

<<心理疏导>>

图书基本信息

书名：<<心理疏导>>

13位ISBN编号：9787552800333

10位ISBN编号：755280033X

出版时间：2012-09-01

出版时间：天津出版传媒集团，天津古籍出版社

作者：李强，李家祥 编

页数：259

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>

<<心理疏导>>

内容概要

《“科学与文化”系列科普图书：心理疏导》针对民众生活中常见的心理问题精心编写，内容涵盖青少年、大学生、工作职业、婚姻家庭、老年人、其他人群等六个方面，每个类别中包括三到五个最具代表性的心理问题。

从生动具体的案例出发，阐明心理问题的现象、成因及影响，并介绍形式多样的自我心理疏导的方法和技巧，旨在帮助读者了解必要的心理健康知识，增强自我调节能力，提高心理健康水平。

最后需指出，心理问题本身的性质和严重程度各异，不同个体的情况也是千差万别。

《“科学与文化”系列科普图书：心理疏导》所做的是一般意义上的心理调适与疏导，如果问题超出了自身能够解决的范围，则应及时求助专业的心理咨询与治疗或其他心理健康服务。

书籍目录

一、青少年常见心理问题及应对懵懂年华，慎待感情：青少年恋爱问题的原因与网络成瘾：家长宜“疏”不宜“堵”知之、好之与乐之：克服学习困难与“叛逆”沟通校园里的人际关系：青少年人际交往障碍二、大学生常见心理问题及应对你的“柔情”我不懂：大学生人际交往障碍步入爱河防溺水：大学生恋爱情感问题规划人生，成就未来：大学生职业生涯规划三、职场常见心理问题及应对职场中的人际关系方向与努力并重，机遇与挑战共存如何面对职业发展？应对工作压力走出职业倦怠四、婚姻家庭相关心理问题及应对说好的幸福哪里去了：婚姻关系的维持与保养风景哪边更好：婚外恋的心理剖析子女教育，从父母抓起离婚与再婚：情感生活的再适应五、老年人常见心理问题及应对“空巢”不“空心”：空巢老人的心理调适“离退休综合征”的成因和预防如何正确地面对死亡六、其他人群常见心理问题及应对城市异乡人：农民工常见心理问题及自我调适何处是我家：“新生代农民工”心理归属问题“海归”变“海待”：归国留学生的择业困境面对文化差异：外企员工的文化适应参考文献后记

章节摘录

(一) 何为青春期 在心理学中, 孩子的十一二岁到十四五岁, 即初中阶段被称为少年期, 而十四五岁到十七八岁, 即高中阶段被称为青年初期。

从十一二岁到十七八岁就是我们常说的青春期。

1. 青春期生理特点 青春期的孩子在生理上正经历着出生以来最剧烈的一次成长。

他们在体貌特征上已几乎接近成人, 他们的肌肉和骨骼进入飞速增长的时期, 最明显的特征就是: 饭量越来越大。

并且此时他们的身高也在急速增长, 正是最“蹿个儿”的时候, 女孩从九岁起开始猛长, 十一二岁时到达顶峰; 男孩成长的时间晚于女孩, 大约是十一二岁, 但他们的成长速度比女孩快, 没几年就会超过同龄的女孩。

人的大脑在一岁时是成人的80%左右, 十岁时是成人的90%, 而一旦步入青春期, 脑容量和脑神经之间的连接持续增长最终达到成人水平, 这时的大脑活动频率更高、神经之间的兴奋抑制作用也最活跃。

在青春期初期, 大脑中抑制丘脑(促进性腺激素释放的器官)活动的松果体开始退化, 第二性征开始出现。

男孩渐渐变成“男子汉”, 女孩子渐渐变成了“大家闺秀”。

2. 青春期心理特征 这些生理上的巨变, 让孩子感觉到自己已经不再是儿童, 而是一个和自己的父母长辈一样的成人, 具有强烈的“成人感”。

但对于有些孩子, 他们对于这些突如其来的变化会感到手足无措, 甚至觉得很丢脸、男孩可能会偷偷地把长出来的胡子拔掉、尽量抑制自己声音上的变化, 而女孩可能会穿紧身衣来掩饰自己的发育而影响内部脏器的生长。

性特征上的成熟让青少年逐渐产生了性的萌动。

小学时男孩和女孩总是能够玩到一起没有什么隔阂。

到了初中异性之间的距离逐渐拉开, 一个班级中男孩和女孩可能会不互相交谈, 因为说话可能就会被同学们认为是“喜欢对方”, 但是双方又在相互吸引, 故意做出一些动作让对方注意到自己, 例如男孩子可能会故意在女生面前搞怪出洋相, 就为了博得“美人一笑”。

到了高中, 男女之间的差异又再次减小, 大家可以正视两性之间的差异与特点, 并开始出现“校园情侣”。

.....

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>