第一图书网, tushu007.com

<<心病还需心药医>>

图书基本信息

书名：<<心病还需心药医>>

13位ISBN编号：9787801757548

10位ISBN编号：7801757548

出版时间：2008-1

出版时间：长安

作者：华业

页数：246

字数：280000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

古往今来，人人都希望健康。
因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起的。
处于社会急剧转型期的今天，求学、人际、前途等各种压力纷至沓来，人们的心灵正饱受着各种问题的困扰，心理问题越来越受到广泛关注。
心理学家的统计表明，在人群中，80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生均存在着不同程度的心理疾病、人格缺陷和习惯性不良行为。
如何保持健康的心理、健全的人格、成熟的心态，已成为现代人必须面对的人生及社会问题。
人们都说儿童青少年时期是人生最美好的时光，但在这一阶段他们承载着巨大的压力。
在学校里，他们总是试图表现的得体和期待被大家接受，同时还在努力地探索自己到底是谁。
走进社会后更是压力重重，造成极大的心理负担，以致严重地影响着身心健康。
让我们面对这个事实吧，儿童青少年时期也是非常让人有挫败感的！
心理学是研究人的科学，无忧的物质生活、空前的学习压力、紧密的亲情缠绕是当代青少年的生活写照。
青少年有许多疑问：我的快乐在哪里？
我的痛苦源于什么？
我为什么要活着？
因为不了解他们内心真正的需求，疑惑的父母也要问：我的孩子怎么了？
我的教育错在哪里？
现在的孩子的内心世界是什么样的？
应该怎么和他们打交道？
21世纪，社会对青少年心理素质的要求可概括为四个要点，即：独立性、合群性、创新性和开拓性。
如果缺少其中某些素质，就可能难于承受未来的竞争。
可以说，影响青少年最大的问题是心理问题，对健康危害最大的疾病是心理疾病。
大家都知道大脑是人体的总司令部，如果从这里发出的指令是正确的，那么人体的活动则处于正常的“轨道”。
从生理的角度看，则一切相安无事，机体健康，百病难侵。
本书由多名心理学专家在整合大量的心理学资料的基础上编撰而成。
全书共分9章，分别对家庭关系、不良隋绪、不良嗜好和怪僻等一系列常见的心理问题以及儿童心理、青少年心理等方面常出现的问题进行了阐释和剖析，并就这些心理问题的治疗与保健方法作了详尽的说明。
探究青少年成长的心径，揭示他们内心的奥秘，挖掘他们问题深层的根源。
这本书是一扇窗，透过这扇窗，可以让青少年看到自己波动的情绪下涌动的暗流；让父母看到青少年的心灵深处，了解青少年最需要什么；让老师看到青少年行为问题的实质，理解青少年的困扰！
对儿童青少年的家长、中小学教师和其他青少教年教育工作者也极有参考价值。

第一图书网, tushu007.com

<<心病还需心药医>>

内容概要

本书是青少年茁壮成长的最好礼物，指引青少年渡过人生关键的十字路口。
探究青少年成长的心径，揭示他们内心的奥秘，挖掘他们问题深层的根源。
　这本书是一扇窗，透过这扇窗，可以让青少年看到自己波动的情绪下涌动的暗流；让父母看到青少年的心灵深处，了解青少年最需要什么；让老师看到青少年行为问题的实质，理解青少年的困扰！
对儿童青少年的家长、中小学教师和其他青少教年教育工作者也极有参考价值。

