

《伴青少年渡过挣扎期》

图书基本信息

书名：《伴青少年渡过挣扎期》

13位ISBN编号：9787561436318

10位ISBN编号：7561436319

出版时间：2007-1

出版社：四川大学

作者：赖斯派瑞

页数：445

译者：柳惠容

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

《伴青少年渡过挣扎期》

前言

开头这段话是我从美国印第安纳州返回西雅图的途中，刚结束一场对父母、社会工作者及辅导者的讲习会后，在飞机上写的。这些人由美国各地聚集于印州，谈论如何帮助那些正处于挣扎时期的青少年。这些人的奉献、热情和怜悯心已是不言自明，从未有过一些像他们这样的人如此地激励一位作者。本书乃是源于他们热心所引发的灵感，也是为着在各地千万个像他们一样的人所写的。我要特别感谢那些在西雅图大学工作的同事们，谢谢他们了解并体认我把人类的知识事例凝聚成为一股更大的力量。也借此感谢社会行为科学学院心理系中那些以祈祷支援的同伴们。本书内文中特别的几章，是由各门专业人士结合的努力和检评而完成的。赖斯派瑞

《伴青少年渡过挣扎期》

内容概要

全书分2部分，第一部分讲的是有效的辅导策略，第二部分主要讲青少年的挣扎形态。第二部分的每节基本上是从挣扎的现象、挣扎的起因、如何辅导、何时应转介和问卷测验这五部分来讲述。本书针对如何辅导青少年的观点，做一概略性的表述，书中还列出青少年常见的几种棘手的问题，其内容包括沉溺于电玩、学业问题、忧郁症、父母如何寻求专业辅导等，并附上处理方案以供读者参考。

《伴青少年渡过挣扎期》

作者简介

赖斯派瑞(Les Parrott)，是西雅图太平洋大学临床心理学助理教授，关系发展中心主任及华盛顿大学医学院心理学的共事伙伴，也是畅销书作家。

《伴青少年度过挣扎期》

书籍目录

第1部 有效的辅导策略	1、自我认同的挣扎	青少年如何寻求认同对象	青少年为何会有挣扎	青少年如何对付他们内心的挣扎	帮助青少年快速认识自己	2、有效辅导的特色：辅导员的自我评估	有效的辅导员	必要，但并不足够	3、助人的核心	倾听是辅导的核心	主动倾听的功用	主动倾听常犯的两种错误	为什么忠告会变质	如何提出有效的忠告	主动倾听练习	“主动倾听练习”可能的答案	主动倾听的一些有助之用语	4、父母如何寻求专业辅导	何时需寻求专业辅导	如何选择心理医生	第2部 青少年的挣扎形态	1、虐待	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	2、愤怒	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	3、焦虑	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	4、肥胖症	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	5、忧郁症	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	6、药物及酒精滥用	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	7、饮食偏差	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	8、饶恕	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	9、悲伤	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	10、罪恶感	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	11、同性恋	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	12、自卑感	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	13、孤单	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	14、自慰	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	15、强迫性幻想	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	16、恐慌症	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	17、父母亲	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	18、同辈间压力	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	19、恐惧症	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	20、色情	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	21、精神分裂症	挣扎的现象	如何辅导	何时应转介	22、学业	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	23、性关系随便与婚前性行为	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	24、害羞	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	25、手足之间	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	26、睡眠困难	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	27、口吃	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	28、自杀	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	29、上网与打电玩成瘾	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	何时应转介	30、过度劳累与打工压力	挣扎的现象	挣扎的起因	父母如何辅导	31、父母离异	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	32、愤怒与暴力	挣扎的现象	挣扎的起因	父母如何辅导	33、暴力下的受害者	挣扎的现象	挣扎的起因	如何辅导	34、辅导青少年时常犯的错误
-------------	-----------	-------------	-----------	----------------	-------------	--------------------	--------	----------	---------	----------	---------	-------------	----------	-----------	--------	---------------	--------------	--------------	-----------	----------	--------------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-----------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	----------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	----------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	----------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	----------------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	---------	-------	-------	------	-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------------	-------	-------	------	-------	--------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	------	----------	-------	-------	--------	------------	-------	-------	------	----------------

