

<<杰出青少年要培养的75种心理素质>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年要培养的75种心理素质>>

13位ISBN编号：9787802282414

10位ISBN编号：7802282411

出版时间：1970-1

出版时间：新世界出版社

作者：李瀚洋

页数：396

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75种心理素质>>

内容概要

《杰出青少年要培养的75种心理素质》对青少年在成长和学习中常见的困惑和烦恼进行了阐释和破译，帮助读者更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，进行自我调节与改变，逐渐培养成熟、过硬的心理素质。

《杰出青少年要培养的75种心理素质》对青少年读者的帮助有以下几点： 1.帮助青少年掌握一定的心理卫生科学知识，正确认识心理问题出现的原因； 2.帮助青少年学会冷静清醒地分析生活中各种问题的因果关系，培养客观分析问题的能力； 3.帮助青少年正确地认识自己以及自己生活周围的人际关系，能够主动发现很多挫折和错误的主观原因和自身欠缺，在处理问题上能够采取对己对人都负责的相应措施； 4.帮助青少年培养心理自我调节的能力，保持心灵的平和、安静、充实和乐观。

书籍目录

第一章 恼人的情绪第1节 逆反心理——为什么爱与父母唱反调?第2节 自卑的压力——你不是一只“丑小鸭”第3节 虚荣的陷阱——被扭曲了的自尊心第4节 拯救孤独——有多少孤独可以承受?第5节 焦虑问题——人生不是战场第6节 嫉妒的折磨——不要为别人的优点而不安第7节 面对妒火——当你被别人嫉妒时第8节 战胜挫折——一次失败不能证明全部失败第9节 偏激之心——永远不要走极端第10节 不再依赖——你是否也曾说过：“妈，快帮我……”第11节 克服羞怯——羞答答的玫瑰静悄悄地开第12节 自负克星——不可没有自负但不可过于自负第二章 学习的苦恼第13节 循序渐进——学习最忌急躁心理第14节 勤于发问——好学多问不会被人笑话第15节 乐趣优先——培养兴趣最重要第16节 培养注意力——注意力是智力活动的“组织者”和“维持者”第17节 想象之翅——人的想像力是怎样丧失的?第18节 温故知新——遗忘是正常的心理现象第19节 以勤补拙——为什么有人认为勤奋学习是一件没面子的事呢?第20节 承认失利——从明天起，我将不再是个差生第21节 我恨数学——有点偏科并不是什么可怕的事情第22节 开学恐惧症——开学前要调整自己的状态第23节 学校恐惧症——你有厌学情绪吗?第24节 轻装上阵——克服考试带来的焦虑情绪第三章 风雨中的美丽第25节 我是怎么了——从幼稚到成熟的蜕变第26节 莫名的苦恼——从小女孩到小女人第27节 角色错位——男女有别。顺其自然第28节 讨厌的诱惑——身材要好。胃口也要好第29节 非常情况——爱美之心，人皆有之第四章 完美的友谊第30节 心爱的发型——学会和同龄人交往第31节 靠近老师——学会和老师交往第32节 神秘的吸引——学会和异性交往第33节 同性依恋——学会与同性交往第34节 跨越鸿沟——学会与长辈交往第35节 竞争的圈子——学会良性竞争第36节 小团体现象——走出小圈子，胸怀更宽广第37节 寻找回来的世界——学会化解人际矛盾第38节 讲正气而不是义气——学会拒绝别人的不恰当要求第39节 左右为难——正确面对作学生干部的困惑第五章 陌生起来的世界第40节 亲子关系——血脉相通，更需沟通第41节 抽屉的钥匙——当你的小隐私得不到尊重……第42节 电话粥——不妨和父母分享你的电话内容第43节 顶嘴——不要消极顶嘴第44节 有机会独处——其实你就想自己一个人待着第45节 望子成龙——理解父母的爱心第46节 冷暴力——学会保护自己，更要爱护别人第47节 儿不嫌家贫——悦纳自我，包括悦纳自己的家庭第48节 直面离异的父母——尊重父母选择新生活的权利第49节 心理断乳——当你从儿童期进入青春期第50节 让我如何靠近你——打开面向继父母的心扉第51节 单亲家庭——不让家庭的失衡影响心理的失衡第六章 做回自己第52节 找准位置——学会适应新的学习环境第53节 偶像崇拜——不要在“追星”中迷失方向第54节 家庭挣钱法——理财是技能。也是心理素质第55节 回归现实——和网络的虚拟世界保持距离第56节 书包里的秘密——警惕“口袋书”里的污染源第57节 远离烟酒——从小养成好习惯第58节 拒绝毒——别做小小瘾君子第59节 电视孤独症——别让电视害了你第60节 与暴力擦肩而过——当你遭遇校园暴力……第61节 越算越慌——你迷信吗?第62节 大声说出“不”——不单单是拒绝。更多的是一种自我保护第63节 时间的主人——留一些时间让自己玩儿第七章 青春的误区第64节 情窦初开——不要为接到情书而烦恼第65节 单恋——当一颗心敲打另一颗心第66节 早恋——莫让花儿开得太早第67节 白日梦——幻想可点缀生命，但远方的云不能构成天空第68节 虚拟恋情——网恋、网婚皆虚空第69节 恋师情结——学会调节“恋师”心理第70节 失恋——走向成熟的必修课第71节 性冲动——一种正常的生理心理现象第72节 青少年性行为——偷尝“禁果”有恶果第73节 手淫——并不说明你坏第74节 性骚扰——勇敢地说“不”!第75节 性经历——如果发生了，就不要生活在阴影里

