

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

13位ISBN编号：9787560154237

10位ISBN编号：7560154239

出版时间：2010-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：王龙君

页数：309

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>

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

前言

培养良好的心理素质，不光是成功的必要条件，也是成人、成才的必要条件。

一个人只有具备了良好的心理素质，才能在这个快速发展的社会立足，面对困难、不沮丧，才能快乐地生活，做一个幸福的人。

青少年心理健康素质是指青少年在遗传和环境的共同作用下形成的某些内在的、相对稳定的心理品质，这些心理品质影响或决定着青少年的心理、生理和社会功能，并进而影响他们的心理健康状态。

青少年的身体急速发育，心理的发展日渐成熟。

这个时候就会出现各种各样的问题：身体的困惑、心理的疑惑、学习的压力、人际交往的烦恼、父母的不理解等等，面对这些问题，青少年就会焦虑、紧张、厌烦、绝望、情绪低落等，产生了各种各样的心理问题。

如果不很好地解决这些问题，青少年就会在成长的过程中一而再、再而三地感受挫折的打击，从而影响青少年人生的发展。

十年树木，百年树人。

众所周知，一棵果树能否结果、结果多少及果实质量如何，主要取决于三个因素，即：种子质量，土质和气候条件，园丁的素质和培植方法。

人的心理素质发展与一棵果树的生长相仿，也主要取决于三个要素，即：遗传素质，家庭与社会环境，教育者素质与教育方法。

青少年的各种心理问题均在不同程度上与这三个因素密切相关。

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

内容概要

杰出青少年必须要有良好的心理素质，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，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，做一个幸福的人。

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

书籍目录

消除自私心理消除懒惰心理消除沮丧心理消除浮躁心理消除恐惧心理消除脆弱心理去除贪婪心理排除
逆反心理排解愤怒心理克服冲动心理克服紧张心理克服逃避心理克服自卑心理克服自闭心理克服紧张
心理克服虚荣心理克服抱怨心理克服狭隘心理克服急于求成心理远离焦虑心理远离癔症心理远离攀比
心理摆脱失望心理摆脱从众心理摆脱害羞心理摆脱孤独心理摆脱清高心理摆脱犹豫心理摆脱孤僻心理
疏导牢骚心理疏导挫折心理掌控暴躁心理掌握宣泄心理避免嫉妒心理避免内疚心理释放压抑心理.....

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

章节摘录

插图：人在挫折的情况下，往往缺乏安全感，变得过于敏感，以为别人老是在攻击咱己，讽刺自己，因而产生一种戒备状态。

受挫时安全感的缺乏，常常表现为多疑、敏感，如总是担心朋友对自己不忠或怀疑同学的称赞是否善意等，也就是随时担心自己在这方面遭受挫折。

因此，当青少年对这些信息表现过于敏感，就是他面临挫折和困境的明显信号。

对什么都看不顺眼，一张嘴就是批评别人的缺点，睁眼看到的都是不满意，见了什么总是挑毛病，表达自己的不满，牢骚满腹，怪话连篇；或是埋怨不断，不是埋怨别人对自己不好，就是埋怨自己倒霉，等等。

一旦发生这种怨天尤人的情况，也就说明他有某些需要未能满足，遭到了某种程度的挫折。

一个人在遭受挫折的时候往往不能专心学习，心有旁骛，所以学习效率会降低。

不能集中精力学习，处理不好学习和休息的关系。

学习时头昏脑涨，没精打采，精力不集中，玩的时候却又惦念着该念的书没有念，感慨“春光难驻”、“时不我待”。

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

媒体关注与评论

无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量。

——杰克·坎菲尔德《青少年心灵鸡汤》作者所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子里，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

——马克敏斯特·富勒

<<杰出青少年要培养的N种心理素质>>

编辑推荐

《杰出青少年要培养的N种心理素质》：只要掌握行之有效的方法，你就是天才。这一系列书最大限度的调动你的积极性，科学合理地开发你的各种潜能，培养你乐观向上的心态，塑造你自信自立的精神，鼓起你直面挫折的勇气。

在成长的季节里，让这一系列书作为你的心灵地图，伴随你踏进人生的成功之巅。

在青春岁月的大海中，让这系列书作为你的心灵灯塔，引导你飞向绚烂的人生梦想。

面对物质的充足、世事的瞬息万变和高强度的社会，21世纪无疑是一个心灵的大浴场。

对于得到，也许不再显得那么紧要；面对失去，也不再那么惊慌：因为我们明白，成功的高度更多来源于知识的强度，走进这属于我们自己心灵的浴场吧，去认识和发现更为广阔的自己。

青少年身上蕴藏着巨大的潜能，只是我们常常没有找到开启这种潜能的钥匙英才走向成功的第一品牌书

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>