第一图书网, tushu007.com

<<心病还需心药医>>

书籍目录

第一章 父母为什么烦恼 孩子的最大问题是心病 焦点问题的心理咨询 父母能做些什么 父母要管理好自己的情绪 孩子不会交朋友怎么办 孩子有逆反心理怎么办 孩子自负怎么办第二章 家长生病，孩子吃药 问题源自家庭 没有不称职的孩子，只有不称职的父母 做父母要言传身教 家庭对孩子心理素质的影响 孩子与家庭教育环境 离异的家庭 要想改变孩子，先要改变自己第三章 读懂孩子的心 孩子也不容易 辨别孩子的心理偏差 尊重孩子的隐私 驱散孩子心中自卑的阴影 让沟通连接你们的心 让孩子远离任性第四章 化解不良情绪 愤怒时做一下深呼吸 焦虑情绪影响成长 放松心中的紧张之弦 让悲观远离你的生活 切记：急火攻心 正面面对抑郁情绪 怨恨让一粒甜葡萄变酸第五章 直面压力是一种勇敢 怎样才能避免压力 压力与心理健康 消除压力的好方法 冷静是压力管理的好方法 挫折面前也从容和压力交朋友第六章 健康的人缘 你的人缘还好吗 人际交往中的不良心理 交往从克服胆怯开始 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 嫉妒是影响交往的大障碍 走出社交恐惧症的阴影 走进人群，远离孤独第七章 改掉怪癖和不良嗜好 拿什么来拯救你的胃口 克服花钱的欲望 异装癖：穿上另一种性别 人不需要吞云吐雾 赌博伤财又伤身 借酒消愁愁更愁 怎样戒掉网瘾第八章 青苹果、红苹果 给女生的私房话 心跳的感觉 男孩子的事情 青涩的苹果 与异性交往 正确认识性教育 如何看待青春期第九章 是的，青少年可以改变自己 鼓舞并依靠你自己 集中精神去做每一件事 让自信发挥作用 让宽容来融化报复心理 让虚荣不再得到爱慕 本来无一物，何处惹尘埃

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 父母为什么烦恼孩子的最大问题是心病为了避免孩子出现精神障碍，让孩子健康地成长，我们做父母的应努力帮助孩子在日常生活中学习和掌握各方面的生活技能。
专家解释，所谓的“生活技能”，是指一个人的心理社会能力；是一个人有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力；是自身能保持良好的心理状态，并且在与他人、社会和环境的相互关系中，表现出适应和积极行为的能力。
根据孩子性格的不同，可以具体表述为以下几种能力。
了解孩子自身的特点，培养孩子自我认识能力。
儿童、青少年一般对自己长处和短处不了解，对自己的个性和特点认识不到位，对将来的目标心中无数，往往是我们做父母的让干什么就干什么，更有的孩子只是看到自己的缺点，对自己的所谓“短处”产生自卑心理。
如果孩子对自己没有一个正确的认识和客观的评价，那么，一旦在遇到挫折和竞争的时候，就容易产生心理失衡。
因此，要让他们明白每个人都有优点和不足，只有看到自己的长处，才能培养乐观健全的个性。
正确认识自己并不是一件简单的事情，所以，首先让孩子要懂得客观地评价自我，有客观明确的生活目标，这样他们才能在快乐的情绪中循序渐进，健康成长。
让孩子认识到自己的情绪，培养缓解压力的能力。
儿童、青少年由于生活经验不足、承受能力有限等种种原因，对自身的情绪有时难以把握，在遇到困难和矛盾的时候可能不会调整和控制自己的情绪，造成没必要的烦恼和冲突，而长期的情绪压抑更是精神疾病的基础。
因此，要培养他们学会缓解精神压力，尤其是对一些情绪压抑的事，要教育他们懂得和学会宣泄和放松，这样才能保持心理平衡和良好的心态，这样不仅使他们从心情上得到愉快，而且当他们在遇到困难时有能力做出冷静的处理。
学会倾听和表达，培养良好的人际交往能力。
让孩子认真倾听他人谈话和意见，使用恰当的语言同他人交流和沟通思想，这种“听”和“说”的技能是人际交往的重要环节。
很多儿童、青少年在与人交流时，不注意他人的讲话或表现出不耐烦和不理睬，使人感到不尊重他人，排斥他人；有些儿童、青少年不愿意讲自己的心里话，表达自己的时候缺乏自然坦诚的态度，妨碍了与他人的沟通，这样，由于长期的听不进去，说不出来，很容易把自己封闭在一个小天地里，造成独来独往、孤僻苦闷或固执偏激，最终成为不受欢迎的人。
我们做父母的要帮孩子在与他人交往时恰当地运用言语和非言语进行自我表达，表达自己的观点、愿望和需求，避免不必要的误解和猜疑，形成良好的人际关系，结识更多的朋友，也使他们懂得要对人采取友好对待、和睦相处的态度，面对人际交流出现的问题和矛盾，采取宽容、公平、有理、有节的处理方式。
尊重他人、相信他人，在人与人的彼此支持和鼓励中健康成长。
理解并支持他人，培养换位思考能力。
在独生子女的家庭，孩子容易受到父母过多的呵护，导致一些儿童、青少年往往只关心自己眼前的事物，对他人漠不关心。
这样的话，应培养他们懂得什么叫理解，什么叫爱心，让孩子自己设身处地站在对方的立场和角度上，换位思考能力的培养就显得十分重要。
这是培养孩子健康心理素质的要求。
帮助和支持他人虽说是一种付出，但却在这种付出中获得了快乐，这是我们培养儿童青少年快乐心情、健康行为不容忽视的一个环节。
有效解决问题，培养应对能力。
每个儿童、青少年都生活在社会中，即使在非常和睦的家庭中，也难免会遇到一些矛盾和冲突。
怎样有效地解决这种冲突，需要学会应对的技巧和方法。

