

<<青少年的6堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<青少年的6堂心理课>>

13位ISBN编号：9787802132009

10位ISBN编号：7802132002

出版时间：2006-06-01

出版时间：海潮出版社

作者：朱月龙

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>

<<青少年的6堂心理课>>

作者简介

1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。

现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理学研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作等方面也卓有成就。

其主要研究方向为学生心理健康教育，员工心理健康和援助，企业管理心理学。

出版主要著作有：《小学生心理健康教育》，《小学生素质发展评估研究》，《人才招聘与应聘》；

开发测评工具有：中小學生心理健康教育测评系统，企业绩效管理实施评估系统。

<<青少年的6堂心理课>>

书籍目录

前言第1课 畅游在学习的海洋中 青少年学习心理 他的心飞走了 应对注意力不集中 / 2 我的努力没有用 学习中的“高原现象” / 7 “笨鸟”先飞早入林 后进生的心理辅导 / 10 卸下考试千斤鼎 应对考试焦虑 / 14 在关键时刻崩溃 防止考场焦虑 / 18 “尖子生”的心理障碍 考试焦虑引发强迫症 / 21 “考试后悔综合症”克服“马虎”的毛病 / 24 偷来的分数不能要 如何减少作弊现象 / 27 只不过是从头再来 落榜生的心理调节 / 30 学习真没意思 如何消除厌学情绪 / 33 为了逃学,他铸成大错 纠正逃学行为 / 36第2课 花开的声音 性意识与爱情心理 玫瑰静悄悄地开 青少年的性意识发展 / 42 我是个丑小鸭 如何消除体貌自卑 / 46 消失的“三八线” 青少年的异性交往 / 49 温柔的“洪水猛兽” 认识青少年“早恋”问题 / 53 剃头挑子一头热 单恋的烦恼 / 57 爱情的小鸟飞走了 应对失恋的心理危机 / 60 逃离错爱的泥沼 认识师生恋的危害 / 63 我是不是坏男孩 自慰不是罪恶 / 66 苦涩的禁果 青少年要严格避免婚前性行为 / 70第3课 同一片天空下 人际关系与交往行为 落花人独立 如何消除心理孤独感 / 76 跨越代际的鸿沟 家庭亲子关系辅导 / 79 如何与老师畅快沟通 师生关系辅导 / 83 青春一起同行 青少年同伴交往辅导 / 87 她为什么被排斥 化解被嫉妒的烦恼 / 91 她害怕别人的目光 治疗社交恐惧症 / 94 他像一只小刺猬 习惯性人际冲突 / 97 敞开你的心扉 青少年闭锁心理调适 / 101 我的脸会像个红苹果 羞怯影响人际交往 / 105第4课 浪子回头金不换 问题行为的矫治 大风起于青萍之末 认识青少年问题行为 / 110 逃离虚幻的世界 防治“电子游戏综合症” / 113 在崇拜中失去自我 透视青少年“追星族” / 116 他们怎能一掷千金 青少年消费心理辅导 / 119 网络是把“双刃剑” 预防上网成瘾 / 123 呵护生命的翅膀 青少年自杀心理与危机干预 / 126 校园里的小霸王 揭示青少年的暴力倾向 / 129 外面的世界不精彩 青少年离家出走现象 / 133 “捡”到的存折探察 青少年说谎的原因 / 136 不做“恋窝鸡” 纠正好逸恶劳倾向 / 139 畸形心理导致花季迷失 青少年犯罪的心理分析 / 143第5课 战胜你自己 心理调适和情绪控制 不做软弱的藤 依赖心理的调适 / 148 别人往东她往西 逆反心理的调适 / 151 孤芳自赏不是春 自负心理的调适 / 155 分享的果实最甜美 自私心理的调适 / 158 “孔雀心态”要不得 争强好胜要有度 / 161 她的心里草木皆兵 控制多疑的心理 / 164 认识“心理感冒” 控制抑郁情绪 / 169 挺起你的胸膛 控制自卑情绪 / 172 钢铁是怎样炼成的? 正确对待挫折 / 176 我不是好欺负的! 改变懦弱的性格 / 180第6课 未来在你手中 家庭教育须知 龙生龙, 凤生凤 家庭教育与青少年心理健康 / 184 孩子不是私有财产 家庭教育切忌自私狭隘 / 189 榜样的力量是无穷的 家庭教育切记以身作则 / 192 实事求是评对错 家庭教育切忌评价不当 / 196 望子成龙入误区 家庭教育切忌期望过高 / 199 春风化雨人心田 家庭教育切忌缺乏耐心 / 203 自相矛盾不可取 家庭教育要有一致性 / 206 4岁的小“学习狂” 特长教育的误区 / 209 构建立体的教育环境 家长应重视与教师沟通 / 212

