

《如何掌握青少年的心理规律》

图书基本信息

书名：《如何掌握青少年的心理规律》

13位ISBN编号：9787514302745

10位ISBN编号：7514302743

出版社：林珍 现代出版社 (2012-07出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《如何掌握青少年的心理规律》

前言

青少年在心理发展上处于人生初期的关键和特殊时期。生理发育是心理发展的基础，这一时期的最大特点是生理的急剧变化，特别是处于外形剧变、机能增强和性成熟的“三大巨变”中。青少年心理发展是遵循心理发展和成长的一般原理和规律的，但是，作为人生发展历程中的一个特殊阶段，青少年的心理发展规律，不管在发展的主题与任务，还是发展的规律等方面，与童年期相比都存在着明显的差异，甚至在某些方面是质的不同。青少年的心理发展规律是颇具特色的。他们的智力迅速发展，突出表现在逻辑思维的发展上；他们的情绪和情感比较强烈，常有明显的两极性，很容易“动感情”；他们的好奇心和求知欲强烈，表现出猎奇和探索的欲望，勇于接受新生事物；他们的自我意识迅速增强。因此，促进其人生观、价值观和世界观的形成，以便将来以健康成熟的心理走向社会，便是所有家长和教育者的责任。所以，有必要审视一下我们的教育理念、教育方式、教育工具、教育对策，是否尊重了青少年的成长规律，是否尊重了青少年身心发展的特点。本书针对当代青少年身心的变化特点，阐述了知识经济时代青少年的心理需求，剖析了互联网给当代青少年带来的影响，分析了作为独生子女的青少年独特的心理感受。开展心理健康教育并不单纯是因为青少年出现了越来越多的心理问题，更重要的目的在于提高广大青少年学生的心理素质。我们希望一切从事心理健康教育的研究者和实际工作者，以客观的、实事求是的态度对待青少年学生，对待他们的心理健康和心理行为问题，以认真、坦诚、爱护的态度投入到心理健康教育中，切忌主观性和片面性。因为广大青少年学生心理是健康的；即使有这样或那样问题的青少年要求心理咨询或辅导，也说明他们积极要求自身的心理健康。这就是青少年心理的特点，健康是主流。总之，我们应认识青少年的心理规律，认清青少年的心理问题，坚持青少年心理健康教育的科学性，以教育的模式而不是医学模式来看待青少年心理问题，加强青少年的心理健康教育，培养青少年坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，为培养21世纪全面健康的人才而努力。

《如何掌握青少年的心理规律》

内容概要

2-12/如何掌握青少年的心理规律，ISBN：9787514302745，作者：13/林珍

《如何掌握青少年的心理规律》

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 男子汉的气质与性格 青少年性格的成长 青少年的自主思考与从众心理 过好青春成长期 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 自我潜能的开发 内在成功机制的探索

章节摘录

青少年朋友们也许已经发现，随着社会发展和生活的需要，人们对心理学知识表现出越来越浓厚的兴趣。广告里、商战中，心理学原理的应用时常可见；心理学著作的出版数量极为可观，而且分类越来越细，然而心理学并不神秘。

一、心理学的研究对象 什么是心理学？许多初学者往往从字面上理解，认为心理学就是研究人内心想些什么的学问，认为学了心理学，就能轻而易举地知道别人心里想什么。其实，这种想法是比较片面的。要正确理解心理学，就必须清楚地知道什么是心理学，什么是心理学的研究对象。心理学是从心理活动方面研究人类自身问题的一门科学，是研究人类心理现象产生和发展规律的科学。那么，什么是心理现象呢？心理现象也就是我们通常所说的心理，是人类思想、感情等精神活动的总称。精神活动虽然是人在头脑中进行的活动，是看不见、摸不着的，但是，任何精神活动都离不开客观世界的物质基础，总要以一定的行为表现出来，正是在这个意义上，可以说，心理活动是有规律的，也是可以研究的。心理现象是人类最普遍、也是最复杂的现象，每个人都有心理现象，我们生活在社会中，每天都在与外界环境打交道，每时每刻都有自己的感受和认识，在与他人交往中，通过语言、表情、动作与他人相互了解。心理学通常把心理现象划分为心理过程和个性心理两大类。心理过程是指心理活动的过程，是对人类普遍的、共性的心理规律的研究；个性心理是指不同个体的心理活动，是对特殊的、个别的心理规律的研究。心理过程包括认识过程、情感过程、意志过程。个性心理主要表现在人的性格、气质、能力等方面的差异上。应该说明的是，心理过程与个性心理的划分只是研究上的需要，它们是一个不可分割的统一体。心理过程是个性心理形成的基础，而个性心理的形成又直接影响一个人的心理过程。它们共同构成心理学的研究对象。