青少年寻求认同对象的方法是不胜枚举的。在本章中，将探讨七种途径：与家人的关系、身份的表征、“大人模样”的行为、叛逆、他人的看法、偶像崇拜，以及小圈圈。

- 1、通过与家人的关系。青少年的家庭对他们的自我认同有十分重要的影响。为了确定自己存在的意义以及对儿童期的摆脱，青少年往往会有意躲避父母的保护，除此之外，还会表现在对兄弟姐妹的反应上。比如说，如果家里的老大想成为一个严肃的学者，那么老二很可能会想成为一个喜剧演员，借以表示它的不同，而老三呢？既然前面两种角色都已经被霸占了，他就可能会想成为一个运动员。有时候，当一个青少年认为自己没有具备什么特殊的天分时，他可能会故意脱离“乖孩子”的行列，而成为叛逆份子，靠制造问题来得到认同。
- 2、通过身份的表征。青少年想通过名望来建立他们自己的地位。他们会去寻找容易被指认出来的行为或是产品。他们想要有流行的车子、发型、外套、滑板、吉他、音响和名牌时装，借此来和他们崇拜的人认同。青少年借着这些身份的表征来建立他们的自我认同，因为他们拥有他那一帮人所拥有的东西，而被认为“很上道”。然而光是拥有这些代表身份的表征并不足以达到他们自我的认同。青少年很快便会认出那些想假装某种身份的人，并且嘲笑这些人“假惺惺”，以此来强化他们对自己的认同。为了要真正成为具有某种身份的人，表征之外还必须有相当的行为配合。例如：一个“俏女孩”不但必须穿着合乎这个身份，发型、选购的音乐也符合该身份，还必须有合乎这种身份的行为举止。很快地，这些行为举止便可以为她赢来该有的名声——如果她想始终保持这样的名声，她必须一直这么做下去；如果她想改变这样的名声，便必须摆脱这样的行为举止。
- 3、“模仿大人”的行为。青少年有一股想要成为大人的强烈欲望。他们以为表现得越成熟，越会引起别人的注意，他们也越觉得自己已找到了他们认同的身份。由于真正的成熟不是眼睛可以看出来的，因此青少年往往表现出象征大人的行为。他们喜欢去尝试一些“禁忌的乐趣”——父母、长者以及老师必须告诉他们，现在还太小、不可以做那样的事。这些“禁忌的乐趣”之中，最普遍的是抽烟、喝酒、吸毒以及婚前性行为。青少年到了高中阶段，抽烟已成了极普遍的行为。至于吸毒，则如同喝酒一样，往往是集体的行动。最近所统计出青少年婚前性行为的数字也是极为惊人的。青少年做这些事，以为这样便是脱离了家庭的束缚，可以增加社会对他们的接受。几乎每一个青少年或多或少都会尝试一点这种成人的行为，但有些青少年则会深陷其中而难以自拔。在本书后面的篇章中将对这一问题作更明确的探讨。
- 4、叛逆行为。叛逆行为是青少年尝试解决思想上的矛盾，以寻求对自己认同的结果。叛逆来自一种想成为独特角色的欲望，但又想与他人一样。如同一个青少年对他父亲说：“爸，我将是个成人了，你怎么能期望我再和其他孩子一样呢？”叛逆的态度经常伴随着一种理想主义，使得青少年想要脱离家庭、学校、社会的价值观。然而，他们那种过于简化并且不切实际的理想，终究会被证实为是行不通的。
- 5、他人的看法。自我认同的形成中，一个非常重要的因素，即是通过他人的看法来得到自我的确认。青少年对自己的认识是随着他人对他们的看法而改变。举例来说，如果一个青少年认为自己有演员的天分，但在学校的戏剧中却没能当上主角，那么，他对自己角色的认同可能会产生动摇，而转由学业或运动方面的表现来寻求他对自己新的认同。但是，如果他在偶然的机中听到同学谈起学校戏剧没让他担任主角是个错误时，也许他对自己当演员的认同感又会重新浮现。但是青少年对自我的认同也并不完全与他人对他们的期望一致，有时却恰恰相反。因为青少年的自我认同是根据他们认为别人如何看他们而定的，然而，他们也可能因此故意改变，以对他们自己的想法提出反驳，即使他们原先的认为是肯定的。有些人会告诉青少年，他们不会遇到任何困难，他们是最好的，有一天他们会成为最优秀的人，这样也许反而有害。一旦青少年发觉自己的弱点后，他们对大人“零缺点”的主张反而感到不安。他们也许反而会做一些原本不会做的事，来证明他们的师长或父母的错误，并且让他们所背负“完美”的重担稍稍得以舒解。对有些青少年而言，成为别人意想不到的样子反而比达到难以企及的境界，更可以舒解他们的压力。
- 6、偶像崇拜。尤其是在青少年早期，他们经常狂热地崇拜名人，甚至到推动他们个人特色的地步。在我们这个推崇明星的社会中，有成千上万的摇滚歌手、职业运动员、电影明星以及电视中的名人，可供青少年们崇拜。有名的人之所以会成为青少年的“偶像”，是因为青少年正在寻找一个途径来尝试不同角色的实验。在他们对自己认同的寻求当中，他们锁定了有名的人，以便探索不同的生活层面。偶像使得他们可以试验新的行为与态度，然后将这些嵌入他们的自我认同之中。然而，把名人当作偶像，并不一定表示青少年们同意这些偶像的生活方式或价值观。
- 7、组织小圈圈。在他们对自己认同的寻求中，青少年也许会变得在某些小事上，诸如穿着之类，无法包容他人，甚至残忍地排斥他人。他们一再地想要通过与他人

