

<<快乐的孩子最健康>>

图书基本信息

书名：<<快乐的孩子最健康>>

13位ISBN编号：9787030236128

10位ISBN编号：7030236122

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：张洁，刘希庆 编著

页数：189

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>

## &lt;&lt;快乐的孩子最健康&gt;&gt;

## 前言

什么是“青春期”？

这是一个不能简单回答的问题。

有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。

青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。

这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。

中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现(如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等)，即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。

许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。

例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。

这些朋友通常与他(她)是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。

同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。

这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”(crisis)一词源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。

就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。

此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。

从这个意义上说，危机也是“转机”，是发展变化的转折点。

国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。

也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟

## <<快乐的孩子最健康>>

通包括与异性交往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。

丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。

本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴华东师范大学心理学教授、博士生导师教育部中小学心理健康教育指导委员会委员上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任

## <<快乐的孩子最健康>>

### 内容概要

“赢在青春起跑线丛书”用生动丰富的实例、幽默风趣的漫画为你解读青春的心事。

《快乐的孩子最健康》告诉你什么是情绪；教会你识别他人的情绪；引导你觉察自己的情绪，正确认知并调节自己的情绪。

把握快乐秘笈，快乐的孩子最健康！

本书适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。

## &lt;&lt;快乐的孩子最健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序言：青春的生命之歌（徐光兴）— 认识情绪 1.情绪——心情的晴雨表 2.区分“好情绪”和“坏情绪” 3.情绪与健康二 了解你的情绪 1.你的情绪健康吗？  
——诊断你的情绪状况 2.少年最识愁滋味——不良情绪从何而来？  
了解你的生理变化——花季的小秘密 了解你的环境——烦恼来自何处？  
了解你的思维——你有不合理观念吗？
- 3.你会调节自己的情绪吗？  
如何恰当地表达自己的情绪？  
如何感受和调节别人的情绪？  
如何调节你周围的环境？
- 三 快乐秘笈——战胜不良情绪的十剂良方 1.理智调适法——理智战胜情感 制怒有方——不要为一些小事情犯颜动怒 无名火真的无名吗？  
2.转移不良情绪——让不开心的事情见鬼去吧 活动转移——做自己喜欢做的事情 环境转移 3.学会宣泄——喜怒不形于色未必好 痛哭——男儿有泪也需弹 声声叹息和怒吼——莫让怨气在体内膨胀 倾诉——朋友是最好的心理医生 娱乐——懂得娱乐的人才懂得生活 日记——内心独白的一片净土 运动——让烦恼随汗水永远地流走 咨询——开辟另一种交流空间 4.学会安慰自己——塞翁失马，焉知非福 将烦恼合理化——酸葡萄与甜柠檬 知足者常乐——乐观无价 世上没有后悔药——不言后悔 5.转换思维——思想乃快乐之源 转换思维的技巧 合理思维建议 6.情绪升华——化阻力为动力 7.补偿转移——将不幸化为机会 战胜命运的考验——超越自我 寻找其他的满足感——目标转移 谨防过度补偿 8.学会幽默——笑一笑，十年少 神奇的“笑” 多一点幽默 9.自我激励——力量在你心中 积极的自我暗示 自我激励 10.自我放松技巧——紧张是成功的绊脚石 调整环境刺激 自我放松技巧 自我身体控制四 消除烦恼：调节情绪实战篇 1.人际交往 同学关系 与父母的关系 师生关系 2.学业压力 消除紧张与学习焦虑 考试焦虑怎么办？  
产生厌学情绪怎么办？  
3.情感困惑 了解你的生理变化和情绪变化 男女生之间没有纯粹的友谊吗？  
早恋的滋味是甜蜜还是苦涩？  
意外事件引起的情绪波动 4.个性缺点 冲破自卑的束缚——不要处处感到自惭形秽 战胜怯懦——走出胆战心惊的日子 消除你的恐惧情绪 每临大事要静气——克服急躁情绪 如何才能走出抑郁的阴影？  
如何摆脱孤独的缠绕？  
陷入自我封闭怎么办？  
如何摆脱失望情绪？
- 五 快乐结语 1.消除不良情绪的几大误区 消极的心理防卫 不良的生活习惯 2.快乐处方笺——改变情绪的四大法宝 加强锻炼 合理饮食 积极思维 合理休息 3.捕捉身边的快乐 不要忽视细微的快乐 善待自己和他人

