

《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：9787811416183

10位ISBN编号：7811416182

出版时间：2012-2

出版社：安徽师范大学出版社

作者：李蓉

页数：154

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

《解读青少年心理文丛》

内容概要

解读青少年心理文丛：如何让青少年心理健康[单色]，ISBN：9787811416183，作者：

书籍目录

心理健康理论篇
认识心理的实质
保持心理健康
青少年心理发展的动力
青少年心理发展的年龄特征与个别差异
青少年观察能力的发展
青少年记忆能力的发展
青少年思维能力发展的特点
青少年智力品质的发展
青少年想象能力的发展
青少年学生的学习兴趣
心理健康问题篇
什么是心理失常与心理正常？
如何区分失常心理与正常心理？
心理疾病是怎样产生的？
心理疾病的三个发展阶段是什么？
怎样正确对待心理疾病？
如何消除心理疲劳？
幻觉、错觉和空想的区分是什么？
什么叫做“观念固执”？
失眠的原因、种类和对策
人为什么要睡眠？
人为什么会做噩梦？
为什么有的人暴躁易怒？
为什么有的人感情脆弱？
什么是心理“补偿作用”？
为什么有些人会自寻烦恼？
为什么有的人情感淡漠？
为什么会产生自卑感？
怎样消除惧怕心理？
“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事？
“双重人格”是怎么回事？
你属于哪种性格类型？
心理健康人格篇
偏执型人格障碍
分裂型人格障碍
反社会型人格障碍
回避型人格障碍
依赖型人格障碍
自恋型人格障碍
心理健康方法篇
简述心理疗法
“冥想放松”心理疗法
“大脑训练”心理疗法
“心理疏导”心理疗法
“运动健康”心理疗法
“生物反馈”心理疗法

“系统脱敏”心理疗法

“格式塔”心理疗法

“大笑”心理疗法

“色彩”心理疗法

“气味”心理疗法

心理健康维护篇

青少年心理健康的标准与维护

心理平衡与心理养生

抑郁危害身心健康

保持心理健康

克服嫉妒心理

防范自杀心理

章节摘录

1.青少年记忆的特点 青少年正处在记忆力的“全盛”时期，因此人们常说“少壮不努力，老大徒伤悲”，就是要青少年抓紧这个时期。然而，“老大”了，记忆力的自然衰退从上述研究数字来看，也并不是太显著的，而且由于知识经验丰富、理解力强，也有利于记忆，所以不必“伤悲”。但青少年一定要抓住这“全盛”时期，努力学习，为以后的学习和工作打下良好的基础。我国台湾省心理学家概括了几个记忆的实验研究，如果“再现”成绩的最高分数为10，那么各年龄阶段在各项实验测试后得出如下结论：（1）对各种不同材料记忆的效果，是随着年龄增大而发展的，到了16岁（高中一、二年级），记忆趋于成熟。16~18岁，记忆的成绩基本上没有什么变化。因此，从16~18岁起，青少年（高中生）的记忆就成为记忆发展的“全盛”时代，或“黄金”时代。（2）同一年龄的中、小学生，对不同材料的记忆效果是不一样的。对直观形象的物理刺激材料的记忆要优于抽象的语言刺激材料的记忆；同样是语言材料的刺激，对视觉语言材料的记忆要优于其他感官收到信息的记忆。可见，记忆的差异，不仅受主体差异的影响，而且为材料——信息的性质所制约。记忆，有各种分类。一般按3种方式来分类：从记忆的目的来说，可以分为有意识记和无意识记；从记忆的方法来说，可以分为机械识记和理解识记；从记忆的内容来说，可以分为形象识记和抽象识记。

2.无意识记和有意识记的发展 所谓无意识记，是没有预定目的、没有任务、不知不觉的识记。所谓有意识记，是有意识、有目的任务的识记。我们不能笼统地说这两种识记哪一种效果好。对比记忆效果，只能在相同的条件下进行，只是在同记一件事情的时候，有意识记的效果要比无意识记的效果好。但是，这两种识记都是不可缺少的，因为人们不可能长时间地处于紧张的有意识记之中。在日常生活中，无意识记往往被使用得更多一点，同时，有意识记的发展，与无意识记的发展往往相辅相成。研究有意记忆或无意记忆的方法，主要是给予被试者一定的识记目的任务，一定时期后，检查其再认或再现的情况，这成绩就是这种识记的效果。研究表明：（1）有意识记随着年龄的增长，随着学习动机的激发，学习兴趣的发展，学习目的明确，在学习中的主导地位则越加显著。一般情况下，这个主导地位的显著表现是从小学三年级开始的，但小学生的有意识记的任务往往是由教师提出的。……

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