

<<解读青少年心理文丛>>

图书基本信息

书名：<<解读青少年心理文丛>>

13位ISBN编号：9787811416145

10位ISBN编号：781141614X

出版时间：2011-12

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：李蓉

页数：154

字数：120000

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>

<<解读青少年心理文丛>>

内容概要

《解读青少年心理文丛：把握青少年心理规律》针对青少年朋友当中存在的厌学、耐挫力低、不适应集体生活、处事能力不足等方面的问题，提供合理的解决方案，帮助青少年朋友走出困惑，身心得到良好发展。

<<解读青少年心理文丛>>

书籍目录

心理常识篇

撩开心理学的神秘面纱

人的心理过程

个性心理特征

青少年的发展心理

变态与常态

青少年期心理卫生

青少年的自我意识

心理成长篇

心理是统一的整体

环境教育决定心理的发展

心理发展的内部动力

中学生心理与行为的适应

少年期身体的成长变化

青少年成人感的产生

青少年独立意识的觉醒

青少年认识的片面性

青少年成长中的友谊

青少年的逆反心理

现代青少年心理特点

重视青少年个性的培养和发展

青少年性格的成长

度过青春成长期

学会战胜自我

心理健康篇

克服异常心理

异常心理及其自我调适

维护心理健康

心理治疗的方法

建立心理防卫机制

实现心理防卫的方法

内在成功机制的探索

章节摘录

(2) 掌握良好的学习方法。

学习方法不良,与青少年发生心理障碍和神经症有关。

好的学习方法强调合理用脑,长期脑力活动过度紧张,得不到及时调节与恢复,可产生头痛、头昏、失眠、注意力不集中、植物神经功能紊乱等症状,学习成绩也会随之下降。

相反,大脑一直处于休息状态,缺乏必要的刺激,也不可能提高智力水平。

故合理用脑,注意工作、学习与休息的合理安排,使大脑保持良好的功能状态,才能获得良好的学习效果。

好的学习方法可提高学习兴趣和自觉性。

在学习过程中,要鼓励孩子的点滴进步,使孩子明白要循序渐进,不能操之过急,和“欲速则不达”,“世上无难事,只怕有心人”,“功夫不负有心人”等道理。

告诉孩子不要因偶尔考试失败而烦恼,也不要为一次侥幸的成功而沾沾自喜。

要正确对待分数,胜不骄,败不馁,为自己的学习目标执着追求。

(3) 要重视全面的学习。

青少年时期是学习的黄金时期,不仅要学好文化知识,也要学好社会知识和其他有用的生活与做人的知识。

下述几点尤其需要加以注意。

遵纪守法、讲究文明礼貌和道德修养,要从小养成大公无私、乐于助人,关心集体的品质,让良好的作风、道德修养成为行为的准则。

培养爱国精神,增强民族责任感,提高自身的道德觉悟,并能正确处理国家、集体与个人之间的关系。

培养健全的性格与正确的人生观。

青少年阶段,正是性格和人生观逐渐形成的重要时期。

如果家长、教师在这个时期能发挥有利影响,积极培养青少年的道德意识,使他们树立远大的理想,充分发挥自己的主观能动性,经过实践和努力,形成正确的人生观。

在具体做法上要有计划让孩子阅读一些有益的书籍,以英雄人物为榜样,积极参与社会实践,并不断培养高尚的情操和不畏艰难的坚强意志。

.....

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>