

<<中国孩子读故事心理自助>>

图书基本信息

书名：<<中国孩子读故事心理自助>>

13位ISBN编号：9787802107878

10位ISBN编号：7802107873

出版时间：2010-8

出版时间：西苑出版社一

作者：沈小洁

页数：291

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>

<<中国孩子读故事心理自助>>

前言

无论是谁，贯穿在漫长的人生中始终是“成长”，只是速度的快慢因人而异。

对于广大青少年朋友而言，正处于一个从生理到心里突飞猛进的“成长”阶段，是从幼稚走向成熟，从依赖走向独立，从听从到自我思索的“要紧”的过渡阶段。

在这一时期，很多青少年会感到孤独、和父母之间找不到共同话题，抗压能力和自我调试能力差，心中有矛盾、有挣扎，这些问题如果长时间得不到解决，堆积在心里，就会在情绪和行为上出现一些异常行为，出现叛逆、偏激的行为。

对于这样的心理和行为其实都是有其根源，由此可以看到，青少年的心理教育不容小视。

青少年成长中的心理问题在哪里呢？

以学习为主要生活方式的青少年必须随生理、心理、智力发展，应对包括家庭、学校乃至社会等环境在内的社会适应性等诸多方面的发展压力，同时还要更加用心处理好这些问题。

青少年所过的生活相对来说比较单纯，但是其间也绝不是只有快乐，更有成长的烦恼、荆棘、挫折和苦涩。

这些正是心理成长过程中生活滋味和生命魅力的体现，因为其间蕴藏着人情绪、情感的万千变化。

青少年的心理健康教育是素质教育的一个方面，它的目标是在人智力发展和知识增长的同时，充分挖掘和开发人的潜能，不断地完善人的人格，使人成为心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容就是：塑造优良的人格；矫正青少年的不健康心理；从外貌到内心认识自我、接纳自我；协调与同性和异性之间的交往；正确对待学业；处理好和父母之间的关系；认识早恋和怎么样来对待自己心底朦胧的情愫。

此外青少年朋友们还需要知道，成长过程中的快乐和烦恼也都需要自己来承受，每个人的成长过程中都需要由自己跌跌撞撞地走过，遇到一些心理问题是正常的，重要的是敢于面对这些问题，成长中的人需要的是做事为人真诚，需要的是面对生活挑战的勇气，需要的是解决问题和困难的能力，需要的是与周遭世界的心灵沟通和关爱。

所以，青少年的烦恼以及一些心理问题是各个方面的成长都要经过艰苦的磨砺历程，但也并不是无法解决的，重要的是以心理的健康成长为重要和主要的支撑。

使自己更坚强、更自信、更从容，并拥有一颗健康心来迎接明天的朝露和太阳。

<<中国孩子读故事心理自助>>

内容概要

这本书选取了孩子们最容易遇到的十个情绪问题，用故事的形式打动孩子，帮助他们冷静面对自己遇到的问题，解除闲惑，更加健康地成长，是成长期儿童不可多得的心灵鸡汤。

<<中国孩子读故事心理自助>>

书籍目录

第一章 走进青少年的内心 青春躁动中的烦恼 深深少年心 青春期心理的碰撞 少年啊,不要伤害自己 作别青春期综合征 不搅进青春的漩涡里 不踩青春期的心理雷区 羞答答的玫瑰 生命诚可贵,且行且珍惜第二章 翻过人格障碍这座山 青少年人格障碍类型 勇敢做个独行者?——战胜依赖 不借高枝炫耀自己 ——战胜虚荣 无仇何来敌人 ——战胜逆反 不做炸弹的引爆者 ——战胜偏执 脱掉“无形的新装” ——战胜虚伪 越长大并不是越孤单 ——战胜孤独 让一切顺其自然又何妨 ——战胜强迫 予人玫瑰手留余香 ——战胜敌对第三章 拔出不健康的心理杂草第四章 认识自我 ——从外貌到内心第五章 人际交往 ——从同性到异性第六章 用学习给自己充电第七章 家庭心理的苦与乐第八章 爱在成熟的季节

