第一图书网, tushu007.com

<<写给青少年的心理学>>

图书基本信息

书名：<<写给青少年的心理学>>

13位ISBN编号：9787502835552

10位ISBN编号：7502835555

出版时间：2009-5

出版时间：地震出版社

作者：胡叶

页数：306

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

内容概要

生活中有许多人总是活得太累、活得太烦，他们把原因归结于外部，殊不知控制心态的主动权却掌握在自己手中。
同样的处境、同样的事情，用乐观的态度去对待，那样你就会感到轻松；但是，如果你用悲观的态度去对待，就会感到悲楚不堪。
叔本华说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到入充满胆汁的口中也会变苦一样。
生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。
”　　每个人都或多或少的爱慕虚荣和显示自己的心理。
但智者能驾驭虚荣，愚者被虚荣驾驭。
每个人也都有恐惧的心理。
但是一旦恐惧心理占据上风，就会影响人们的正常生活，引发郁闷、忧愁和失眠等症状。
这是一个到处充满诱惑、充满陷阱的社会，金钱的诱惑，美色的诱惑，名利的诱惑，地位的诱惑，情感的诱惑……正是这些欲望令人们迷茫，也正是这些欲望的驱使，令人们抛弃了自己的灵魂，抛开一切道德，只为满足自己的私欲，而另一些人则成了这些人满足自己私欲的牺牲品。
法国作家巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。
苦难对于天才是一块垫脚石……它对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。
”罗曼·罗兰则说：“痛苦这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新的水源。
”　　由此可见，选择怎样的生活取决于人们有颗怎样的心。
一个乐天达观的人，会活得很轻松、很潇洒；一个患得患失的人，会被无尽的烦恼困扰着，活得痛苦、艰难。
卑怯者叹息沉吟，而勇敢者却面向光明抬起纯洁的眼睛。
人性中存在着很多弱点，人们有自卑和恐惧的心理，每个人的内心都渴望得到别人的关心，会嫉妒周围比自己优秀的人才，还畏惧批评……这些都是人们的心理。
只要人们懂得设法去克服自身悲观的心理，就能成功。
不论你有什么背景、是男性还是女性、年龄多大，这部充满力量、充满智慧的书，在生活中一定会给你启迪，使你勇敢地克服自己悲观的心理，发挥自己的优点，勇敢地去把握自己的人生，拥有美好、快乐、成功的人生。
时间终将沉淀记忆，那些该沉下去的东西终将沉下去，该浮出水面的东西总有一天会浮上来！
抓得住的抓不住的，留得住的留不住的，是你的终归是你的，不是你的终归要飞走！
你若不能做条大路，那就做条小径；你若不能做太阳，就做一颗星星；不要以大小来决定你的输赢，但要做，就要做最好的你！

书籍目录

第一章　别让坏情绪左右你的心境——情绪心理学如何清扫坏情绪走出自卑的深潭不要被挫折束缚控制愤怒的情绪跨过忧虑的石墙消灭心中的空虚感别让紧张阻拦你成功赶走厌倦的情绪不做自怜的孤独者第二章　每一天都保持快乐的心态——快乐心理学保持快乐的情绪快乐在自己手中用微笑面对生活快乐其实很简单知足者常乐成功属于快乐者让自己度过快乐的一生快乐是发自内心的喜悦心是快乐的源泉第三章　良好的人际关系让你受益一生——人际心理学坦然面对别人的嫉妒微笑面对别人的中伤用诚心建立人际关系心胸狭窄难成大事开放自闭的心灵跳出自私的篱笆害羞影响你的交际保持一颗谦虚的心学会改善他人情绪留下良好的第一印象第四章　你可以把学习当作一种兴趣——兴趣心理学学会享受工作生活其实可以不枯燥看到自己的优点生气不如争气将你的长处化为成效善待别人等于善待自己挑战自己的缺点不必过分“ 追求完美 ”摆错了位置就容易失败第五章　只有战胜自己，才能战胜困境一逆境心理学沉着应对人生的挑战有了责任，使我们变得更加稳重耐心等待在逆境面前要学会坚持输得起才能赢得起承受挫折是成长必须做的事打败你的不是逆境和挫折而是你自己要有战胜困境的信念不断超越自己，才是硬道理改变思路，或许能找到出路不要被暂时的失败击倒成败有时是耐力的较量第六章　从小树立目标。
将来才能成功——目标心理学今天开始行动起来目标的重要心理激励作用成功的道路是由目标铺成的激励自己，走向终点制定目标的几个原则寻找目标实现的方法时刻坚持自己的进度成功=目标+进取心第七章　积极的心态可以改变一切——积极心理学给自己注入积极的心态解放你我的积极心理学用积极的暗示来改变自己发掘自身的潜力以积极的态度面对失败沙漠里也能找到星星从“ 要我做 ”到“ 我要做 ”成功者都有一颗积极的心第八章　会思考，才有赢的机会——思维心理学成功者都是爱思考的人方法总比问题多克服思维的定势抓住问题的关键创新，让思维打破束缚换个角度思考问题改变你的问题，找出好答案逆向思维有时比正向更有效化繁为简的重要性第九章　好习惯将会使你受益——习惯心理学坏习惯，如看不见的毒蛇养成好的作息习惯，让你受益匪浅犹豫，是成功最危险的仇敌草率行事，只能草率收场不要轻易向别人许诺为失败找借口，是下意识地逃避抱怨是慢性毒药，将会销弱你的实力习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己凡事浅尝辄止，最终一事无成第十章　远离人生成长中的雷区——行为心理学暴食——危害健康的杀手抽烟——其实一点也不酷酗酒——并不是成熟的行为赌博——好逸恶劳的体现早恋——悔恨是唯一的结果叛逆——受伤的是你自己网络——只是虚幻的世界

