

<<青少年成长成才的心理素质>>

图书基本信息

书名：<<青少年成长成才的心理素质>>

13位ISBN编号：9787502166564

10位ISBN编号：7502166564

出版时间：2008-7

出版时间：石油工业出版社

作者：韩晓涛

页数：225

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>

<<青少年成长成才的心理素质>>

内容概要

培养良好的心理素质，不光是成功的必要条件，也是成人、成才的必备条件。

一个人，只有具备了良好的心理素质，才能在这个社会上如鱼得水，面对困难不灰心、不沮丧，快乐地生活，做一个幸福的人。

本书结合青少年在生活中常遇到的一些事情，以清新简短的故事讲述出来，从心理学的角度渗入，告诉青少年这些问题从哪里来，应该如何解决。

面对这些问题，应该如何训练自己，让自己做一个内心坚强、勇敢的人。

在碰到这些问题的时候应该怎样不让自己受到伤害，以一种健康的心态去面对生活中的种种问题，任何时候都不灰心、不失望。

青少年朋友，当你开始步入社会、走向生活的时候；当你面对多种文化激烈冲突的时候；当你想一展才华，却因为无端的压力而感到痛苦的时候，看看这本书吧！

或许这本书中的一些文字，能够在你失意、彷徨的时候给你一点启示，让你在无边的寂寞里找到一丝温暖，寻到一剂解决问题的良方。

<<青少年成长成才的心理素质>>

书籍目录

第1章 纠正异常心理 焦虑——扔掉思想包袱，给心情放个假 压抑——开启心灵之锁，清除心灵的垃圾 抑郁——驱散心中的乌云，迎来明朗的晴天 冷漠——不要用灰色眼睛看待人生，让世界充满爱 癔症——放松心灵之旅，远离歇斯底里 偏执——有自知之明，才能避免不测发生 空虚——丰富心灵仓库，积极充实自我 逃避——勇敢承担责任，不辱自身使命

第2章 克服消极心理 报复——放下害人又害己的屠刀，以宽容的心态对待他人 懒惰——等待只会错过机会，幸运已从身边溜走 依赖——扔掉心里的拐杖，走出自己的天地 侥幸——相信运气惹祸水，灾难降临悔之晚矣 从众——独立思考辨别真伪，随波逐流迷失自我 拖延——如果我生待明日，岂不万事成蹉跎 自制——控制自己会让你更强大，不要成为情绪的奴隶 怀旧——昨天已经过去，可以抓住的只有今天

第3章 消除不良情绪 暴躁——掌控情绪，再生气也应该有底线 敌对——不要处处树敌，如此相煎何太急 牢骚——抱怨只是心灵的麻醉剂，绝不是心灵的解救良方 忧郁——走出阴影，让心灵接受阳光的照耀 孤独——拆除心灵的藩篱，摆脱自我封闭的阴霾 自负——智慧的人不自以为是，自以为是的人不智慧 清高——孤芳自赏不可取，融入集体力量大

第4章 走出心理阴影 自私——为别人推开一扇窗，别人会为你打开一扇门 自卑——在内心撒下自信的种子，才能成长为一棵参天大树 逆反——排除敌对心理，来次心灵握手 沮丧——生活不会尽如人意，应善于在低潮中积蓄力量 紧张——提高承受底线，稳定心理素质 犹豫——倘若当断不断，定会反受其乱 孤僻——摆脱心理阴影，体会到人生的乐趣

第5章 调节心理失衡 攀比——一山更比一山高，无需盲目做比较 苛求——完美没有极致，知足才会常乐 内疚——聪明人记住一次教训，愚人接受，一百次鞭挞 嫉妒——端正自己的心态，浇熄胸中的妒火 虚荣——真实最为重要，不要美丽的肥皂泡 浮躁——保持内心的宁静，找回自己的空间

第6章 跨越心理障碍 强迫——随遇而安，应对难以承受的心理；之重 恐惧——勇者无惧，做自己心灵的勇士 猜疑——摘掉腐蚀心灵的毒瘤，绽出自信的笑脸 倔强——不可完全由着性子来，遇事不钻牛角尖 悲观——用乐观做筹码，把失去的快乐夺回来 怯懦——战胜心中的懦弱，以勇敢的心态树立个人品牌

第7章 走出心理误区 愤怒——气大会伤身，平心静气少出错 自闭——打开封闭之门，走出真实的自己 狭隘——将军额头能跑马，宰相肚里能撑船 贪婪——去除心底的私欲，获得要建立在付出基础之上 猎奇——积极引导，避免误入歧途 脆弱——心灵也需要“补钙”，接受生活的洗礼

附录 1.心理年龄自我测试 2.心理成熟度自我测试 3.心理适应力自我测试

<<青少年成长成才的心理素质>>

章节摘录

第1章 纠正异常心理焦虑——扔掉思想包袱，给心情放个假当一个人遇到自己一时解决不了的问题的时候，会感觉到烦躁不安，这就是一种焦虑心理。

青春期更是焦虑症的易发期。

因为这时候的年轻人身心都处于一个高速发展的时期，身体、心理都在发育成熟，而这些对于他们来说是未知的事情，因为总会有一种神秘感，甚至不知所措。

如女孩由于乳房发育而不敢挺胸、因月经初潮而紧张不安；男孩出现性冲动、遗精，手淫后追悔自责等，他们往往由于好奇和不理解，会出现恐惧、紧张、羞涩等异常的心理反应。

由于青春期特殊的心理，他们又不愿意向别人透露这些信息，如果家长不够关注孩子，没能及时发现，并加以解释的话，这些事情就有可能在他们的心里越积越多，导致心理上焦躁不安。

心理承受力差，容易遭受挫折也是青少年的一个心理特点。

由于阅历较少，对很多事情过分在意，比如额头一个并不显眼的痣，或者身材微胖，这些在成人看来微不足道的事情都会造成他们心理上的自卑，产生挫败感，继而感到焦虑。

而上面例子中的小敏呢，就是由于一次考试失利而产生的这种焦虑、担忧，其实想想，人生中要经历多少次考试，这一次的失利算什么呢？

如果以一颗平常心去对待生活中的事情，很多这种异常的心理现象都会消失。

<<青少年成长成才的心理素质>>

编辑推荐

《青少年成长成才的心理素质》由石油工业出版社出版。
培养良好的心理素质，不光是成功的必要条件，也是成人、成才的必备条件。
一个人，只有具备了良好的心理素质，才能在这个社会上如鱼得水，面对困难不灰心、不沮丧，快乐地生活，做一个幸福的人。

<<青少年成长成才的心理素质>>

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>