

《正在成长》

图书基本信息

书名：《正在成长》

13位ISBN编号：9787807534716

10位ISBN编号：7807534710

出版时间：1970-1

出版社：哈尔滨

作者：王学典

页数：220

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

《正在成长》

前言

辛弃疾曾经说过：“少年不识愁滋味。”真的是这样吗？青少年时期真的就像大多数人认为的那样无忧无虑，是生命中最美好的时期吗？我想，这个问题只有正处于青少年时期的我们才最有资格来回答。我们这个群体并不是什么天生的乐天派，我们也有自己的烦恼和困惑。俗话说：“家家有本难念的经。”青少年又何尝没有难念的经呢？诚然，青少年时期是我们人生中身心发育最快、最关键的时期，生命中最为烂漫的花季和雨季也都处于这个时期。我们既不需要像大人那样为生活而奔波，也不会像孩童那样无知胆怯，我们理应无忧无虑地享受生活，可是，身心发展的不平衡却带给我们很多心理问题，让我们无法像别人想象的那样健健康康、快快乐乐地成长！一夜之间，我们的内心会发生翻天覆地的变化。原本我们喜欢的事物，此时却成了我们厌恶的东西；学习和考试成了我们的天敌；生理上的一些变化成了我们的难言之隐；对于异性的好奇让我们焦躁不安；原来很要好的同学如今却怎么看都不顺眼；面前的困难和挫折总是压得我们喘不过气来；在家和学校一向都以做乖孩子为荣的我们却突然开始顶撞父母和老师了……一系列的变化严重影响了我们的身心，让我们根本无法用一种平和、平常的心态去思维、去学习、去生活！我们到底是怎么了？难道我们真的陷入了什么怪圈？我们常常这样自问，却怎么也找不到正确的答案。事实上，我们并没有陷入什么怪圈，我们所遇到的心理问题是我们在青少年时期必然会遇到的问题，每一个青少年在其成长的过程中都一定会遇到的。这些心理问题会给我们带来不良影响吗？答案是肯定的。当然，这并不是说心理问题本身有多么可怕，而是因为我们无法凭借着自己的能力去很好地解决这些心理问题，却又不想或者不敢告诉家长和老师，以致他们也不能及时地发现我们的心理问题，这样就会延误我们解决心理问题的最佳时机，让这些心理问题慢慢地发展成心理疾病，最终变成我们青少年成长的头号“杀手”。难道我们就这样坐等着青春期心理问题演化成心理疾病吗？我们就不能做自己的心理医生吗？事实上，虽然青少年心理问题是不可避免的，但是，任何事物都是有规律可循的，心理问题也不例外——我们完全可以从别人身上寻求借鉴，参照别人的经历来为自己把脉诊治，让我们在这个时期提前做好预防工作，少走弯路，尽早走出心理的沼泽地！为此，我们搜集了大量的相关资料，特意编写了此书，目的就是为了让广大青少年朋友在成长之路上快乐出发、轻松前行！青少年朋友们，丢弃所谓的成长的烦恼，全身心地去搏击人生、挑战未来吧！

《正在成长》

内容概要

《正在成长——青少年心理健康自助完全手册》将为大家提供全面可靠、合理健康的心理健康守则，让广大青少年朋友在成长之路上快乐出发、轻松前行！原本我们喜欢的事物，此时却成了我们厌恶的东西；学习和考试成了我们的天敌；生理上的一些变化成了我们的难言之隐；对于异性的好奇让我们焦躁不安；原来很要好的同学如今却怎么看都不顺眼……一系列的变化严重影响了我们的身心，让我们根本无法用一种平和、平常的心态去思维、去学习、去生活！我们到底是怎么了？难道我们真的陷入了什么怪圈？我们常常这样自问，却总也找不到正确的答案。

《正在成长》

书籍目录

第一章 打开青少年“心事之锁”——揭开青少年心理健康的面纱 正值心理“断乳期”“小大人”仍然很幼稚 无法逾越的心理障碍 人格畸形发展 强迫症令我们不由自主 心的“感冒”死亡让我们望而却步 攀比的旋涡 玄幻小说的缥缈面纱 暴力游戏是悲剧的罪魁祸首 网络网住稚嫩的心 手机不离手 问题家庭带来负面影响 心门对父母闭锁 易碎的“蛋壳心理”

第二章 学并快乐着——青少年学习心理综述 从厌学到“好好学习，天天向上” 我是笨小孩 依赖让我们独立难成行 学习的烦恼 记忆也要讲究技巧 注意力不集中，三心二意难成器 思维之花的枯萎 竞争是你死我活还是你活我也活 过激心理障碍 心弦需放松 缺乏自制力 动力十足才能劲头十足 兴趣是良师益友 学会学习 眼高手低是大忌

