第一图书网, tushu007.com

<<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

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