

<<青年心理学>>

图书基本信息

书名：<<青年心理学>>

13位ISBN编号：9787561361351

10位ISBN编号：7561361351

出版时间：2012-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：苏启文

页数：294

字数：290000

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>

## <<青年心理学>>

### 内容概要

青年心理学特别是青年成功心理学，对青年的教育和成长作用日益明显，将有助于青年们更好地按科学规律进行自我的心理素质培养，促进身心健康发展，从而迈向成功。

为此，我们特别编著了《青年心理学》一书，丰要包括青年的青春、求学、恋爱、婚姻、处世、就业、发展等心理方面的重要问题，并就这些问题进行清晰而全面地解析，对存在的心理问题阐明了实用的调适方法，以帮助广大青年克服各种心理障碍，获得健康和谐的最佳心理状态，并开创灿烂而辉煌的人生!

## <<青年心理学>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 角色定位的心理认知

- 01 青年角色定位与心理认知
- 02 善于消除心理幼稚病的障碍
- 03 要从心理早衰的阴影中走出
- 04 不要迷失在幻想与现实的矛盾中
- 05 情绪越激动越会丧失理智
- 06 从心理依赖走向行动独立
- 07 不要在孤独中封闭自我
- 08 正确看待反抗与屈从的矛盾
- 09 必须要克服自负与自卑
- 10 正确看待自信与气馁的不同效果
- 11 用理智克制青春期的性冲动
- 12 从心理上抛弃痛经的困扰
- 13 懂得消除经前紧张综合征
- 14 要走出手淫的心理阴影

#### 第二章 励志求学的心理应变

- 01 怎样消除考试恐惧心理
- 02 以良好的心态调适摒弃厌学心理
- 03 浮躁之心是学习中的大敌
- 04 善于掌握良好的学习方法
- 05 有效摆脱偏科的困扰
- 06 学会消除和缓解学习的压力
- 07 从落榜的阴影中走出
- 08 正确克服考前焦虑问题

#### 第三章 恋爱情感的心理指导

- 01 早恋是一种不稳定的情感
- 02 理性地看待网恋问题
- 03 不要在失恋的阴影中徘徊
- 04 用理性的眼光看待一见钟情
- 05 学会走出单恋的误区
- 06 正确地看待师生恋
- 07 恋星是一种复杂的心理情结
- 08 正确地看待与异性接触

#### 第四章 婚姻情感的心理掌控

- 01 要树立正确的婚姻观
- 02 丁克一族的心理根源
- 03 不要因闪婚而陷入迷茫

.....

#### 第五章 人际交往的心理疏通

#### 第六章 涉身处世的心理适应

#### 第七章 职场就业的心理缓解

#### 第八章 人生发展的心理塑造

## 章节摘录

版权页：阿玲在一所中学里当老师，工作上兢兢业业，这些年来，并没有啥差错，但就是心理上感到压抑，觉得工作比较累，自己无法承担。

和工作上相对应的，她在生活上也感到心力交瘁，孩子出生后，她并没有欣喜若狂，反而觉得孩子对于她来说是个累赘。

阿玲这样的情况属于人格障碍，俗称为“成人幼稚病”，属于“彼得·潘综合征”的一种。

导致阿玲出现这样的“心病”，和她从小的生活环境有着极大关系。

从小到大，阿玲都是生活在父母包办的环境中，工作、生活各个方面的事情，父母都替阿玲考虑好了，一直以来，阿玲把自己的角色一直定位成在父母羽翼下的孩子，而且越来越不愿意长大，也没有主见。

像阿玲这样拒绝长大的例子并不少。

29岁的大刚是一家广告公司的项目经理，但他的笔记本电脑上竟然贴满了蜡笔小新、超人的贴画，就连穿衣也是“儿童化”明显，经常穿着迪斯尼的T恤；26岁的小林经常穿娃娃装、梳娃娃头，脚踩绑带的平跟鞋，背着加菲猫的卡通包，举手投足还是个孩子。

“成人幼稚病”这类心理障碍，许多青年人都有，这与家庭教育的环境密切相关。

比如，父母过分满足孩子的需要，忽略其应承担的责任；此外，父母中的一方在婚姻关系中不能得到满足和慰藉，如父亲长期在外，母亲感到孤独和空虚，与孩子结成过度紧密的关系等。

在这种情况下，母亲需要一个永远长不大、不会离开的孩子，孩子就无意识地接受了这种角色。

最后，因为错过了与父母分离、成长为独立个体的关键时期，即使父母发现问题，想将孩子推出家门、推向社会，往往也为时过晚。

现在不少青年人，大多数是独生子女，从小在家里备受呵护，有的甚至10多岁了，还和父母一起睡觉。

虽然后来结婚了，但心理上总是没有断奶，柔弱的翅膀也就不会飞翔。

由于他们拒绝成长，因此就出现了许多婚姻问题，他们的责任感差，依赖性强，心理脆弱，优柔寡断，以自我为中心，小家子气等。

这样不仅难以承担家庭责任，还使他们不会处理婚姻矛盾。

<<青年心理学>>

编辑推荐

《青年心理学》是一本让你从幼稚走向成熟的书，一本让你实现梦想与理想的书。建立与依赖，理想与现实，热忱与封闭，青年时期有着特有的复杂性、两面性。

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>