## <<快乐的孩子最健康>>

### 章节摘录

插图：嫉妒心理的危害性极大。

无论是嫉妒者，还是被嫉妒者，都会造成心灵的伤害。

对于被嫉妒者而言，不少人因为嫉妒而蒙受不白之冤。

历史上诸如孙膑致残、韩非致死、屈原流放、柳宗元被贬等，除了社会政治原因以外，都是受嫉贤妒能者的迫害所致。对于嫉妒者而言必定是损人不利己。

《三国演义》里的周瑜，年轻有为，才华横溢，唯独斗不过诸葛亮，因此心生嫉妒，欲置诸葛亮于死地。

结果没有杀成诸葛亮，自己却带着怨恨和气愤早早死去。

正像俗语“搬起石头砸自己的脚”一样，嫉妒者以害人的目的开始，以害己的结果而告终。

嫉妒心理是人类最黑暗的心理。

有嫉妒毛病的人，他首先在心理上就是一个弱者，是一个小心眼的人，是一个自卑的人。

正因为自卑，所以他才嫉妒。

这种自卑感像恶魔一样纠缠着他，使他不得不运用强烈的心理防御手段来保护自己。

有强烈自卑感的人常常会计算理想与现实的差距，去嫉妒那些已经取得理想成就的人。

心理学家还发现，过度自尊的人容易产生嫉妒。

卓别林去世后两个月，他的女儿向新闻界披露了一件令人意外的事情。

卓别林曾以制片人的身份主持过一部《海的女儿》的拍摄，导演是一位当时没有什么名气的人，该片拍完后，卓别林把它锁进保险箱，一直没有上演。

直到死前，他把唯一的拷贝给毁了。

他的女儿说：“因为它太好了，父亲无法忍受别的导演的成功。

”由于过度自尊而产生嫉妒，又用维护自尊的方式表示嫉妒。

虚荣心强的人也容易产生嫉妒。

这种学生喜欢表现自己，喜欢与别人攀比，往往用自己的优点与别人的弱点作比较，凡事唯恐别人强于自己，诋毁甚至打击别人。

虚荣嫉妒的学生通常不愿意承认自己的过错，不愿意冷静地自我反省，对自己的落后不甘心，转而变为嫉妒。

(2) 如何消除嫉妒心？

给嫉妒者的话：当你看到同学取得了比自己优异的成绩，心里感到一丝

## <<快乐的孩子最健康>>

### 媒体关注与评论

“赢在青春起跑线丛书”帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

——徐光兴（教育部中小学心理健康教育指导委员会专家委员，华东师范大学心理与认知科学学院教授）我的孩子刚上初中，很叛逆。

《快乐的孩子最健康》让我的孩子变了个人似的，他懂得调节自己的情绪，不再大呼小叫了，我很欣慰。

——成成的妈妈（39岁，公务员）这本书像一扇窗，透过它，我看见了自己内心的波涛汹涌。我学会了控制，并结束了和爸爸妈妈的冲突。

——小蓓（初二女生）

## <<快乐的孩子最健康>>

### 编辑推荐

《快乐的孩子最健康:学会调控自己的情绪(第2版)》是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版,是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物,它体现了时代发展的气息,回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题;更加注重心理辅导的方法,体现“生命教育”的理念。

旨在帮助青少年深入了解青春的意义,建立乐观进取的人生观,学会包容、接纳和欣赏自我和他人;它启发生命的智慧,体现全人教育的理念,引导青少年不仅成为成熟的个体,更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。



<<快乐的孩子最健康>>

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>