

<<中学生心理困惑新对话>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理困惑新对话>>

13位ISBN编号：9787807102243

10位ISBN编号：7807102241

出版时间：2006-6

出版时间：济南出版社

作者：张怀春、卢祥之/国别：中国大陆

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>

<<中学生心理困惑新对话>>

内容概要

中学生心理会有什么问题？

这些问题出现了该怎么办？

本书通过通俗易懂、案例解释的方式，对中学生青春期、品行、人际交往等心理问题，做了一一回答。

本书适合中学生及其家长、中学生心理医生以及对中学生心理问题感兴趣者阅读。

中学生青春期、品行、人际交往等心理出现了问题怎么办？

别急，让本书来帮助你。

该书以通俗易懂、案例解释的方式，帮你一一认识这些问题，并进而解决它们。

<<中学生心理困惑新对话>>

书籍目录

第一章 青春期对话 小序 第一节 生理剧变 我长大了 知识小泉眼 长大并不可怕 知识小泉眼 第二节 心理冲突与行为偏差 为什么顶撞家长 知识小泉眼 日记被看过之后 顶撞老师就是勇敢吗 “暴风雨”中的青春期 如何面对孤独 忧愁烦闷怎么办 知识小泉眼 神经衰弱症 知识小泉眼 学校恐惧症 知识小泉眼 行为强迫症 知识小泉眼 抑郁情绪 知识小泉眼 第三节 青春期性心理的调节 不应有的罪恶感 知识小泉眼 异性恐惧症 知识小泉眼 性别角色认同障碍 同性恋倾向第二章 学习问题的对话 小序 第一节 学习中有关困难的调适 厌学情绪 考试焦虑 学习压力 个体差异 学习心理疲劳 偏科现象 厌师情绪 骄傲情绪 嫉妒心理 第二节 学习中智力的培养 唤醒沉睡的潜能 集中注意力 提高记忆力 知识小泉眼 过度练习 培养创造力 梦中解答数学题 白日梦是一种心理疾病吗 第三节 学习中非智力因素的培养 内外动机的转换 唤起有益的兴趣 锻炼耐挫能力 纠正不良学习态度 培养良好的学习习惯 寻找适合自己的学习方法 调控学习情绪第三章 人际交往对话 第一节 融入集体生活 交往中的心理效应 没有人缘怎么办 害怕与人交往怎么办 人际敏感怎么办 如何摆脱交往中的自卑 如何消除多疑心理 人际冲突怎么办 第二节 建立友谊 怎样与人建立友谊 成绩相差很大的同学可以交朋友吗 学习对手还能做朋友吗 男女生可以交朋友吗 怎样把握男女生交往的度 可以有网友吗 朋友之间有了矛盾怎么办 怎样批评和表扬别人 怎样拒绝别人 嫉妒别人或被别人嫉妒怎么办 朋友是否应该无话不说 朋友离我远去怎么办 收到情书怎么办 相爱有什么不对吗 有男生骚扰怎么办 测测你自己 第三节 理解父母 你知道父亲节吗 父母吵架怎么办 如何面对父母过高的期望 孝字为先第四章 品行塑造的对话 热爱劳动 勤俭节约 欺骗行为 面对挫折 吸烟与喝酒 厌食与偏食 双刃之剑“网络” 盲目追星 青涩早恋 旷课逃学 哥们义气 小偷小摸

<<中学生心理困惑新对话>>

章节摘录

书摘“代沟”出现后 青春期是少年向成人转变的过渡时期，强烈的成人感和独立意识使青少年认为自己已长大成人，自信能对付生活中的一切事，这种独立意识最初表现在处处显示自己的体力和智力上，稍后表现在对成人权利的抗争上，反对将他们归入儿童的行列之中，对成人过多的关怀产生反感，渴望享受成人的权利和地位。

另外，在生活中，由于两代人历史条件和生活环境的不同，在对许多问题的看法上都会出现差异。最后有的会发展到严重的反叛，不再以成人的观点为标准，反认为成人守旧、琐碎、杞人忧天。这样就与家长过多的管教发生矛盾，造成双方都不愉快，产生隔阂，形成“代沟”。

破除“代沟”最好的方法是理解。

理解是双方面的，既要父母理解自己：理解自己的学习目标，理解放松一下是为了更轻松地学习，理解友情可以增加快乐，理解学习劳逸结合才有效果；自己也应该理解父母：理解父母望子成龙心切，理解他们要你提高竞争力的用心良苦。

所以，你要尽早抽时间与父母真心交流，态度温和地告诉他们你的实际感受，也许父母会因此对自己的教育方式进行一些调整，你也不会再喘不过气来。

不要认为跟父母谈心是“没长大”的幼稚行为，善于沟通才是成熟、独立的表现。

在交流沟通中，说不定父母也会受到你的影响，接受一些年轻人认可的新生事物，那样岂不是无意中缩小了代沟？另外，就是要表现出一定的独立能力，让父母放心。

从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡呢？这不是父母不想放心，而是你的表现不让他们放心。

试着去关心父母，帮他们做做家务，谈谈你的理想和遇到的烦恼，让父母觉得“我们的孩子长大了”，自然就不会过多地干涉你的行动了。

P11-12

<<中学生心理困惑新对话>>

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>