章节摘录

第一章　别让坏情绪左右你的心境——情绪心理学　　如何清扫坏情绪　　当我们由于考试不理想的时候，在受到老师和家长批评的时候，在与同学闹别扭的时候，我们都会不高兴。
人的一生当中难免会遇到各种各样的矛盾和问题，如压力过大、人际关系紧张、考试晋升失败、家庭不和睦、婚姻受挫、经济问题、失去亲人等，都会产生不良情绪，如焦虑、抑郁、紧张、恐惧、愤怒、妒嫉等坏情绪。
坏情绪会使我们的心情变得十分糟糕，会使我们看待任何事情都十分沮丧。
如果这种情绪长期困扰我们，就会对我们的身心带来极大的危害，还可能威胁我们的健康。
长期情绪恶劣，如果不能及时调节，会妨碍个体正常的心理功能，注意力不集中，记忆减退等。
如果进一步发展，严重的抑郁情绪得不到有效的干预，还会酿成自杀的悲剧。
对已患了某种疾病的人，会进一步加剧生理功能紊乱，降低对疾病的抵抗力，加速疾病的进一步恶化。
持续性坏情绪会使某些人寻求一些错误的应对方式，如大量长期酗酒，久而久之造成酒精依赖或酒中毒，导致人格改变，智力下降；还有人为了摆脱烦恼，长期自行应用一些镇静药物或毒麻物品，产生心理依赖。
坏情绪不仅会影响我们自身的健康，这种坏情绪还会给我们周围的人带来危害。
这种坏情绪的污染，给人造成的身心损害，绝不次于病毒和细菌引起的疾病危害。
现代人很容易也会携带上各种各样的情绪病毒。
常见的一种情绪病叫“浮躁”。
人的个性完全淹没在世俗的潮流之中，生活被日益浓烈的市场气氛所笼罩，人格和行为都趋于市场化，整天想的就是怎样把自己推销出去。
那么应该怎么才能控制和减少坏情绪的产生呢？
记得有这样一件事情。
一次，周恩来邀请一位民主人士参加政协会议，在经香港绕俄罗斯的路上，轮船出了事故。
了解到事故原因是俄罗斯船起火之后。
周恩来没有责怪负责此事的工作人员，没有对他们大发雷霆，而是在最短时间里作出情绪上的选择，交待工作人员做好后期工作。
试想，如果周恩来对他们一顿批评，每个人的心情都会坏起来。
在这样紧张的气氛下，再增加紧张气氛，显然是得不偿失的。
由此可见，作为一个成功的人，必须在很短的时间内做出正确的情绪选择。
对于坏情绪应及早消除。
情绪是人的内在感觉，是外来诱因影响到主体信念系统，通过主体判断所表现出来的正面或负面的精神状态。
外来诱因因为发生时间、地点及判断主体的不同，表现出来的情绪与精神状态也会大相径庭。
日本人的排毒办法是照哈哈镜，看着自己扭曲变形的怪样纵情大笑，以嘲笑自己出气。
还有人在门框上挂一只皮球，用前额去撞球的方法排解坏情绪。
他们用前额去撞，撞的力量越大，皮球反弹回来的力量就越大。
让人从作用力和反作用力相等的原理中受到启发，以期达到平复情绪的目的。
欧洲人喜欢“运动排毒”，法国人则发明了“精神排毒操”。
他们一旦发现自己感染了情绪病毒，就去出一身臭汗，将郁结于胸的情绪病毒随着汗水排出体外。
美国人倘若发现了自己情绪带毒，就去玩儿沙子，将手指脚趾都深深地插进沙子里撩拨，他们认为沙子细软柔滑，.可散可聚，无孔不入，能过滤人的情绪病毒。
中国人喜欢用旅游、大醉、骂足球等方式来排解坏情绪。
研究人员发现，啼哭也有助于排解坏情绪。
长期以来，根深蒂固的观念都一直教导我们，哭泣是软弱的表现，尤其对男人更是如此。
这样的枷锁，让我们压抑了哭泣的本能。