《伴青少年渡过挣扎期》

的关系来找到自己的位置。如果他们在同学当中看到一些与自己不同点，使他们联想到一些不喜欢的事物，他们便会排斥这样的人，而一点都不觉得有何不妥。青少年常透过没有道理的比较，以及毫不留情地排斥异己来强化他们的自我认同感。埃里克森把这种组织小圈圈的行为以及对异己的无法接纳视为对自我认同混淆的一种防卫。通常在青少年后期，他们开始对自己进一步认识后，才能忍受与自己不同的事物。（P4-7）

《伴青少年渡过挣扎期》

精彩短评

- 1、老师介绍的书，又帮同事买了一本，对于学校心理咨询非常适合
- 2、理论性强，写的不太吸引人，大众理论，没有独特见解，没有兴趣一口气读下去。
- 3、专业性强，指导性强
- 4、经常被班主任借走的书，看来我们选对了哦
- 5、是朋友介绍买的，应该不错。
- 6、希望能够实用
- 7、这是老师推荐的，曾经看过繁体版，觉得很有用，自己买一本，看起来也方便
- 8、一本失而复得的好书，第一次是在天府书城购买的，不知道怎么地就丢失了，难过了好久了，找了很久，才找到它，收藏，推荐给陪孩子成长的父母，从事心理教育的教师，这都是一本很实用的书籍。
- 9、没看完，感觉还行。
- 10、这是本值得家长多看的一本好书,从中得到很多教育及帮助孩子的方面,明白很多道理.
- 11、不错，虽然简约
- 12、是家长\中学心理学老师\以及中学老师都可以读的书.我因为以前不懂,错过了在孩子的青春期陪伴他成长的时间,希望其他家庭能够避免我自己经历的.这是我买的第三本,自己还没看完.送给了老家做中学老师的妹妹和朋友.理解这个阶段的青少年,将对他们的一生产生积极的影响.
- 13、针对各种自我认同的表现做出简明介绍如何负担 还不错
- 14、作为家长，多学习育儿心理是十分必要的

《伴青少年渡过挣扎期》

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