青少年的心理的多重矛盾性 11.18岁青少年易产生的心理困惑 12.从众现象是一种普遍存在的心理现象

第二篇 做学习的主人 1.预习是最基本的学习方法 2.上课认真听讲是学习的中心环节 3.复习可以温故而知新 4.考场上保持的最佳心理状态 5.努力消除考试前的怯场和紧张心理 6.考试焦虑心理的调节 7.马虎是青少年学习中普遍存在的现象 8.高考应试失利的原因解析 9.应对落榜后产生的心理失衡 10.避免产生厌学心理 11.一生一世都不能落后于时代 12.学习的最终目的是为了运用 13.学习兴趣是学习动机的重要来源

第三篇 青少年的交往心理 1.好人缘可以促进青少年的成长 2.你怎样对待别人,别人就怎样对待你 3.青少年怎样与同伴建立良好的关系 4.同宿舍同学之间多一些“共同语言” 5.与异性交往要把握好分寸 6.消除误会要增强心灵互动 7.主动营建和谐的师生关系 8.如何对待严厉刻板的老师 9.什么样的老师最受欢迎 10.青少年怎样才能赢得别人的喜欢 11.与陌生人交往有学问 12.构筑青少年之间交往的因素 13.保持交友的距离最重要 14.掌握交际中的语言艺术 15.青少年获得友谊的窍门 16.如何巧妙地拒绝对方

第四篇 少男少女的秘密 1.如何理解青春期的萌动 2.摆脱苦恼的单相思 3.正确对待异性的爱慕 4.理智地冷冻已经出现的早恋 5.摆脱早恋的困扰,恢复正常的学习和生活 6.青少年在青春期如何培养爱的自控力 7.青少年掌握恋爱分手的技巧 8.成熟的青少年懂得尊重异性 9.中学生的恋师情结多属纯真的精神向往 10.如何摆脱失恋的烦恼

第五篇 跌倒后站起来 1.挫折是一所人生的好学校 2.不懈地自我奋斗 3.成功的关键在于自信 4.怎样培养青少年坚强的意志 5.人生成功的秘诀就在于敢直面挫折与困难 6.跌倒后马上爬起来 7.艰难困苦可以净化人的心灵 8.逆境成就了“天将降大任者” 9.青少年要增强承受重大挫折的能力 10.青少年对失败要有正确的认识

第六篇 做人心理透视 1.谦恭有度而莫得意忘形 2.宽容是一种看不见的幸福 3.用心感悟生活 4.青少年如何矫正自己的敌对情绪 5.青少年暴躁性格的矫正 6.自尊是一个人必须具备的操守 7.人生在世一定要学会做自己的主人 8.青少年要学会摆脱压抑 9.做一个潇洒的失败者 10.学会克制自己的嫉妒情绪 11.正确对待别人对你的错误评价 12.尊重别人就是尊重自己 13.理解老师非常重要 14.彼此之间要充满信任 15.青少年要正确处理好代际关系

第七篇 做事要下心来谋划解决之道 1.成功做事在于谋划 2.大胆说出你的想法 3.对事物永远保持新鲜感 4.懂得适当地发泄情绪 5.培养良好的饮食习惯 6.做一个融入自然的孩子 7.选择适合自己的专业学习 8.自责是青少年成熟的标志 9.青少年要有效地克服害羞心理 10.获得成功人生应当具备的基本因素 11.青少年如何避免失败 12.防止缺点和弱点伴随你的一生 13.青少年怎样做出青春的困扰 14.青少年要学会消除烦恼 15.接受别人的拒绝需要勇气 16.当父母不和时,做好中间调节人

第八篇 像学者一样思考 1.学会思考以获得人生新的突破 2.懂得变换角度观察生活 3.换个角度去思考挫折才能获得平和的心境 4.用乐观、健康的思想充实你的头脑 5.青少年要学会打开想象的闸门 6.有效开发利用自己的潜意识 7.善于设计自己,做你最擅长的事情 8.强化你的创意能力 9.良好的思维将你自身的价值完全发挥出来 10.挑战自己的思维才能获得幸福感

第九篇 让我们学会把握自己 1.幽默可以平复你的不良情绪 2.怎样解决遇到的问题 3.将自己与现实的矛盾变换成相适应的关系 4.别让自卑靠近你 5.适时掌握属于自己的人生规则 6.最要紧的是“恰当地真诚” 7.面试时卖弄口才可能会惹恼考官 8.不要在乎失败,做事要有预见性 9.排解忧虑,保持良好心情 10.青少年要审慎对待撒谎的行为 11.消除悔恨心理,以乐观豁达的态度去面对生活 12.不被失望情绪所左右 13.驾驭愤怒,改善自己不良的心境 14.正确把握自我是青少年成熟的标志 15.与周围环境和谐相处心理测试

<<18岁以前要懂得的心理学>>

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>