

<<青少年心理健康大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康大讲堂>>

13位ISBN编号：9787502162818

10位ISBN编号：750216281X

出版时间：2007-10

出版时间：石油工业

作者：马玉荣

页数：242

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>

<<青少年心理健康大讲堂>>

内容概要

当代青少年最大的健康问题是心理健康问题。

虽然他们的生活丰富多彩，然而很多青少年却并不快乐；虽然他们努力争取上进，然而心中的烦恼却日益增多。

心理上的阴影淹没了他们的笑容，心理上的障碍让他们冷却了生命中的很多激情。

青少年各种心理健康问题以及由此而导致的严重后果，向全社会敲响了警钟：再也不能忽略青少年的心理健康问题了！

<<青少年心理健康大讲堂>>

作者简介

马玉荣，女，《证券日报》资深记者，基金版主编。
毕业于中国人民大学财政金融学院，获得硕士学位，并长期从事于财经、证券尤其是基金报道与研究。
作为《证券日报》基金版主编，近年来，对各大基金公司的经营活动，均作过深入的分析，对基金业的重大事件均作过纵深的调查。
在掌握第一手的鲜活材料的基础上，曾在多种财经媒体上发表了一系列有自己独特见解的文章，受到证券界的关注。

<<青少年心理健康大讲堂>>

书籍目录

- 第一讲 花样年华中的阴影——青少年心理健康问题综览 讲题一：透视青少年的心理健康
- 1.心理健康是青少年成才的资市
 - 2.以什么测定青少年心理是否健康
 - 3.我国青少年心理健康状况令人担忧
 - 4.青少年心理不健康问题的三大类型
- 讲题二：是什么影响了青少年的心理健康
- 1.外部环境对青少年心理健康的影响
 - 2.来自青少年自身的主观因素
 - 3.不要沉溺于危险的11种心理陷阱中
- 第二讲 谁偷走了学习的快乐——青少年学习心理的分析 讲题一：积极的学习意识需要细心培养
- 1.如何激发浓厚的学习兴趣
 - 2.良好的学习习惯是怎样养成的
 - 3.提高注意力品质的正确方法
 - 4.运用“行动黄金律”促进学业进步
- 讲题二：矫正不良的学习心理
- 1.纠正上课爱“走神”的毛病
 - 2.有效克服学习中的“高原现象”
 - 3.及时矫正青少年的厌学心理
 - 4.千方百计地改变青少年的逃学心理
- 讲题三：让记忆力为青少年的学习服务
- 1.记忆是人的智力活动的基础
 - 2.记忆的4种品质与多种类型
 - 3.青少年记忆能力的自我测评
 - 4.遵循记忆规律，有效提高记忆力
 - 5.增进长时记忆的5种技巧
 - 6.有效地提高记忆力的心理训练
 - 7.青少年培养记忆力应注意什么
- 第三讲 分数不是人生的唯一——青少年考试心理的分析 讲题一：考试需要良好的心理素质
- 1.身心保健是考前必需的准备工作
 - 2.保持考场上的“最佳心理”状态
 - 3.避免脑力疲劳.保持旺盛脑力
 - 4.努力消除考试前的紧张心理
 - 5.以良好的身心状态预防考试怯场
- 讲题二：矫正不良的考试心理与情绪
- 1.有效地克服考试焦虑心理
 - 2.别让“马虎”心理偷去你的考分
 - 3.考场上身心不良的自我调整与处理
 - 4.作弊手莫伸.伸手误终身
 - 5.中、高考落榜后产生心理失衡怎么办
- 第四讲 莫摘青涩的果实——青春期性心理的分析 讲题一：如何调适青少年的性心理
- 1.青少年何时开始性生理的发育
 - 2.如何面对青春期的性意识
 - 3.男孩发生遗精该怎样调适心理
 - 4.女孩初潮时当如何做心理调适
 - 5.青少年存在手淫现象该怎么办
 - 6.防范青少年的性失误与性罪错
- 讲题二：别让早恋心理折磨心灵
- 1.早恋是一朵带刺的玫瑰
 - 2.避免“早恋”造成的心理伤害
