第一图书网, tushu007.com

<<让青春飞扬起来>>

图书基本信息

书名：<<让青春飞扬起来>>

13位ISBN编号：9787536825857

10位ISBN编号：7536825854

出版时间：2011-5

出版时间：林自勇 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：林自勇

页数：200

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

前言

随着我国素质教育的全面推进和深入开展，青少年心理健康教育受到社会各界的广泛关注，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力已成为当前学校教育的新任务和新要求。

青少年期是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈进社会的时期，同时也是一个变化巨大、面临多种危机的时期。

据专家估计目前我国初中生心理不健康的约为15%，高中生约为19%。

据统计，青少年心理问题中最常见也最严重的要数抑郁症，因抑郁导致自杀的例子屡见不鲜，给许多家庭带来不可估量的伤害和损失。

社交恐惧症也是青春期的青少年常见的心理问题，表现为见到异性表情不自然、脸红、怕跟人目光对视或怕被别人目光注视等。

再有，学习负担过重，也常给青少年带来沉重的心理压力，因此陷入痛苦的青少年比比皆是。

还有，因人际关系压力而烦恼的青少年心理问题，通常表现为自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等。

另外，由于青少年时期，思想尚未成熟，对社会的认识能力、辨别是非能力不强，自我控制能力差，好奇心及模仿性强，使他们很容易受同伴或不良社会风气的影响，养成不良习惯和沾染不良嗜好。

此外，还有因为性烦恼产生的心理问题等。

青少年是国家的未来和希望，对于青少年的心理健康教育，直接关系着下一代能否健康成长，承担建设和谐社会的重任。

作为学校、社会、家长，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。

如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。

青少年的心理健康教育既是一个复杂的系统，又是一个复杂的过程。

既要充分发挥学校思想教育、家庭环境教育和社会实践教育各个方面独立的功能和作用，又要三者协作，相互促进，还要制定一系列行之有效的法律保障机制，从而形成强大的心理健康教育合力。

希望本书能够成为青少年快乐成长的必备守册，成为广大家长引导青少年心理健康成长的秘药良方！

编者　2011.4

内容概要

《让青春飞扬起来：拥有健康的心理》加强学生的心理健康教育，培养坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力已成为当前学校教育的新任务和新要求。

希望《让青春飞扬起来:拥有健康的心理》能够成为青春少年快乐成长的必备于册，成为广人家长引导爵少年心理健康成长的秘药良方！

书籍目录

一 保持健康的身心正解“ 心理健康 ”培养高尚“ 人格 ”心理健康探索之路心理健康的标准心理正常与心理失常剖析“ 常态标准 ”解析各种“ 变态 ”表现心理疾病成因分析心理疾病的不同表现心理疾病发展三阶段正确对待心理疾病困扰分清心理疲劳与心理疾病正视幻觉、错觉、空想早日走出“ 妄想 ”误区豁达地面对人生挫折逐渐改变“ 固执观念 ”避免“ 神经过敏 ”二 克服心理疾病困扰克服神经衰弱治疗失眠症怎样达到“ 足够 ”睡眠科学注解健康睡眠“ 噩梦 ”自然而生忧郁寡欢是健康的强敌保持愉悦的情绪警惕过度的情绪激动狂躁和犹豫是一对孪生兄弟易暴易怒情绪要不得克服紧张和恐惧困扰培养心灵的“ 韧性 ”心理补偿作用三 消除心理障碍隐疾乐观助你摆脱烦恼积极消除厌恶情绪警惕心理的“ 三无状态 ”走近朋友，走出孤独消除自卑情结摆脱“ 恐惧 ”的心理障碍积极抵制“ 惧怕 ”心理四 走出心理疾病的阴影根除“ 惧怕 ”的心理顽疾努力保持记忆力……五 心理疗法介绍

章节摘录

版权页：很多人积累总结了他们自己的医治失眠的经验办法，有些也是可以参考的。
比如，湖南省妇幼保健院一位医生，1988年4月份投稿给《北京晚报》谈她个人医治长期失眠的经验是：睡前吃维生素B1，开始吃七八片，然后减为六片，最后每晚只需吃三片，就可以很快入睡，解除了她过去吃安眠药也睡不着的苦恼。
她把这种疗法告诉了不少失眠者，都收到同样效果。
根据我的了解，维生素B1的作用是：维持神经、心脏和消化系统的正常功能，促进糖代谢；它的用途是治疗脚气病、神经炎、食欲不振、带状疱疹等。
服用维生素B1，为什么能治疗失眠症，这还需要进一步查明，不过，我想它无疑的是能对大脑的高级神经系统起到抑制的作用。
失眠的朋友无妨一试。
末了，再介绍一种“断眠”的睡眠方法。
即在工作繁忙劳累，情绪比较紧张的时候，抽空打个盹，“小睡片刻”。
它会使你解除疲劳，精神焕发，提高工作效率。
甚至有些人在小睡一会儿后，就可以长时间地清醒工作。
为什么会有这样的收效？
我认为打盹有如充电，可以弥补睡眠的不足。
找个角落、倚斜瞌睡一会儿后，会使人感觉舒服一些，精神上得到缓冲，也可以解除因工作而带来的焦虑，放松心理的紧张。
另外，养成了打盹的习惯以后，可以增进对睡眠的控制能力，想睡的时候就能立即入睡。
不过，并不是人人都可以断眠、小睡片刻的。
这是因为首先得解决思想认识问题，不要对打盹有厌恶感，觉得打盹不雅观、不文明等等；其次是要排除心理上的种种干扰，训练成一种什么时候小睡都可以、小睡多久也都可以的硬功夫。
美国佛罗里达大学的心理学博士韦柏说：“打盹不仅仅是婴儿离开襁褓期前最后放弃的一种行为，同时也是成年人最先‘返老还童’的一种行为。
打盹实际上是人类向大自然的归顺。
”他的意思就是说，打盹是顺乎自然的事情，不必对打盹感到羞耻，也不必对打盹感到厌恶。
韦柏同时讲道：打盹这种自然的倾向延续到成年后，由于往往会遭受来自社会舆论的压力等等，而使打盹自行压抑。

编辑推荐

《让青春飞扬起来:拥有健康的心理》为奠基石书系之一。

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