<<中国孩子读故事心理自助>>

章节摘录

我儿子今年13岁了，叫点点，在一所市重点中学就读。他成绩一直很好，而且活泼、开朗，所有的人都喜欢他。在上初二的一天，老师把我叫到学校去，说他早恋了，和班上一个女同学，要我多注意。当天我就问他，可是他死活都不承认，说是老师、同学冤枉了他，他只是为了帮助那个女孩就被大家说三道四，现在走在路上都会被大家指指点点。当时我认为问题并不严重，安慰了他几句，并没放在心上。谁知道过了段时间之后，他整个人都变了，不爱说话，成天就坐在一个地方发呆，在家的时候也不看书了，成绩一下掉到了倒数几名。我们觉得可能是因为被老师怀疑心里有压力，过一段时间就好了。可是，都一年了，他还是那样，而且精神越来越恍惚，有时候还一个人坐在沙发上自言自语，跟他说话也不理人。偶尔跟我们说句话也让人听不懂。更可怕的是昨天，我一回家，居然看到他在割腕！我的心都碎了，如果他死了我该怎么活呀！他可是个好孩子呀，怎么会做这种傻事呢？由于青少年思维方式的片面性及这个年龄阶段的个性特点，他们在遇到一些难以解决的问题时很容易把问题扩大化、悲观化，最后采取一种极端的解决方式，比如自杀，就像上面事例中的点点。对于思想并未成人化的青少年来说，他们一方面盼望独立，另一方面他们又依赖父母、老师，十分在意别人对自己的看法，这个时候，一旦家长或是老师对他们的态度粗暴、冷淡，他们所产生的情绪体验是非常强烈的，容易产生心理问题，导致自杀。尤其是一些很少受挫折的学生更是如此，他们一般都成绩优异，优点突出，正因为如此，他们中的很多人脆弱、独立精神差、承受挫折的能力差。信中的点点，在老师、家长眼里一直是个好学生，老师、家长对他的态度非常亲切、热情。然而，只是因为他做了一件他认为是帮助别人的好事，就被老师误认为早恋，而且还把家长叫到学校，这在他看来是一种不信任，也是一种挫折。这种挫折一直延续下来，没有被老师、家长重视，得不到良好的疏导，最终产生了一个令人遗憾的结果。所幸的是，点点的极端行为得到了制止，没有酿成悲剧。一般来说，青少年在采取自杀行为时，总认为这是唯一的选择，除此以外就别无他法了。通常，他们的内心感到自己为解决问题已经竭尽全力了，深信只有走向死亡，才能摆脱痛苦。当然，他们会预计到，别人对自己的自杀可能不理解，会有种种看法，但是在此时此地，他们自己确信选择自杀是合理的。俗话说，当局者迷，旁观者清，虽然周围的人觉得自杀的青少年十分愚蠢，责怪自杀的想法太糊涂了，但是，采取自杀的青少年本人往往自以为这是最好的选择。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”严重的痛苦使他们产生了片面的、极端的认识。一个有自杀想法的人通常会对生活悲观、绝望，他们认为自己所遇到的问题任谁也解决不了；他们看待周围的事物会带有浓重的悲观色彩，觉得所有的事都不尽如人意；他们看不到事情好的方面，而只是强化坏的方面；他们感觉自己像是掉进了高脚杯的蚂蚁，不管怎么努力也爬不出来。这不同于一般的消极情绪，过几天或一段时间后就会解脱，而是已经达到无法摆脱的绝望的地步，因而这是一种危险性情绪，正是由此才导致了自杀行为。

<<中国孩子读故事心理自助>>

编辑推荐

成长的孩子烦恼多，成长就是艰苦的磨砺。

本书从塑造人格，矫正心理，认识自我、异性交往，对待学业，处理关系等几个方面入手，以心理的健康成长为重要支撑，使你更坚强、更自信、更从容，并拥有一颗健康心来迎接明天。

面朝大海，春暖花开……

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>