

<<当你青春初萌时>>

图书基本信息

书名：<<当你青春初萌时>>

13位ISBN编号：9787806046609

10位ISBN编号：7806046607

出版时间：1998-04

出版时间：长春出版社

作者：戴晶斌

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>

<<当你青春初萌时>>

作者简介

戴晶斌，男，1970年生。
曾在中学任教五年。

1996年在华东师范大学
攻读发展心理学博士学位，从事发展心理学研究工作，参与中学生的心理辅导与咨询工作。

崔丽娟，女，1965年生。
华东师范大学心理学
讲师，华东师范大学心理
测试与咨询中心心理咨询师。

<<当你青春初萌时>>

书籍目录

目录

第一章 青春初萌

1. 敲开青春之门

性意识的觉醒

开始把握自我

心理成熟度自测

2. 萌动的青春情

在同辈群体中寻找友谊

异性交往与友谊

3. 真我的风采

青春初萌的困扰

走出青春的困扰

4. 设计人生之路

用正确的人生观铺设人生之路

用科学的理想照亮人生之路

5. 铸造完美人生

意志是铸造完美人生的基石

培养坚定的意志品质

意志品质自测

第二章 排除青春的烦恼

1. 摆脱情感的困惑

朦胧的情怀

解开朦胧的心结

走出早恋的误区

2. 寻找独立的自我

第二次“断乳”

依赖——心理“断乳”期的最大障碍

培养独立的人格

3. 打开心灵封闭之门

封闭的世界

鲁宾逊的启示

探求独处的世界

4. 架起岁月的桥梁

少年叛逆者

跨越“鸿沟”

5. 让快乐浸润心田

“灰色”的心境

让多彩生活充实自己

第三章 在群体中成长

1. 跳出自我中心的怪圈

“自我”的小天地

摆脱自我中心的怪圈

2. 将自我融于集体

交往是青春的需要

将自我融入集体

<<当你青春初萌时>>

人际交往自测

3.跨越交友的误区

交往是互酬的

交往是平等的

交往需要敞开心扉

交往不能求全责备

交往不需要哥们义气

4.增强交往的魅力

第一印象的优化

表达能力的培养

微笑的魅力

倾听的艺术

说“不”的妙用

赞扬的技巧

5.解开阴郁的心结

超越恐怖

征服羞涩

谢绝嫉妒

第四章 保持身心健康

1.培养健全的情绪

避免生气,减少烦恼

学会制怒

保持乐观情绪

2.从挫折中奋起

面对挫折是“喜”还是“忧”

学会战胜挫折

恢复信心的行为作业

3.潇洒自信走考场

克服考前焦虑

考试怯场的心理调适

考试焦虑症的心理调适

4.塑造健壮的体魄

第二次生长高峰

生命在于运动

5.造就良好的个性

健全良好个性的内涵

个性的自我塑造能力

塑造个性的途径

第五章 超越自我

1.适应是新生活的前奏

“陌生”的世界

学会适应

心理适应能力自测

2.自信是成功的秘诀

打开自卑的枷锁

成功属于自信的人

3.追寻伟人的足迹

<<当你青春初萌时>>

偶像的力量

在精神和伟人一起生活

4.认识你自己

自我的发现与混乱

认识自我

5.追求自我的完善

理想与现实的统一

自我的超越

<<当你青春初萌时>>

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>