第三章 不做高分低能人——青少年考试心理解析 “考试病”侵袭青少年 考试成了“紧箍咒” 升学考试压力波及低龄学生 轻轻松松面对考试 异性陪伴非良策 面临高考要有一颗平常心 心理素质的高低决定成败 枕着平常心入眠 为正常的考试反应而紧张 考前复习与临时抱佛脚 沉着应对“拦路虎” 答题的准确率的困惑 你考试作弊吗 “借分”之风盛行 高分与低能

第四章 青涩的果子摘不得——青少年青春期心理教育 青春期突如其来 对自身的发育心存芥蒂 多事的花季雨季 过分注重外在美 经受不住形形色色的诱惑 骚扰让人苦不堪言 嫉妒让我们备受折磨 恋师的泡影 男女同桌成为“情侣” 对异性的情感得不到恰当的释放 正确对待异性交往 自我意识的苏醒 全面了解青春期心理误区 我们要知道的青春期四大矛盾心理 青春期情绪特点

第五章 架起沟通之桥——青少年人际关系心理解读 我们的人际交往误区 认为友谊会影响自己的学业 过于敏感的交际心理 对人际交往失望 处理不好和同学之间的关系 害怕与人交往 自负让我们的交际圈不和谐 功利之心不可有 “老好人”并不好 过分强调公平 言行举止欠妥当 有意护自己的短 喜欢背后议论别人 不能为同学保守秘密

第六章 在挫折中成长——青少年挫折心理教育 不能正视挫折 我们需要挫折教育 挫折性人格简介 都是压力过大惹的祸 挫折造成敏感性格 挫折让心灵的天空黯然无光 挫折让我们自伤 挫折将我们推向犯罪的深渊 失败是当头一棒 脆弱的虚荣心 轻度的心灵创伤不容忽视 有一种固执叫偏执 一朝被蛇咬，十年怕井绳 从腼腆学生到问题少年仅一步之遥

第七章 找回健康的自我——青少年异常心理及其治疗 青春期最突出的心理特征叫“矛盾” 解读逆反心理的心理构成 沟通才是硬道理 逆反也可让问题少年天天向上 形形色色的逆反心理 和老师唱对台戏 班干部成了眼中钉 死党变成了死敌 故意和父母作对 负气离家出走 明令禁不止 撞到“南墙”也不回头 喜欢搞恶作剧 喜欢标新立异 喜欢冒险