 - 3.走出单恋的曲折迷宫
 - 4.如何远离“师生恋”的泥沼
 - 5.失恋后如何抛去心中的石头
- 第五讲 多事之秋的心灵躁动——青春期逆反心理的分析 讲题一：剖析青少年的逆反心理
- 1.什么是青少年的逆反心理
 - 2.青少年逆反心理有哪些表现
 - 3.逆反心理产生的原因是什么
 - 4.如何正确认识青少年的逆反心理
- 讲题二：如何化解青少年的逆反心理
- 1.青少年别让逆反心理纵容自己
 - 2.青少年逆反心理的自我预防
 - 3.青少年逆反心理的自我调控
 - 4.有效沟通：“多事之秋”家长要多加引导
 - 5.平等对待：父母要收起长辈的架子
- 讲题二：如何化解青少年的逆反心理
- 1.青少年别让逆反心理纵容自己
 - 2.青少年逆反心理的自我预防
 - 3.青少年逆反心理的自我调控
 - 4.有效沟通：“多事之秋”家长要多加引导
 - 5.平等对待：父母要收起长辈的架子
- 第六讲 架起沟通和谐的桥——青少年交际心理分析 讲题一：青少年交际知识知多少
- 1.人际交往是青少年人生发展的基石
 - 2.培养交际能力有利于青少年的未来
 - 3.青少年人际关系的类型和特点
 - 4.影响青少年人际交往的三大障碍
- 讲题二：掌握人际交往的艺术
- 1.必须遵循人际交往的四项原则
 - 2.热心助人，让自己赢得好人缘
 - 3.怎样建立良好的同伴关系
 - 4.把好分寸，建立纯洁的异性友谊
 - 5.消除误会要增强心灵互动
 - 6.主动营建和谐的师生关系
 - 7.跨越代沟，与长辈愉快地交往
 - 8.学会说“不”，掌握拒绝的技巧
- 第七讲 跌倒后站起来奔跑——青少年挫折心理的分析 讲题一：挫折让青少年学会长大
- 1.挫折是人生成长的好学枝
 - 2.挫折推动人生走向成功
 - 3.青少年可能会遇到的人生挫折
 - 4.不健康的心理因素导致产生挫折感
 - 5.是什么影响了青少年的挫折承受力
- 讲题二：在战胜挫折中走向成熟
- 1.自信心是战胜挫折的坚强力量
 - 2.不断进取，积极地超越挫折
 - 3.你会自我提高对挫折的忍耐力吗
 - 4.面对挫折，进行自我心理调适
 - 5.怎样以角色扮演训练抗挫折心理
 - 6.正确归因，寻找克服挫折的办法
 - 7.怎样把挫折转化为人生的动力
- 第八讲 找回真实的自我——青少年恋网心理的分析 讲题一：青少年上网成瘾面面观
- 1.什么是青少年上网成瘾
 - 2.网瘾对青少年成长的负面影响
 - 3.找到青少年上网成瘾的病源
- 讲题二：靠什么帮助青少年戒除网瘾
- 1.别让虚荣成为人生的陷阱
 - 2.坦然地直接面对自己的虚荣心
 - 3.青少年如何矫正自己的虚荣心理
- 第九讲 寻找回归的快乐——青少年异常心理的调适 讲题一：青少年异常心理的因果分析
- 1.青少年为什么会产生异常心理
 - 2.青少年心理异常的种种表现
 - 3.以什么标准衡量青少年心理异常
- 讲题二：怎样克服虚荣心理
- 1.别让虚荣成为人生的陷阱
 - 2.坦然地直接面对自己的虚荣心
 - 3.青少年如何矫正自己的虚荣心理
- 讲题三：怎样

<<青少年心理健康大讲堂>>

- 化解猜疑心理 1.心态不正,“疑”害无穷 2.多疑会使人陷入自我孤立的境地 3.以坦荡的胸襟消除猜疑心理 讲题四:怎样消除嫉妒心理 1.嫉妒之心既害他人,又害自己 2.你能克制自己的嫉妒之心吗 3.通过自解自励消除嫉妒心理 4.增强竞争意识,替代嫉妒之心 讲题五:怎样抑制自私心理 1.过度自私是灵魂的牢狱 2.走出以自我为中心的樊篱 3.防范私欲过盛,走向宽广人生 讲题六:怎样排解愤怒心理 1.愤怒的情绪会将人生拖入深渊 2.驾驭愤怒情绪是强者的表现 3.积极疏导情绪,抑制愤怒之火 4.幽默的语言是抑制愤怒的良方

<<青少年心理健康大讲堂>>

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>