<<青少年的6堂心理课>>

章节摘录

书摘他的故事 他是高中二年级学生。

最近，他的性情发生很大改变，易冲动，好发怒，注意力不集中，有时上课精神恍惚，心神不定，学习成绩明显下降。

老师多次找他谈心，逐渐取得了他的信任，使他向老师敞开了心扉。

原来他的学习成绩一直很好，直到高一后半学期，他所在的班级因为纪律原因被拆开了。

因为是从差班来的，被人看不起，在新班级中，他感觉很压抑，有抬不起头的感觉。

也就在那个时候，他结识了一个快乐的女孩子，并且感觉被她吸引住了。

于是他大胆提出同她交朋友，她同意了。

但是到了高二，她忽然要和他分手，又回到了原来男朋友的身边。

他失恋了，几乎感觉世界末日到了。

他不甘心，不明白自己输在哪里了。

期中考试他考得很糟，让他感觉自己对不起父母。

他也想静下心来好好学习，可就是学不进去。

现在他晚上常做噩梦，一宿一宿地睡不着，觉得自己快疯了，却不知道该怎么办。

心理医生告诉你 失恋是指恋爱关系的被迫终止。

失恋根据实际情况可以分为四种不同的类型：自然型失恋是由于恋爱双方无法克服的自然因素造成的恋爱关系终止，比如恋爱双方中的某一方亡故。

外遇型失恋是指恋爱一方被第三人所爱；或者遇到更合适的恋爱对象而喜新厌旧。

障碍型失恋是指在恋爱过程中，由于受到社会舆论、亲朋好友或者其他方面的阻碍，恋爱一方或者双方屈从于压力而被迫终止恋爱关系。

相斥型失恋是指在恋爱过程中，由于恋爱双方思想、个性、生活方式差异太大，情感难以相容而无法继续维持恋爱关系，分道扬镳。

无论失恋的原因是什么，其对失恋者，尤其是被动的一方所造成的心身伤害是巨大而持久的。

具体到不同的个体，失恋者常常出现以下几种消极心态：首先是羞愧难当，陷入自卑和迷惘，心灰意冷，走向怯懦封闭，甚至绝望、轻生，成为爱情的殉葬品。

其次，失恋者会对抛弃自己的人一往情深，对爱情生活充满了美好的回忆和幻想，自欺欺人，否认失恋的存在，从而陷入单相思的泥潭。

也有人会出现一个特殊的感情矛盾——既爱又恨，不能自拔。

失恋者或因失恋而绝望暴怒，失去理智，也可能产生报复心理，造成毁灭性的结局；或从此嫉俗厌世，怀疑一切，看着什么都不顺眼，爱发牢骚；或从此玩世不恭，得过且过，寻求刺激，发泄心中不满。

一般地说，恋爱者对恋爱成功的期望越大，对恋爱的情感投入越多，则失恋后对其所造成的心理伤害就越重，心理反应也就越强烈。

虽然正常的异性交往有利于青少年身心的健康发展及今后生活的良好适应。

但由于青少年年龄尚小，经验不足，缺乏规范意识和责任感，交往中情感自控力较差，易于敏感，所以容易失恋，失恋后造成心理创伤的可能和程度都会严重得多，致使他们情绪低落、沉默不语，或者烦躁易怒，难于集中精力学习，学业成绩明显下降。

有的甚至否定自我，毁灭自我。

我们之所以建议青少年不要轻易尝试恋爱，也是基于这个原因。

你该怎么办 失恋的种种不良心态会严重影响青少年的身心健康，甚至会导致一系列社会问题。

所以，正为失恋而痛苦缠身的不幸者必须学会自我心理调整。

倾吐是缓解失恋后不良心理快捷的方式。

失恋者精神遭受打击，被悔恨、遗憾、急怒、惆怅、失望、孤独等不良情绪困扰，应该找一个可以交心的对象，一吐为快，以释放心理的负荷。

可以用口头语言，把自己的烦恼和苦闷向知心朋友毫无保留地倾诉出来，并听听他们的劝慰和评说，

<<青少年的6堂心理课>>

这样心情会平静一些。

也可以用书面文字，如写日记或书信把自己的苦闷记录下来，或给自己看，或寄给朋友看，这样便能释放自己的苦恼，并寻得心理安慰和寄托。

P60-61

<<青少年的6堂心理课>>

媒体关注与评论

书评目前我国约有3000万名青少年心理有问题，其中中小学生学习心理障碍患病率为21.6—32%，并呈不断上升趋势。

——北京市医学会精神分会统计资料 当今社会，自杀、自残的现象屡见不鲜，从成都“沈鹏弑母案”到广东“少女杀死祖母案”……他们为什么要走向极端，这些现象还不能让人反思吗？——新华社消息 青少年心理健康问题并不是哪个国家，哪个文化或哪所学校特有的问题，而是全球共同的公共卫生问题。

——中青网 “郁闷”成了流行在部分青少年学生中的口头禅。

据统计，我国目前初中生心理不健康的约为15%，高中生约为19%，如果不采取有效措施及时调节心理，释放郁闷，压力易转化成心理问题。

——兰州晨报

<<青少年的6堂心理课>>

编辑推荐

青少年的心理素质，不仅关系到他们今天的健康成长，更关系到他们未来的发展。我们要共同关注青少年的心理健康，帮助他们解开心灵之锁，不要让他们输在起跑线上！本书详细介绍了青少年心理问题的三个“重灾区”——学习、情感和人际关系，告诉了青少年如何察觉自己的心理问题，如何缓解不良的情绪，如何纠正偏差的行为，如何使自己在心理上成熟起来，如何成长为一名可以信赖、可以依靠的人。这是全面提高青少年心理素质的绝佳读本。

<<青少年的6堂心理课>>

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>