

<<护航绚烂青春路>>

图书基本信息

书名：<<护航绚烂青春路>>

13位ISBN编号：9787562468905

10位ISBN编号：7562468907

出版时间：2012-9

出版时间：吴明霞、齐晓栋 重庆大学出版社 (2012-09出版)

作者：吴明霞，齐晓栋 编

页数：246

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>

<<护航绚烂青春路>>

内容概要

《护航绚烂青春路：中学生心智发展与心理健康》选取31个中学生成长阶段可能面对的各类问题，由专业心理专家为你揭示成因，提供对策，教家长及孩子有效应对常见心理问题，书写孩子圆满人生。

<<护航绚烂青春路>>

作者简介

吴明霞，心理学博士。

现为西南大学心理学部应用心理学系副主任、副教授、心理咨询与辅导方向的硕士生导师；在应用心理学系、心理健康教育研究中心从事心理治疗、心理健康、精神分析方面的临床诊治、督导、教学及科研工作。

发表论文50余篇，编写了多部大学生心理健康教材、大众心理健康读物。

目前担任重庆心理学学会副秘书长、重庆市社会心理学会心理咨询专业委员会主任、西南大学心理学部心理健康教育研究中心下属的心声咨询室主任、咨询督导。

齐晓栋，哈尔滨师范大学教育科学学院心理系讲师，西南大学心理学部博士在读，从事儿童发展、心理健康教育等方面的教学及科研工作。

在《心理发展与教育》《中国临床心理学》《中国特殊教育》等杂志发表论文若干。

与人合著、参与编写多本心理健康教育相关教材及科普读物。

<<护航绚烂青春路>>

书籍目录

第一篇初中篇 第一节 我的身体，我爱护 / 2 ——如何正确对待初中女生生理发育及保护 第二节 我的青春，我的痘 / 9 ——如何缓解青春痘的烦恼 第三节 我是中学生了 / 16 ——如何适应小学升入初中的变化 第四节 张开想象的翅膀 / 23 ——如何培养想象力 第五节 我怎么总走神 / 30 ——如何培养注意力 第六节 我的时间似流水 / 37 ——如何管理时间 第七节 扬起学习的风帆 / 45 ——如何才能爱上学习 第八节 何处觅知音 / 53 ——如何与同伴交往 第九节 老师不是老虎 / 60 ——如何与教师交往 第十节 朦胧的情愫 / 67 ——如何正确处理和异性同学之间的关系 第十一节 我是有毅力的小超人 / 74 ——如何培养意志行为 第十二节 我是乐天派 / 82 ——如何让自己学会快乐 第十三节 我是谁 / 90 ——如何认识和欣然接受自己 第二篇 高中篇 第一节 又生病了 / 100 ——如何认识学习压力下的身心疾病 第二节 谁说女子不如男 / 107 ——如何认识学习中的性别差异 第三节 神奇记忆术 / 115 ——如何有效记忆 第四节 与众不同的眼光 / 125 ——创造性思维的培养 第五节 走出学习的迷宫 / 132 ——如何掌握有效的学习方法 第六节 今日事今日毕 / 140 ——如何克服学业拖延 第七节 不要比谁的拳头硬 / 148 ——如何正确处理人际冲突 第八节 考试不再是噩梦 / 154 ——如何应对考试焦虑 第九节 塑造“阳光心态” / 160 ——如何应对抑郁情绪 第十节 我的未来不是梦 / 168 ——如何规划自己的职业生涯 第十一节 我就是个火药库 / 175 ——如何表达愤怒 第十二节 大家强才是真的强 / 182 ——如何培养竞争与合作精神 第三篇 家长篇 第一节 放手，也是一种爱 / 191 ——如何培养孩子的责任感 第二节 爱在心头口难开 / 198 ——如何与青春期的子女谈性 第三节 妈妈们的考前辅导 / 208 ——父母如何应对孩子高考 第四节 面对追星，堵不如疏 / 218 ——如何对待孩子的追星现象 第五节 心怀温暖传承爱 / 225 ——如何培养孩子的感恩心 第六节 当青春期碰上更年期 / 233 ——如何跨越“代沟” 参考文献 / 240

<<护航绚烂青春路>>

章节摘录

版权页： 对事不对人。

批评人应尽量准确、具体，对方哪件事情做错了，就批评哪件事，而不能一棍子打死，以一件事来论及整个人，用“从来”“总是”“无可救药”等言语来全面地否定对方。

批评前营造一个好的氛围。

批评他人的目的是为了帮助对方认识错误、改正错误，而不是要制服别人，更不是为了显示自己的能力。

所以批评前应营造一个让对方容易接受的氛围，以免对方产生逆反心理。

比如，在批评别人时，可以先讲自己的缺点和错误，这样就能给对方一个“金无足赤，人无完人”的暗示，就不会有损害面子的顾虑了，从而更容易接受我们的批评。

以真诚的赞美作为开头。

批评前略微地给予赞扬或恭维，对方就不会觉得很没有面子，甚至还会认为自己功大于过，从而对批评更容易接受。

批评最好在单独相处时提出。

批评不应在公众场合进行，否则，会使对方感到尴尬，受到伤害，增加心理负担。

提供解决方案。

如果在指出对方错误的同时，还能帮助对方拿出改进方案，这样批评的效果会更好。

例如，一个同学粗心大意，不是忘记带笔，就是忘记写作业，我们在指出这个问题的同时，可以给他一个建议，做个备忘录，时时查看，就不至于丢三落四了。

4.学会表达，学会求助 当我们不满意对方的行为或有自己的想法时，要勇敢地表达出来。

这并不是驳对方的面子，而是为彼此创造一个沟通的重要机会，否则，对方就不能了解我们的想法，久而久之，隔阂会越来越大。

同时，当自己遇到困难时也要学会求助，求助并不是一件丢人的事情，只是一种合作方式。

别人有难要帮，自己有难也要学会求，这样在帮与被帮的过程中彼此才能加深感情。

当然，获得帮助后应怀有一颗感恩的心，虽不必时时记挂在心，但真诚地表达谢意还是非常有必要的。

5.学会保持距离，学会交往有“度” “物极必反”是极富哲理的语言。

同学间的交往也是如此，交往过密，时时形影不离，没有一点个人空间，反而容易出现裂痕。

“距离也是一种美”，只有把握适中的“度”，才能使同伴间的友谊成为永恒。

这个“度”的把握可以在交往的过程中多体会。

比如，如果你的朋友不开心了，你觉察到了，问了几次他都不肯说，那么就不要穷追不舍地打破砂锅问到底，可能他觉得你帮不了他，或者他自己能解决这个问题，或者他还没有准备好要和你分享这件事情，要留给彼此独立的空间，不要觉得是好朋友就一点秘密都没有。

6.学会“功利”交往，学会互惠互助 在卡耐基成功人际交往的思想中，很重要的就是要遵循心理交往中的功利原则。

尽管每个人具体的交往动机各不相同，但最基本的动机就是为了从交往对象那里满足自己的某些需要。

所以，我们不必追求所谓的“没有任何功利色彩的友情”，当你发现朋友和你交往的过程中希望从中得到某种好处的时候没有必要义愤填膺，要知道交往的双方在互动中都能获得满足才能保证交往的持久，只要这种“功利”是在你能接受的范围内，就没有必要苛责，甚至适当的“小恩小惠”反而能增进友谊。

<<护航绚烂青春路>>

编辑推荐

<<护航绚烂青春路>>

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>