

<<送给孩子的健康心理书>>

图书基本信息

书名：<<送给孩子的健康心理书>>

13位ISBN编号：9787563819379

10位ISBN编号：7563819371

出版时间：2011-9

出版时间：首都经济贸易大学出版社

作者：欧阳吉强

页数：147

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>

<<送给孩子的健康心理书>>

内容概要

《送给孩子的健康心理书》对于孩子的未来而言，心理学是一门非常重要的学问。可事实却是，绝大多数家庭都重视对孩子进行各种素质教育，包括奥数、钢琴、舞蹈、英语、书法、美术等，即唯独缺了心理健康方面的教育。

国内有专家通过调查后发现，青少年有异常心理现象的占到17%左右，有严重心理疾病的则占到3%左右。

此外，据中新网报道，中国心理学会2004年的一项研究发现，根据一项对我国22个省市青少年心理健康的调查，有超过3000万的青少年处于心理亚健康状态，由此而引起的其他疾病严重地影响了青少年的健康成长。

一个心理品质欠佳或有心理障碍的人，即使知识再丰富、头脑再聪明，也难以适应社会的需要，甚至还有在人才竞争中被淘汰的危险。

<<送给孩子的健康心理书>>

书籍目录

第一章 步入青春期要懂的心理

- 1.异性效应：鼓励正常的异性交往
- 2.逆反心理：要独立但不要叛逆
- 3.遗精：这是正常的生理现象
- 4.初潮：以平常心对待月经的来临
- 5.早恋：青涩的果子不要尝
- 6.性心理：性意识在逐渐地觉醒
- 7.禁果效应：被禁止的更有吸引力
- 8.代沟心理：并非不可逾越的鸿沟

第二章 好好学习要懂的心理

- 1.罗森塔尔效应：给自己积极的心理暗示
- 2.耶克斯-多德森定律：激发我们的学习动机
- 3.瓦拉赫效应：每个人都可以成为天才
- 4.滴水效应：成功源于专注
- 5.学习疲劳：确保学习的劳逸结合
- 6.半途效应：学习最忌半途而废
- 7.吉格定理：勤奋将天分变为天才
- 8.高原现象：怎样走出学习低谷

第三章 快乐生活要懂的心理

- 1.霍桑效应：学会适时宣泄负面情绪
- 2.抑郁心理：别让抑郁影响你的成长
- 3.嫉妒心理：徒增自己的烦恼

.....

第四章 人际交往要懂的心理

第五章 提高个人素养要懂的心理

第六章 参与竞争要懂的心理

<<送给孩子的健康心理书>>

章节摘录

版权页：逆反心理的出现，主要原因是孩子迫切希望扮演的角色要求与成人对他们不合实际的角色期待发生激烈冲突。

孩子进入青春期后，生理上发生了一系列变化，出现了第二性征，各种生理机能基本发育成熟。

在心理上正处于“断乳期”，随着成人感的产生，独立意识不断增强，他们意识到自己长大了，要求成年人把他们当大人看待，理解他们、尊重他们。

但在家长和教师眼里，他们还只是小孩子，仍把他们当成孩子看待。

对于孩子们的烦恼、要求不能充分地理解和给予积极引导。

于是，孩子因需要不能得到满足，自然产生了很强的逆反心理。

此外，孩子具有强烈的好奇心，喜欢新事物和新知识，在这种好奇心的驱使下，容易产生逆反心理。

一些老师、家长禁止青少年做某事，却又不说明不能做的理由，结果适得其反。

孩子们对于越是得不到的东西，越想得到，越是不能接触的东西，越想接触。

结果“不要吸烟”、“不要早恋”之类禁令达不到应有的预期效果。

对于被禁止、批判的电影、文学作品、理论文章却怀着极大兴趣去观看、查阅……逆反心理形成的另一个原因是孩子的社会经验不足，容易造成认识上产生片面性，把父母和老师的劝说、批评、告诫看成是“管、卡、压”，看成是对自己自尊心的损伤。

因而把自己放在教育的对立面，出现了在口头上加以反驳，在行动上反其道而行之的逆反心理。

逆反心理是青少年时期比较多见的现象，也是正常的现象。

这类现象与孩子走向独立、逐渐成熟，不愿继续受到像儿童那样被对待等心理状态是一致的。

一般而言，强烈的逆反心理对孩子的成长是极其有害的，但逆反心理也包含有益的、积极的成分。

认识到这一点，有助于我们正确对待逆反心理。

(1) 逆反心理有利于独立性的发展。

孩子在进入青春期后，处在生理发育的高峰期，这一阶段也是心理发展的巨变时期。

这个时期是由孩子向成人过渡的心理“断乳期”，他们不再像儿时那样依恋父母，也不再像小学生那样，把教师看做是“至高无上”的“权威”。

这样的心理素质，如果能悉心保护，正确引导，有利于其独立性和创造性的发展。

(2) 逆反心理有利于敢闯好胜品质的形成。

青少年产生的逆反心理，应该说是他们心理上的“突破”。

当他们心理上一进入“突破”阶段，表现出来的，就不再是过去的听话、顺从，而是勇敢和冒险。

现代社会充满着竞争。

从小培养孩子好胜、敢闯的心理素质，有利于形成开拓、进取的个性。

<<送给孩子的健康心理书>>

编辑推荐

《送给孩子的健康心理书》是由首都经济贸易大学出版社出版的。

<<送给孩子的健康心理书>>

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>