第一图书网, tushu007.com

对儿童、青少年来说，他们往往缺乏应对的态度和办法，不知道从什么地方着手解决问题，这样容易产生苦闷、难过、恐慌等心理问题，长久下去，将使他们处于抑郁、焦虑心理当中。
因此，应该教育和训练他们解决问题的能力，培养他们应对的技巧，帮助他们认识问题出现和存在的客观性，帮助他们寻求解决问题的突破口和方法步骤，要讨论，要协商，要探讨，要尝试，使他们学会主动地适应环境，尽快地从遇到的问题中解脱出来。
在解决问题中一步一个脚印地前进，快乐地成长。
避免攻击性言行，培养自律能力。
儿童、青少年之间容易因为一点小事产生矛盾，轻者闹意见，重者也许会一时冲动，自觉或不自觉地出现攻击性行为。
如果这种行为得不到及时的改善，发展下去不仅对他人是一种严重的伤害，自己的身心健康也会受到严重的影响。
因此，要培养他们严格的自律能力，学会用和平的方法替代攻击性行为。
这既是健康心理素质养成的基本要求，也是为人之道。
当孩子患有心病时，做父母的我们应从多方面了解，不要一味地着急，要正确了解和看待孩子心理问题的来源。
要正确看待自己，这是心理健康的第一要素。
儿童、青少年是个体自我认识发展的关键期，这个时期的孩子比任何时候都更敏感，最终导致自卑、不能接纳自我，严重的还会产生心理障碍。
另外，父母过分地保护，剥夺孩子经受锻炼、增长能力的机会，很容易导致孩子性格上的懦弱，承受不住任何挫折，父母应该重视对孩子意志力的培养。
管理好孩子的情绪。
儿童、青少年由于心理发展不成熟，常常不能恰当地表达自己的情绪，消极的情绪会影响他们的学习、生活和健康。
现在许多父母对孩子过分关爱，孩子缺少独立的生活能力和处事能力，因此，环境适应能力很弱，这些情绪压抑了孩子潜能的发挥和创新能力的培养。

第一图书网, tushu007.com

<<心病还需心药医>>

编辑推荐

《心病还需心药医》是青少年茁壮成长的最好礼物，指引青少年渡过人生关键的十字路口。
探究青少年成长的心径，揭示他们内心的奥秘，挖掘他们问题深层的根源。

第一图书网, tushu007.com

<<心病还需心药医>>

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