第一图书网, tushu007.com

<<青少年心理医生>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理医生>>

13位ISBN编号：9787536686069

10位ISBN编号：7536686064

出版时间：2007-11

出版时间：重庆

作者：张进辅

页数：328

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

前言

青少年是人生发展的重要阶段。
他们正处在生理发育和心理发展的急剧变化以及人生观和世界观逐步形成的重要时期，各种矛盾时有发生。
常见的矛盾有理想与现实的矛盾，独立与依赖的矛盾，闭锁与交往的矛盾，情绪与理智的矛盾，反抗与顺从的矛盾，自尊、自信与自卑的矛盾，性冲动与性道德的矛盾，求知欲强烈与识别力差的矛盾……众多的矛盾冲突既为青少年心理的健康发展提供了机遇，也为青少年心理的健康发展带来了挑战。
如果我们的家庭、学校和社会能够正确地引导青少年，而且青少年也能够积极发挥个人的主观能动性，那么我们的青少年将身心健康，如红日初升，似潜龙腾渊，展现出朝气蓬勃、乐观向上、思想活跃、智慧敏捷、富有理想的精神面貌。
但是，如果我们的家庭、学校和社会没有正确地引导青少年，而且青少年也没有积极发挥个人的主观能动性，那么我们的青少年将会出现厌学、情绪障碍、交往障碍等多种多样的心理问题。
心理问题不仅会影响青少年自身的学习、工作和生活，给自身带来痛苦和不幸，而且也会影响家庭的幸福，社会的和谐，给家庭带来负担，给社会带来危害。
2004年2月发生在云南大学的“马加爵事件”就是因心理问题而给个人、家庭和社会带来危害的极端个案。
许多研究表明：一些青少年的心理健康呈现出令人担忧的状况。
如2DOO年对北京、河南、重庆、浙江、新疆五个地区的16472名中小学生的调查发现，小学生有异常心理问题倾向的比例是16．4%，有严重心理行为问题的比例为4．2%；初中生有异常心理行为问题的比例是14．2%，有严重心理问题的比例为2．9%；高中生有异常心理问题倾向的比例是14．8%，有严重心理行为问题的比例为2．5%。
更令人担忧的是，未来的青少年的心理健康也不容乐观。
据世界卫生组织(WHO)预测，到2020年，世界范围内发生神经心理问题的儿童与青少年将增加50%以上，这些问题将成为导致少年疾病、残疾和死亡的前五位原因之一。
可见，加强青少年的心理健康教育任重而道远。
作为心理学工作者的我们，对于心理健康教育的研究、宣传和普及工作拥有着义不容辞的责任。
为了同家长、老师、青少年以及心理学专家等进行交流、分享我们在心理辅导和治疗上的一点心得，我和我的三名博士生共同编写了《青少年心理医生》一书，旨在为促进我国青少年的心理健康尽点微薄之力。
我们在编写这本书的过程中，力求做到：从青少年常见的心理问题入手，以通俗易懂的语言为载体，以问题的概述、问题的辅导和指导性建议为体例，从心理学理论和心理辅导治疗的操作来阐述，以达到最终帮助青少年健康成长的目的。
全书共分七章。
第一章介绍青少年期的含义、生理特点、心理发展和社会化特征等。
第二章介绍心理健康的含义、判断标准以及维护青少年心理健康的重要性和策略。
从第三章开始到第七章结束主要介绍青少年常见的学习问题、人际交往问题、爱情和性的问题、生涯发展的问题以及精神障碍等的辅导与治疗。
本书由我策划、组织编写并统稿，各章的撰稿人员如下：杨新国，第三、五、七章；侯阿冰，第一、二章、四章；曾维希，第六章。
在编写过程中，我们参阅或直接引用了大量的文献资料，在此谨向原作者表示诚挚的谢意，在引注时，可能会有参考文献的个别遗漏，敬请原作者谅解。
在本书编写出版过程中，得到了重庆出版社的大力支持，其中的曾令琳编辑从开始的出书意向，到中间的大纲编制，再到最后的文字校对和定稿都倾注了极大的心力，在此深表谢忱。
由于编者的水平有限，书中肯定有许多不足之处，敬祈专家学者和广大读者批评指正。
张进辅 谨识2007年3月10日于西南大学心理学院