当我们任凭痛苦和悲伤啃噬身体的同时，也拒绝了一种健康的宣泄模式。
其实，眼泪，是情绪的宣泄，是压力的抒解。
谁说哭泣只是软弱的表现，研究证明，想哭而强忍着不哭，容易导致忧郁症，并且危害生理健康。
婴儿用哭泣来促进肺的成长，女人也因为比男人更擅哭泣而较男人长寿。
哭泣是造物者赐予我们的天生本领，自有它的奥妙所在。
　　治疗坏情绪的方法有三种方式，包括外力、内力和药力，根据不同的需要而选择。
外力是一种释放式的方式。
通过唱歌、跳舞、运动、吼叫、咨询专家、静坐等方法对情绪进行转换和释放。
内力是一种自我提升。
借由情绪定位、情绪表达、自我情绪干预，运用潜意识力量等方法减少压力，调节情绪。
药力，是医治方式。
运用正确呼吸、催眠、保健等医疗手段舒缓情绪。
　　及时清理心里的垃圾，其实和清理大脑的道理差不多。
我们每天或多或少都会遇上开心、不开心的事情，当一天结束的时候，我们要把那些不开心的情绪过滤掉，保留开心的因素，才能够更加有精力有信心去面对新的一天。
假如让坏情绪一直积累，不及时调整和清扫，就会使我们生活在烦恼之中，这样只会使这种情绪越来越影响我们的生活，使我们的心情越来越糟糕。
　　作为青少年的我们，究竟应该怎样排解我们心中的坏情绪呢？
　　1.要合理宣泄不良情绪　　我们每个人都会遇到让自己不高兴的事情，这是很正常的。
我们可以通过体育锻炼、写日记、听音乐、旅游、找朋友聊天来加以宣泄，也可以在无人的地方大声喊叫或大哭一场来解除自己的压抑情绪。
　　2.要学会转移注意力　　当遇到困难挫折时，通过转移注意力的方法来切断不良情绪的发展，发挥自己的优势和兴趣爱好，把不良情绪转移到现实行为中去，以弱化坏情绪的提升，切记不要把心中的烦恼和怨气发泄到他人身上，或采取一些不良的嗜好进行错误的应对。
　　3.寻找替代品　　把不良情绪升华到现实的学习、工作、生活中去，学会用做事情的方式来排解忧愁。
在情绪不佳时，应该理智地面对人生，冷静地对待每一件事情，把着眼点放在自己的事业上，全心投人到学习工作之中，以增加自信和动力，淡化坏情绪。
　　4.学会放声大笑　　“笑一笑十年少，愁一愁白了头”，幽默可以解除心病，对坏心情起到调节作用，并可控制不良情绪的发生。
大家切记“快乐的情绪，健康的行为”是人类心身健康的基石。
　　走出自卑的深潭　　我们会经常遇到这样的同学，他们为自己的长相、身材、家庭、学习自卑所苦恼。
他们觉得自己总是不如别人，越来越对自己没有信心了，因而感到自卑。
自卑，是因为你对现状不满；自卑，是因为遇到了失败的事情。
你心里没有阳光，所以看到周围的事物都是阴暗的，外面再温暖的世界你也感觉不到。
　　其实，我们每个人都有缺点，关键是看你如何面对。
贝多芬说：“要扼住生命的咽喉。
”林肯在填写国会议员履历表时，也不忘填“有缺点”，但他善于把握自己，把自卑化为强大的内驱力，终于达到人生的巅峰。
承认自己比别人差，但并不安于比别人差这个现实，要立志赶上别人，甚至在某些方面超过别人，你就大有希望。
　　黄美廉，自小就患上脑性麻痹症。
病状十分惊人，因肢体失去平衡，手足常常乱动，眯着眼，仰着头，张着嘴巴，口里念叨着模糊不清的词语，模样十分怪异。
但黄美廉却有坚强的毅力。
她靠顽强的意志和毅力，考上了美国著名的加州大学，并获得了艺术博士学位。