章节摘录

正值心理“断乳期”青少年时期是人生至关重要的一个十字路口，是一个尤为特殊的时期。在这个时期，无论是在生理上还是心理上，我们都有了较大的变化——我们再也不像孩童时那么顽劣无知了，各种意识已经开始在我们的头脑中慢慢地觉醒，并且引领我们不断地向成熟迈进。生命的成长为我们带来了无尽的喜悦，让我们情不自禁地放声高呼：“成长万岁！”可是，另一方面，生命的成长又给我们带来很多的烦恼。因为我们毕竟是“青苹果”，这种似熟非熟的状态本身就是一种矛盾，因此，我们在心理上既有成熟的一面，又有不成熟的一面；我们看问题的时候往往带有较大的片面性和局限性，这就直接导致我们不能正确地对待前进道路中的困难和挫折，当然。这跟我们的人生阅历有很大关系，我们一方面渴望独立，一方面又不完全具备独立的能力等，所有这些矛盾和问题都直接影响着我们的健康成长。因此，有人将我们所处的这个阶段形象地称为心理“断乳期”，可谓贴切。如果这个阶段的心理问题处理不好，将直接影响到我们的身心健康。林成森今年刚升入初一，刚刚从小学阶段过来的他简直像一只才出壳不久的小鸡，觉得什么都是新鲜的。他不停地为自己的成长欢呼，觉得自己从此以后就是一个大人了，终于不会再被那些高年级同学当做“小孩子家家的”了。他不禁将腰板挺得笔直，极力装出一副成熟、独立的样子来。于是，曾经乖巧懂事的他现在开始嫌妈妈唠叨了，开始埋怨爸爸管得太严了；为了表示自己的独立，他和爸妈较上了劲，爸妈让他往东，他偏往西，比如爸妈让他先做作业再看电视，他偏要看完电视后熬夜写作业，甚至不写作业，因此，经常被爸妈训斥。在学校里，林成森也开始问题百出，经常违反学校的纪律，不是在课堂上大声喧哗，就是不能处理好学习和玩耍之间的关系，让自己在学习上处于被动地位。林成森的这些不正常的表现让他变得非常自我并且很偏激，给他的学习和生活造成了很多不利影响。其实，林成森身上存在的问题同样存在于我们大多数人身上——相同的年龄段让我们拥有相似的心理，只是我们自己看不到自身的一些缺点和错误罢了。不过话又说回来，这个阶段也是人生的一个必经之路，谁都无法逾越。既然是这样，要想平安顺利地走过这一程，我们就需要从主观思想上作出努力，全面地看待自己的成长，不要盲目地追求独立，一定要在自己力所能及的范围内做好自己该做的事情，绝对不可以为了表现自己的独立而做出自欺欺人的可笑之举：我们一方面要逐渐减少对父母和老师的依赖，另一方面还必须认真听取他们的合理建议，让自己在成长的道路上少走些弯路，让心理的“断乳期”成为我们健康成长的一个标志，而不是我们成长道路上的“拦路虎”。“小大人”仍然很幼稚自从我们不再被叫做儿童以后，就被冠以“青少年”之名，这个称谓有它的独特性，它既不属于童年，也不属于成年，而是介于二者之间，这就决定了我们在生理上和心理上的特殊性。虽然不再像孩童那么幼稚了，但是和成熟的大人相比，我们却仍然是不成熟的未成年人，这也就决定了我们在所谓的成熟背后依然明显存在着幼稚。所以说，我们的成熟并不是真正的成熟，而只是成熟的一个开始。然而，我们自己却并不这样认为，我们认为自己已经是大人了，处处模仿大人的行事风范，极力想让我们的形象在父母和老师的眼里变得成熟起来。因此，我们经常被大人们戏称为“小大人”。之所以称我们为“小大人”，是因为我们的言行举止和真正的大人尚有明显的差距，我们的处事方式还有相当大的局限性，看待问题也不能像大人那样全面透彻，反而常常因为自我感觉良好而犯一些低级错误。所以在大人们眼里，我们依然很“小”，我们的种种表现也仍然很幼稚。英宁是初中三年级的学生，处在这样一个特殊时期，来自各方面的压力让她感到喘不过气来。由于面临着升学考试，父母和老师都对她的要求格外严格，她觉得学习已经成为一种负担，让自己不堪重负。因此，她渐渐对学习有了抵触情绪，甚至有了放弃学业的想法。她认为，学习是为父母而学的，知识并没有多大的用途，尤其是听周围的人说学习好并不一定能找到好工作，这更坚定了她放弃学业的想法。于是，在一天早上，她骗父母说去上学，实际上却是偷偷地和同伴一起离家出走了。刚开始的几天，她过得很快乐，觉得自己终于获得了自由，再也没有人在旁边逼着她学习了，可是这种自由的生活很快就给她带来了烦恼，因为她必须面对一个很现实的问题——生存。离开了温馨的家和慈爱的父母，英宁不得不自己张罗衣食住行，这对一个尚未成年的人来说的确是一大难题。幸运的是，她很快就在一个小饭店里找到了端盘子洗碗的工作，算是解决了食宿问题。然而，她毕竟还未成年，很快，繁重的体力劳动就让她感到了体力不支，她开始想家，开始想父母，开始想自己做学生时的无忧无虑；她还在心里暗自发誓，如果能重回学校，她一定好好学习。后来，她被父母找到并接回家中，正当她高高兴兴地准备去上学时，却意外地接到了被开除学籍的通知——她因为旷课太多被学校开除了，对一个刚刚燃起生活希望的未成年人来说，这无疑是个晴天霹雳。英宁不禁为自己的年少轻狂感到后悔，可是一切都晚了，她不仅耽误了上学的时间，更错过

《正在成长》

了健康成长的绝佳时机。一步走错让她今后的生活处处被动，让她的人生处于劣势。我们不能裹足不前，但也不能太超前。有句老话说得好：“打药催熟果不甜，瓜熟蒂落瓜才香。”这就是人生的真谛，也是我们成长的真谛。只有认真地走好成长中的每一步，我们才能在人生的道路上不断走向成熟，走向成功。

《正在成长》

编辑推荐

青春少年快乐成长的必备守则，广大家长引导青少年健康成长的秘药良方！《正在成长:青少年心理健康自助完全手册》将为大家提供全面可靠、合理健康的心理健康守则：青少年如何保持自我心理健康；如何打开青少年的“心事之锁”；如何引导青少年正确学习；如何解读青春特殊心理；如何架起亲子沟通的桥梁；如何帮助青少年找回健康的自我。《正在成长:青少年心理健康自助完全手册》要点：打开青少年“心事之锁”——揭开青少年心理健康的面纱学并快乐着——青少年学习心理综述不做高分低能人——青少年考试心理解析青涩的果子摘不得——青少年青春期心理教育架起沟通之桥——青少年人际关系心理解读在挫折中成长——青少年挫折心理教育找回健康的自我——青少年异常心理及其治疗

《正在成长》

精彩短评

1、内容没看，因为书页的质量太差了。便宜的未必是好货，上卓越买了上千元的书，之前的还算满意，尽管有些书的版本或模样看起来像库存货，但还不影响阅读的，也就算了，谁叫人家便宜呢。但这次的实在是太离谱了，书的切面不齐整，且好多页都像被虫子蛀过似的，特别扭。

2、现象说得多，方法说得少，操作性不强，不实际

《正在成长》

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