内容概要

青少年期是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的时期。
他们在这一时期，无论是身体形态上、机能上都发生着急剧的变化，生理上的变化又带来了心理上的发展。
《青少年心理医生》从青少年常见的心理问题入手，以通俗易懂的语言从心理学理论和心理辅导治疗的实际操作来阐述，分别介绍了青少年时期的含义、生理特点、心理发展和社会化特征，心理健康的含义、判断标准以及维护青少年心理健康的重要性和策略，青少年的问题、生涯发展的问题以及对精神障碍等的辅导与治疗。

作者简介

张进辅，生于1951年5月，四川西充人，汉族。
1982年毕业于西南师范学院教育系。
1996年晋升为教授。
博士生导师。
中国心理学会社会心理学专业委员会委员，中国社会心理学会理事，重庆市社会心理学会副会长。
主要研究方向：青年心理特别是青年价值观的研究；心理测量的应用研究。
在国内外专业刊物上发表80余篇论文，其中的“ Discovery and preliminary study of the parallel lines llusion change effect ”发表于美国著名学术期刊“ The Journal of General Psychology ”（Oct. 1994）（SSCI期刊）上，该研究关于“ 平行线错觉变化效应 ”（PLICE）的原创性发现得到了国内外有关专家肯定。
在大陆和台湾共出版著、译作15部（含合作）。
曾获教育部人文社会科学研究成果一等奖1项，四川省哲学社会科学优秀成果二等奖、三等奖各1项，重庆市哲学社会科学优秀成果二等奖2项、三等奖3项。

<<青少年心理医生>>

书籍目录

前 言第一章 谁是青少年？
第一节 青少年期的含义与划分一、青少年期的含义二、青少年期的划分第二节 青少年期的生理特点一、青少年的生理发展二、生理变化对青少年心理的影响第三节 青少年期的心理发展第四节 青少年期的社会化第二章 关注青少年的心理健康第一节 心理健康的含义第二节 维护青少年心理健康的重要性和紧迫性第三节 青少年心理健康的判断标准第四节 维护青少年心理健康的策略第三章 青少年学习心理辅导第一节 学习概述一、学习的概念二、学习理论简介三、学习困难的概念及产生的原因四、学习心理辅导的概念和类型第二节 学习动机辅导一、学习动机简介二、学习动机辅导第三节 学习策略辅导一、学习策略简介二、学习策略的辅导第四节 考试焦虑辅导一、考试焦虑概述二、考试焦虑的辅导第四章 青少年人际交往辅导第一节 青少年人际交往概述一、人际交往的定义二、人际交往的作用三、影响人际交往的心理因素四、人际交往的原则第二节 青少年的人际交往一、青少年期的人际交往特点二、青少年的人际交往对象三、青少年常见的人际交往问题第三节 青少年人际交往指导一、写给青少年朋友的建议二、写给家长和老师的建议第五章 青少年健全人格的培养第一节 揭开人格的神秘面纱一、什么是人格二、人格的特点三、“天性”和教养四、人格的类型说和特质说第二节 青少年的人格特点一、从暴风骤雨到成熟稳重——青少年的气质特点二、自负而又自卑的人——青少年的能力特点三、青少年性格的特点第三节 青少年健全人格的塑造一、什么是健全人格二、青少年容易出现的人格问题三、健全人格的培养途径第六章 青少年的爱情心理与性心理辅导第一节 青少年爱情心理概述一、爱情的内涵二、爱情的特征三、爱情的成分四、青少年爱情的发展阶段五、青少年爱情的现状六、常见的青少年爱情问题第二节 青少年常见的爱情问题辅导一、早恋二、单恋三、失恋第三节 青少年性心理概述一、性心理的概念二、有关性心理发展的几种理论三、青少年性心理的表现四、青少年性心理的特征第四节 常见的性心理困扰及辅导一、性体像困扰二、性意识困扰三、性行为困扰第七章 青少年职业生涯辅导第一节 青少年职业生涯辅导概述一、理解职业生涯二、职业生涯辅导概述三、生涯辅导的理论基础第二节 青少年常见的职业生涯问题诊断一、职业生涯问题的诊断二、案例分析第三节 青少年常见的职业生涯问题辅导一、职业生涯辅导的实施途径二、职业生涯辅导的具体内容第八章 青少年常见的精神障碍与治疗一、精神障碍概述二、青少年常见的精神障碍与治疗参考文献

