

<<青少年心理健康课>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康课>>

13位ISBN编号：9787806994979

10位ISBN编号：7806994971

出版时间：2005-8

出版单位：哈尔滨出版社

作者：刘莹

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>

<<青少年心理健康课>>

内容概要

怎样去除心理阴影?怎样给自己一个快乐的心情? 本书针对青少年生活中的性格培养、情绪控制、对自我和身边世界的认识、青春期特殊心理、常见心理症结, 以及交往和学习中的心理问题等, 采取故事和说理相结合的形式, 以鲜活的案例进行深入剖析, 给出各种有效的方法。给予你一定的启发, 帮助你解决成长道路上的迷惑, 带给你更多的快乐和关于成长的思考。

<<青少年心理健康课>>

书籍目录

培养良好的个性一、性格与人生/002二、放弃“逃避”/004三、只求尽善尽美/006四、保持你的好奇心/008五、让心中开出宽容的花/010六、抹去心中过度的依赖/013七、走出一个人的城堡/015八、什么在噬咬着我的心/018九、骄傲的陷阱/021十、偏激：一叶障目，不见泰山/024十一、破除狭隘：海纳百川，有容乃大/026十二、放在大海里的一滴水/028十三、受不了委屈的“小刺猬”/031做自己的主人一、爱发脾气的小火/034二、莽撞的小张飞/036三、我是火山，也是冰/038四、最近比较烦/040五、不停歇的家庭战争/043六、背后的悄悄话/046七、别把“攀比”当“身价”/048八、我的朋友在远方/050九、星座与人生/053十、我的理想/055十一、玩儿不是一种过错/057十二、小心“网络综合症”/060十三、电子游戏，适可而止/062合理看待自己和世界一、认识你自己，实现你自己/066二、我是一根小小小小草/068三、怎样看待“人阳上的黑子”/071四、让自己快乐起来/074五、培养积极的心态/076六、不要“永远争第一”/079七、敏感的我/081八、面对批评，我/084九、心理平衡：快乐的秘诀/086十、“儿小鸭”的烦恼/088十一、“白天鹅”也有烦恼/090十二、幻想的国王/092顺利度过青春一、羞答答的玫瑰静悄悄地开/096二、第一封情书/099三、男女生交往有好处/101四、把握对老师的情感/104五、虚拟的他(她)/106六、那几天总是莫名地烦躁/108七、痛经的苦恼/110八、“羞人”的梦/112九、少女的担心/115十、午夜的冲动/117十一、你是“棉花人儿”吗/120十二、我爱奇装异服/122十三、迷恋武侠/124十四、我的眼里只有你——“追星”/126解开心中的心理症结一、战胜“洁癖”/130二、失眠了/133三、自残的冲动/135四、我的眼泪不值钱/138五、世界是灰色的/141六、让伤害成为过去/145七、张不开的口/149八、班里有人瞧不起我/152九、猜疑：给心灵蒙上尘埃/154十、面子的问题/157十一、别带上“敌对”的有色眼镜/159十二、重新拾回自信/162十三、可怕的噩梦/165让你的交往更轻松一、勇敢说出“不”/168二、让人痛苦的发育/170三、先打招呼占尽先机/173四、最亲密的人不理解我/175五、大家都不喜欢我/177六、你走你的阳关道，我走我的独木桥/181七、用客观的眼光看待老师/184八、我“怕”老师/186九、我没有拍马屁/189十、被老师冤枉了/191十一、妈妈偷看了我的日记/193十二、不想和母亲吵架/195十三、化解心中的隔阂/197十四、关于友情的困惑/199十五、以利相交的朋友/202十六、让人“恐怖”的交往/204做学习中的心理调节高手一、当心“考试综合症”/208二、如果你不想参加考试/210三、“厌”屋及乌/212四、学习的苦恼/215五、为什么总是不在状态/217六、烦人的科目/219七、寻找读书的乐趣：开卷有益/222八、学习的兴趣从哪来/224九、结果真的那么重要吗/227十、作弊的诱惑/229十一、学习并不决定一切/231十二、成绩与公平/234十三、当拖拉成为一种习惯/236十四、课堂上的调调/238

<<青少年心理健康课>>

章节摘录

书摘性格与人生 前几天，妈妈在和晓丹谈心的时候，讲到了晓丹的性格问题：妈妈给晓丹指出了不够坚强、有时候有些自负、还不怎么谦虚、听不进意见的毛病，还语重心长地给晓丹说了一句话：“性格决定命运？”也许像晓丹的妈妈那样说“性格决定命运”太绝对了一些，但不可否认，性格对一个人的成长和健康、学习、工作、家庭起着举足轻重的作用，投资银行的一代宗师摩根曾经说过，“决定我成功的条件是性格”；世界巨富沃伦巴菲特也曾经承认他成功的一个重要原因是性格、习惯和脾气，有性格缺陷的人往往会碰到各种人为的障碍：比如胆小、不敢竞争，缺乏自信，或过于自信、鲁莽等等，这就是为什么有很多聪明人也不能成功的原因。许多人认为，自己的性格一经形成就无法改变了，其实并非如此。

性格与先天遗传固然有关，但不完全是先天因素决定的。

心理学研究表明。

性格的形成和完善，主要取决于后天各自所处的生活环境。

性格可以通过新的、自觉的自我调适，以及积极的实践来加以改变，世上完全没有性格弱点的人几乎是不存在的，但只要认清自己性格中的弱点，注重自我改善，就会取得可喜的效果，性格塑造性是一个艰难的过程，但对于人生来说，绝对是有必要的P2

<<青少年心理健康课>>

编辑推荐

怎样去除心理阴影?怎样给自己一个快乐的心情? 本书针对青少年生活中的性格培养、情绪控制、对自我和身边世界的认识、青春期特殊心理、常见心理症结, 以及交往和学习中的心理问题等, 采取故事和说理相结合的形式, 以鲜活的案例进行深入剖析, 给出各种有效的方法。给予你一定的启发, 帮助你解决成长道路上的迷惑, 带给你更多的快乐和关于成长的思考。

<<青少年心理健康课>>

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>