认识过程是最基本的心理过程，它是指人脑对客观事物特性、关系或联系的反映过程。感觉、知觉、记忆、想象和思维是其具体表现。客观事物的属性是多种多样的，如颜色、声音、气味、味道等，我们通过眼、耳、鼻、舌、身，可以对它们做出反映，这种依靠人的感觉器官对事物个别属性做出的反映就是感觉，假如我们把各种感觉综合在一起，将多种个别属性联系起来，这种认识就是知觉。可以看出知觉是在感觉的基础上形成的，是对事物的一个整体印象。假如这种印象保存在大脑中，一有条件能再度映现出来，这就是记忆。在感觉、知觉记忆的基础上，我们对事物各种属性进行综合、分析、联想、比较，得出这种事物的本质属性，以及它与其他事物的区别和联系，这一心理过程便是思维，这是一种对事物概括和间接的反映。感觉、知觉、记忆、思维是认识过程的组成部分，一般来说，它能使我们事物的现象和本质形成映象。情感过程是指人在认识客观事物过程中产生的各种心理体验过程，如喜、怒、怨、哀、惧等。意志过程是人类特有的，自觉地确定目标，并为实现这一目标而克服困难、支配自身行动的心理过程。心理过程是一个统一的过程，认识过程是基础，情感过程带有一定的主观色彩，既影响认识过程和意志过程，又受意志过程的调节和控制。个性心理特征是指那些表现在人身上经常的、稳定的心理特征，是一个人精神面貌的体现，是不同人内心世界中本质的东西。

二、心理的实质 有些人总是将心理活动理解为“心里在想什么”。其实，科学已经证明，人的心并不能思考什么，大脑才是心理活动的主要器官。那为什么会把心理与心里混淆呢？主要是因为古代科学技术不发达，人们注意到，在不同的心理条件下，心脏跳动的节律不同，因而认为心脏是心理活动的器官。随着科学技术的进步，人们研究发现，脑部受了伤的人，即使心脏完全正常，但心理活动会受到破坏。进一步的科学实验证明，心理活动是人脑的机能。人脑是人的神经系统中枢，是一个结构复杂的器官，包括小脑、延脑、脑桥、中脑、间脑和大脑的两个半球。两个脑半球的表面称为大脑皮层，大约由140亿个神经细胞组成。人的各种心理活动就是大脑皮层细胞活动的结果。心理活动产生的基本方式是反射。外界刺激作用于感觉器官，感觉器官把刺激信息经神经传人大脑，经皮层的加工、整理，然后发出信息，神经细胞活动的结果通过神经引起效应器官的活动，如动作、表情、语言等。P1-3

《如何掌握青少年的心理规律》

编辑推荐

《如何掌握青少年的心理规律》针对当代青少年身心的变化特点，阐述了知识经济时代青少年的心理需求，剖析了互联网给当代青少年带来的影响，分析了作为独生子女的青少年独特的心理感受。开展心理健康教育并不单纯是因为青少年出现了越来越多的心理问题，更重要的目的在于提高广大青少年学生的心理素质。本书由林珍编著。

《如何掌握青少年的心理规律》

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:www.tushu000.com