章节摘录

现在中学生独生子女越来越多，随之而来的问题也越来越多：独生子女自私，做事喜欢“以自我为中心，以个人利益为半径画一个圆”。

不关心他人。

不懂得体贴父母，不善于与他人合作，做错事不愿承担责任等等。

概括起来，就是不懂得为人处事。

产生这些不良的习性，是因为在家中，他们是家长心中的“宝贝”，做什么事大人都迁就，久而久之养成了这种性格。

然而到了学校，和其他同学相处在一起，没有了别人的迁就，自己再不懂得迁就别人，矛盾自然就发生了。

有时因为一些鸡毛蒜皮的事，就可能大打出手。

更有甚者，在课堂上顶撞老师，与老师发生矛盾。

现代社会分工越来越细，需要人与人之间密切合作才能完成一项工作，而一个人若不懂得如何与他人合作，与他人相处，就无法在社会上立足。

良好的同学关系，不仅有利于生活、学习，而且有利于中学生的身心健康。

因此，中学生们都希望有一个良好的同学关系。

但由于一些主客观原因，中学生之间难免会出现磨擦、矛盾、冲突，造成关系紧张，思想上不愉快。

有的同学惧怕同学间的矛盾，认为人际关系好就是被周围的所有人喜欢。

这是一种完美主义的人际关系评价标准。

这个世界上没有一个人能被所有认识他的人都喜欢，因为我们周围的人各式各样，每个人都有不同的价值观与行为准则。

相反，一个人若能真被所有认识他的人都喜欢，他得多么圆滑甚至虚伪？

由于现实中做不到让所有人都喜欢，持这种观点的青少年常对自己的人际关系做否定性评价，而且在人际交往中还常常忽略他人对自己的称赞并习惯于把注意力集中在他人对自己的否定性评价上。

这样往往造成了同学间更深层次的矛盾。

恰当的认知应当是：人际关系好是被周围的大多数人喜欢，是在大多数时候被大家喜欢。

还有的同学因为和其他人有矛盾，就觉得自己人际关系有问题。

其实，这个认识是上一个错误认知的另一种表现。

我们不能强求自己让所有人喜欢。

同样也没有理由要求自己喜欢所有的人。

那不仅是对自己的苛求，甚至有可能是对自己价值观与行为准则的否定。

恰当的认知是：如果你能友好地对待周围的人，你的人际关系就挺不错。

有些同学甚至认为想避免矛盾最好的方法就是：有求必应，只有这样才会有良好的人际关系。

其实，日常生活中，热心助人的人确实容易有良好的人际关系，但热心助人是有限度的，若不顾自己的局限性一定要求自己有求必应，并认为不如此就会得罪甚至伤害他人，失去他人的友谊，那就是认知歪曲了。

首先，没有必要做到有求必应，因为在他人的要求中，会有一些不合理的要求，如果你有求必应，不仅会强化周围人向你提无理的要求，而且会剥夺你成长与发展所需要的时间和精力。

更何况，没有人能做到有求必应，因为每个人都有自己的客观局限性。

很多人不顾自己的条件，即使做不到的事也先应承、包揽，结果不仅使自己疲惫不堪，疲于奔命，而且往往因为不能兑现自己的诺言而给人留下“不守信用”的印象。

要求自己“有求必应”和“无限拒绝别人”，是同一事物的两个方面，其核心都在于缺乏内在自信，不相信一个人凭内在的精神力量一样可以吸引别人。

而认为只有靠给予别人物质上的帮助才有可能换取别人的友谊，结果常因未能做到有求必应而内疚并自责，从而引发心理障碍。

所以有求必应只会损坏人际关系，而热心助人也不等于有求必应。

<<杰出青少年要培养的75种心理素质>>

恰当的认知是：量力而行，向那些确实力不从心而又求助于你的人提供支持和帮助。
换言之，与人交往要雪中送炭，不要锦上添花。

所以，处理同学关系是一门艺术，不可简单粗暴，不能委曲求全。既要体恤别人，又要维持自尊。
如果你这方面尚有缺欠，就要随时留心。
因为学会交往是人生中的重要一课。

<<杰出青少年要培养的75种心理素质>>

编辑推荐

在毛毛虫蜕变成蝴蝶的日子里，有一种比阳光、雨露和草叶更珍贵的养分，那就是——心灵的磨砺与成熟。

若你能让自己的心灵强大起来，你就不可能不是一个强者！

什么是长大？

长大意味着——一只毛毛虫蜕变成了一只美丽的蝴蝶 什么是成熟？

成熟意味着——能够以正确的方式迎接生命中的每一次经历 因此， 不必为学习而苦闷，
不必在成长中彷徨 当你开始用微笑面对心海的汹涌波涛时 你会发现——每一次驾着孤舟来拯
救你的都是同一个人 这个人就是你自己！

若你能让自己的心灵强大起来 你就不可能不是一个强者！

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>