她靠手中的画笔，还有很好的听力，来抒发自己的情感。
在一次讲演会上，一个不懂世故的中学生竟然这样提问：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？
”在场的人都在责怪这个学生不敬，但黄美廉却十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：“一、我好可爱；二、我的腿很长很美；三、爸爸妈妈那么爱我；四、我会画画，我会写稿；五、我有一只可爱的猫；六……”最后，她以一句话作结：“我只看我所有的，不看我所没有的！
”
黄美廉以她自己的实践，道出了走好人生路的真谛：人不可自卑，要接受和肯定自己。
其实，我们每个人都有自己的优点，我们要想充分发挥我们自己的聪明才智，首先就必须肯定自己。
人或因先天或者由于后天而造成了外表上的缺陷，这些都是我们自己无法选择的。
比如长相丑，让自己丑就是了；比如地位低，家庭环境差，这你一时也无法改变，你可以羡慕别人，但不可过于看重它，变成包袱。
有一些不如别人的地方，不必非去改变。
因为我们每一个人同周围人相比，都会有不如别人的地方。
没有任何一个人处处比别人强。
更何况有些“缺陷”是通过努力也改变不了的，那你就不用理会它。
你应该做的是把精力放在经过努力可以赶上并超过别人的方面，通过自己的努力奋斗以取得某一方面的成就来补偿自身的缺陷。
假如你的智力不如人，你可以付出比别人多的代价，通过努力迎头赶上，以获得一种特殊的优势感来驱逐自卑的阴影。
在改变对自己看法的同时，将注意力转移到自己感兴趣的活动中去。
先寻找一件比较容易也很有把握完成的事情去做，一举成功后便会有一分喜悦，做完后再同样定下一个目标。
这样，逐渐地自信心就会越来越强。
中国有句成语“笨鸟先飞”就生动描绘了战胜自卑、发愤图强者的心态。
我们要正确对待别人的评价，变压力为动力。
要认识到人不可能十全十美，有长处，就必有短处；有优点，就必有缺点；有成功，就会有失败。
人的价值主要体现在通过自身的努力达到可能的最大限度，而不是追求完美无缺。
“天生我材必有用”。
在当今纷繁的世界上，我们更应该接受和肯定自己。
任何悲观情绪都不利于走好人生的道路。
人是永远没有满足的时候的。
比上不足，比下有余。
适当的比较，给自己定个奋斗目标是可行的，但是却不能因此而整得自己成天睡不着觉。
我们要摆正心态。
接受自己，不回避现实；肯定自己，尽力发挥自己的优势，多看多想自己好的一面，就能增强信心、充满活力。
百万富翁，不一定比街头的乞丐过得开心。
我们要学会正确认识自己，重建自信，要改变只看自己短处，用自己的短处比别人的长处的思维方式。
我们要反过来经常想想自己的长处和优势，以自己的长处去比比别人的短处，从而逐渐改变自己对自己的看法。
我们不要压抑自己的真实情感，生活中会有许多令人陶醉、值得我们动心的事情，我们应当真实表露自己的情感。
窦文涛说过，“痛苦是什么？
痛苦就是想。
”再痛苦的事情，你不去想，也就没事了。
转移一下注意力，多关心一下周围的事物，你会发现，今天的阳光是多么温暖灿烂。

当你遇到挫折，感到烦恼的时候，不妨向亲朋好友诉说一下，有些话可能不想对自己的家人说，但可以告诉自己最亲密的朋友。
“朋友忧愁我哭泣，朋友快乐我欢畅。
”若能有这样的朋友，那你就是非常幸福的人了。
其实，许多有所作为的人，大多有这样的心理：越是自己很难做成的事，越是忍不住要去尝试；越是看到自己比别人差，越是要试图超过别人。
这就冲破了自卑的束缚。
把缺点、失败看成是一件平常事，看作是完善自己的动力，而不是负担。
所以，一个人要想最终克服自卑心理，就必须在建立自信的同时，正确认识到自己的不足，通过多学、多干来充实自己，丰富经验。
让我们学会接受和肯定自我，你就能冲破自卑的束缚。
走出自卑天高地阔，请你勇敢地大胆往前走吧！

编辑推荐

●活学活用心理学。
让青少年在学习、生活、社交等各个层面做到轻松应对。
●杰出青少年必须知道的心理学精粹，帮助你成为同龄人中的佼佼者。
●困难对于强者是一笔财富。
对于弱者是一个深渊。
●生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。
面对失败。
你是欣然接受还是悲观失望？
面对新的生活，你是快乐地面对还是顾影自怜？
面对枯燥的学习，你是否从中找到了学习的乐趣？
我们应该怎样培养学习的兴趣呢？
我们应该怎样从小就树立远大的理想。
并为理想的实现奋斗呢？
我们应该怎样制定出适合自己的目标呢？
这些问题的答案都在《写给青少年的心理学》中！

第一图书网, tushu007.com

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