

<<青少年心理保健指导>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理保健指导>>

13位ISBN编号：9787509136928

10位ISBN编号：750913692X

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医

作者：李晶//蒋光清

页数：347

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>

## <<青少年心理保健指导>>

### 前言

青少年正处于身心发展的重要时期，对他（她）们的心理健康教育始终是一个重要的社会课题。随着社会的迅速发展，科学的不断进步，人们生活节奏日益加快和激烈的社会竞争，给青少年的升学、就业、生活等带来巨大的压力，对广大家长和教育工作者提出了新的挑战，对在校大、中、小学生如何适应社会的能力提出了更高的要求。

为了青少年心理素质的优化和心理健康的维护，为培养儿童、青少年将来更好地适应社会发展的能力，成为具有健全人格、健康心理，富有创新精神和实践能力的新一代人才，作者怀着强烈的社会责任感，本着严肃认真的态度，科学的研究方法，理论与实践相结合的原则，编写了本书。

书中以真实的案例和大量的事实，以浅显生动的名人成功故事、童年故事及家教故事，传播家教理念，传播人生成功经验和特殊独到的教育技巧，它融可读性、科学性、实用性、服务性于一体，是广大青少年的良师益友，是家长和教育工作者很有实用价值的参考书。

## <<青少年心理保健指导>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，针对青少年的身心特点和目前家庭、学校教育状况，详细介绍了相应的心理保健知识和方法。

全书共10章，包括青少年心理健康概述，智力、智商、情商和逆商，个性品质培养，家教方式与方法，心理障碍及克服方法，青少年性教育和素质教育，高考和就业心理调适，以及怎样为人父母等。

内容丰富，资料翔实，阐述入情入理，对提高青少年心理素质，帮助他（她）们应对学习、生活中的各种问题，具有很好的借鉴与指导作用，对广大家长和学校老师亦有很好的参考价值。

## &lt;&lt;青少年心理保健指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 青少年心理健康概述 第一节 青少年期身心发展特点 一、青少年期年龄段 二、少年期心理特征 三、青年期心理特征 四、高中生主要心理特点 第二节 心理活动 一、心理活动特征 二、心理活动的物质基础 三、心理活动健康标准第2章 智力、智商、情商、逆商 第一节 智力与智商 一、智力 二、智商 第二节 情商培养 一、情商培养与年龄的关系 二、情商培养的具体措施 第三节 情商与成功 一、情感与成功 二、意志与成功 三、动机与成功 四、兴趣与成功 五、性格与成功 第四节 逆商与挫折教育 一、逆商 二、逆商教育第3章 青少年个性品质培养 第一节 良好个性、性格的培养 一、个性的含义 二、培养孩子良好的性格 三、根据孩子的性格气质特点进行教育 四、青少年应具备的性格和影响因素 第二节 能力及良好习惯的培养 一、良好习惯,从小养成 二、注重培养青少年的独立性 三、培养孩子的耐心,做事有始有终 四、培养学习责任心 第三节 自尊心、自信心的建立与维护 一、青少年自信心的培养与维护 二、培养自尊心 第四节 交往能力的培养 一、如何评价儿童的交际能力 二、培养孩子在生人面前的举止 三、锻炼孩子解决纠纷的能力第4章 家庭教育 第一节 家庭教育的有关概念 一、家庭教育的原则和特点 二、现代家庭的职能 三、怎样要求孩子 四、父母在家庭教育中的责任与作用 五、家庭教育十戒、十法则 第二节 早期教育 一、早期教育的概念和关键内容 二、早期教育对孩子智能、个性的影响 三、早期智力教育的内容、原则和方法 四、幼儿心理卫生教育 五、早期教育的注意事项 .....第5章 青少年心理及心理障碍第6章 青少年性教育第7章 素质教育第8章 高考心理调适第9章 就业心理调适第10章 怎样为人父母——谈成功教育

章节摘录

(二) 实现同一性1.实现自我的统一青少年随着身体的变化和性成熟的过程产生一些新的体验,也感到周围人对他们的新的反应。

他们将为自己现在的真实情况以及将来会变成什么样子而向往。

伙伴间的来往,及各种关系的产生,也使他们扩大了自我活动、自我探索的空间。

他们渴望弄清世界是什么样,社会又是什么样。

这种不断认识 and 探索的我、理想的我、逐步接近现实的我,使自我意识达到积极的统一。

2.道德意识和价值观念的发展青少年早期的价值和道德观念来自父母,他们的自尊心基本上来自父母对他们的看法。

当进入社会后,同伴群体的价值观,以及老师和成年人的利益需要,使他们对原来的道德标准及自己的价值和能力都要做重新评价,并试图把这些价值和评价综合起来形成一个稳定的体系。

(三) 依恋关系的变化1.独立意识的增强随着年龄的增长,青少年与社会的广泛交往,他们渴望独立的愿望日益变得强烈,与家庭的联系逐渐疏远,对父母的权威产生怀疑,甚至发生反抗行为。

他们要摆脱家长和其对自己的监护,摆脱由这些成年人规定的各种形式的束缚。

由于价值标准及同辈和社会的影响逐渐大于来自父母的影响,因此,当与父母发生冲突时,往往会出现“摆脱家庭束缚”的倾向。

2.伙伴关系密切同龄人、伙伴是青少年在社会交往中主要的社会关系,进入青春期,随着活动范围的扩展,青少年对家庭关系逐渐转向伙伴群体,形成亲密的伙伴关系,他们的言行、爱好、打扮等相互影响。

信任伙伴胜过信任家长和老师。

在伙伴关系中,相互间对共同问题的讨论及各方面的经验为他们提供了大量解决问题的技能。

<<青少年心理保健指导>>

编辑推荐

《青少年心理保健指导(第2版)》：青年少年之良师 家长老师之益友 少年心理发育 青年心理特点 智商 情商 逆商 个性品质培养 家教方式方法 心理障碍克服性与素质教育 高考就业调适

<<青少年心理保健指导>>

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>