章节摘录

中学生的家长们普遍感到，孩子进入青春期后“ 脾气见长 ”，表现为火气特别大，言语和行为都有一些改变，尤其是批评不得，有时还会不讲道理……初二女生小红边做作业边听音乐，父亲说了她几句，让她专心致志学习，小红却不耐烦了：“ 唠叨！
我听音乐也要管？
我不听了！
”“ 砰 ”，她将随身听摔在地上。
初三男生小张快中考了，他却仍旧迷恋观看世界杯足球赛，母亲怕影响他学习，就关掉了电视，小张立刻怒气冲冲，一记重拳打在母亲脸上，导致母亲住院治疗。
高一男生小李，从初中时就形成一个“ 坏毛病 ”，一不高兴，就在自己的房间里跺脚捶地，放声嚎叫，说自己郁闷压抑。
父母说他不管用，邻居们多次抗议，甚至有一次还惊动了110警察。
初一女生小蓉常在打电话时与同学发生争吵，父母提醒她对同伴要和气宽容，她却总说是同学不对，父母说多了，她就嫌烦不爱听，有一次就为这事竟然负气离家出走。
类似的实例不胜枚举，家长们感到很困惑，这些孩子们到底是怎么了？
从生理上讲，青少年青春期生长发育加速，这种成长的加速度就是一种“ 生理能量 ”，如果不进行健康释放，就可能转化为产生破坏作用的“ 心理行为能量 ”。
正如平日所说“ 有劲没处使 ”，见火就着。
因此，青少年应该多参加体育运动以释放能量，增强身心协调性和对生理发育的适应。
而从心理上讲，进入青春期，少男少女们的成人感和独立意识逐渐增强，希望自己能独立行事，保护自己的小秘密，要求得到别人的理解和尊重，渴望参与丰富多彩的社会生活，期待体验各种时髦的东西，对父母师长的建议和要求会产生强烈的排斥心理，难免出现“ 与父母对着干 ”的情形。
因此，少男少女们应增强反思能力，与周围人学会良好的沟通。
大多数父母对待青少年的态度也颇为矛盾：一方面望子成龙，期待他们早日独立成材；另一方面，还是把青少年当成小孩子，认为他们不成熟、自控力差，总忍不住要干涉、指点孩子们的生活。
这也是青春期少年火气大的重要诱因。
摩擦生热，是简单的物理现象，对青春期的孩子就是要避免“ 摩擦 ”起火，因为年轻气盛，容易头脑发热。
家长们的责任就是帮助孩子们“ 降温 ”。
进行冷处理，千万不要火上浇油，避免正面冲突，注意平日的心态调整。
专家给父母的建议是：第一，不点火，后发制人。
多观察孩子，应用策略注意相互沟通，旁敲侧击好于单刀直入。
第二，不压制，合理忍让。
不求十全十美，给孩子表达的机会，理解与孩子之间产生的观点分歧。
适当允许孩子自作主张，不强加意见给孩子，多协商沟通。
第三，多顺应，顺其自然。
承认孩子有他自己的道理，允许孩子尝试错误，给他反思的机会，因为体验可以帮助他今后更好地选择。
第四，冷处理，理智镇定。
孩子偶然犯错，家长不必杞人忧天，让孩子自己去承担错误行为所带来的后果，培养他的责任感。
对于正在青春期徘徊的青少年朋友们，专家提出一些“ 降火气 ”的办法：第一，健康娱乐，调整情绪。
如果你的情绪容易激动，那可以看点散文，听点舒缓、轻松的音乐，这能够稳定你的情绪，或者做一些自己爱好的体育运动．使你逐渐平和、冷静、稳定、宽容。
第二，增强理智和自控能力。
遇事冷静思考，行事前要想想这样做的后果，认真对待，谨慎处事。

克制暴躁，换位思考。
易冲动、急躁的人，最好行事说话之前要头脑冷静，避免一时的头脑发热而“火山爆发”，把“岩浆”喷到无辜的人身上。
你可以有意识地转移话题，不再管这件事，直到自己冷静下来。
也可以找点别的事情去做，分散注意力，时刻提醒自己“三思而后行”。
换个位置想想，要是别人对你横眉竖眼大发雷霆，你会怎么办？
你不会是想把自己的快乐建立在别人的痛苦之上吧？
第三，适当宣泄。
你可以在空旷的地方大喊或高歌一曲，前提是不要影响别人，可以做做运动，但不要过于猛烈，最好是找一个倾诉对象。
如果父母和孩子都注意调整自己，相信青少年的“火爆脾气”一定会烟消云散！

编辑推荐

《青少年心理医生》是由重庆出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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