

<<青少年最想问的60个心理问题>>

图书基本信息

书名：<<青少年最想问的60个心理问题>>

13位ISBN编号：9787802511729

10位ISBN编号：7802511720

出版时间：2009-7

出版时间：李石华 金城出版社 (2009-07出版)

作者：李石华

页数：268

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>

<<青少年最想问的60个心理问题>>

前言

当我和本书编辑商量要写一本关于青春期孩子困惑的健康指导书，思考青春期的情绪和感受来自何处时，一种莫名的震撼穿越我的全身，猛然惊醒，原来一切问题的根源是“我们自己”本身。

一直很喜欢幾米的《布瓜的世界》（“布瓜”是法文，意思是“为什么”），美丽图画上那些或温馨或伤感，或奇特或平实，或幽默或尖锐的“为什么”，一句句直问得人眼眶发热，心里发慌！

最慌的是，为什么人长大了，就问不出“为什么”来了！

不过，当你遇到了心理学，学着用心理学促进自己成长，帮助他人成长，就会有问不完的“为什么”了：为什么你那么在乎别人的评价？

为什么你那么害怕分离？

为什么你一碰到某种情况就感到无比焦虑？

为什么你总是怕给别人添麻烦？

为什么你不想长大？

为什么你总担心自己会学坏？

为什么成功对你那么重要？

为什么你那么渴望友谊，却形单影只？

为什么……无数的“为什么”就像百川归海一样，引向一个核心概念——“自我”。

在我们很小的时候，就有一个温暖而又顽强的种子，埋在你心灵和身体的深处，当它冒出嫩芽的时候，你就开始作为一个具体的人而在这个社会存在了，你与这个社会 and 这个社会与你就发生了一种亲密的联系。

你的人生价值和人生意义便成了你一生需要实现的目标。

你会不停地追问和探索：“我是谁”“我要到哪里去”“我为什么活着”“生命的意义何在”等这些哲学问题。

一个不了解自己的人，从某种意义上来说不算是一个完整的人。

一个不认识自己的人，对于别人和对于世界的了解便无从谈起。

人在这个世界上，首先要对自己负责，其次才是对社会和家庭负责。

<<青少年最想问的60个心理问题>>

内容概要

《青少年最想问的60个心理问题（最新珍藏版）》结合青少年的心理现状，以简洁、鲜活、富有情趣的文字，再王见了青少年经常遇到的问题，进行心理分析，并为家长和老师提供解决心理问题的方法、对策和建议。

表达清晰、分析透彻、观点鲜明，有较强的可读性和实用性，可谓是为青少年而写就的一本心理健康指导书。

在《青少年最想问的60个心理问题（最新珍藏版）》的引导下，青少年可以走进自己的内心深处，在一个个故事中净化自己的心灵，呵护自己内心的世界，永葆心理健康，发掘内心的潜能，为成功塑造人生观和世界观打下坚实的基础。

<<青少年最想问的60个心理问题>>

书籍目录

第一章 自我意识的崛起1.如何面对身高的烦恼2.减肥也是心病吗3.为体味自卑怎么办4.难道我有失忆症吗5.为什么一到考试我就紧张6.在数学上“少根筋”怎么办7.这么多的人情债该怎么还第二章 独立性的增强8.如何不做父母争吵的“三夹板”9.对父母的感情为什么这么复杂10.如何面对父母的轻视11.害怕父母的好怎么办12.如何面对“抠门”的妈妈13.为什么我不能当演员14.为何要“巴结”父母的亲友15.我有恋父情结该怎么办16.我为何不能有个家17.妈妈偷看我的信怎么办第三章 感情的多变18.我为何“刻苦”不起来19.父母为何不理解我喜欢歌星20.我有网瘾了该怎么办21.我该如何管住自己的情绪22.我为何做什么事都要找个伴23.我为什么这么怕“生”24.我为何没有一个“好爸爸”25.怎样做个有个性的人26.我为何没人理睬第四章 交往的困惑27.我也想有个“笔友”28.如何控制住“小心眼”29.害怕跟同学交往怎么办30.我为什么见到人就脸红31.我为什么会反着干32.同学说我重色轻友怎么办33.男生欺负我怎么办34.如何才能割舍这份友情35.我能和网友见面吗36.冲动之后如何收拾残局37.“快人快语”是缺点吗38.朋友嫉妒我怎么办第五章 理想与现实之间的矛盾39.不喜欢自己的专业怎么办40.我为何这么无聊41.我为何如此焦虑42.我为何总是失眠43.为何总改不掉粗心的毛病44.我如何才能戒烟成功45.我怎样才能提高学习成绩第六章 性意识的萌动46.妈妈极力反对我谈恋爱怎么办47.纯洁的友情为什么不会长久48.失恋了,怎么办49.喜欢上老师该怎么办50.我要不要突破那道“防线”51.我为何总挑男友的毛病52.我是不是同性恋第七章 青春期常见的心理疾病53.觉得生活没有意义怎么办54.为何有停不下来的重复55.我为什么喜怒无常56.我为什么总想洗手57.我得了自恋毛病怎么办58.我为什么吃不够59.我为什么不敢关灯睡觉60.我为什么总抱怨自己长得丑

<<青少年最想问的60个心理问题>>

章节摘录

第一章自我意识的崛起1.如何面对身高的烦恼自卑，除了消磨一个人的雄心、意志，使他自暴自弃、悲观、颓废之外，恐怕不会有什么好作用。

张亮是一名高二的学生。

原本是一个活泼阳光的小男孩，由于身边的同学，一个个飞长的身高，而自己还是停留在1.51米，他的自卑和不平衡油然而生，他从此不愿与同学或朋友见面，不参加班里的集体活动。

为了改变自己的现状，他寄希望于考上名牌大学，并将此看作唯一的出路。

但是，强烈的自卑与自尊交织的心理让他无法平静，在路上或超市里偶然遇到一个同学，都会好几天无法安心，他痛苦极了。

为了考试，为了将来，他每每端起书本，却又因极度的厌倦而毫无成效。

据他自己说“一看到书就头疼，一个英语单词记不住两分钟；读完一篇文章，头脑仍是一片空白；最后，连一些学过的常识也记不住了。

我的智力已经不行了，这可恶的环境让我无法安心，我恨我自己，我恨每一个人。

”的确，对于男孩子来说，只有1.51米的身高，会很有压力，但是，据说拿破仑是个矮子，也不过就是如此数量级的个头，查查史料，也没发现他有自卑得不敢见人或一心吃“增高乐”想长高的记录。

想一想个子矮的伟人，他们精神达到的高度让我们不得不仰视他们。

其实，“世俗的偏见”并不见得有多大，“自己给自己设定的阴影”倒是关键中的关键，它使你不能以很好的心态接纳自己。

有一首歌叫《我很丑但我很温柔》，你很矮但你又如何呢？

赵传不自卑，但愿你也不要自卑。

是谁吞噬了我们的自信心所谓自卑，就是轻视自己，自己看不起自己。

自卑心理严重的人，并不一定是其本身具有某些缺陷或短处，而是不能悦纳自己，自惭形秽，常把自己放在一个低人一等、不被自我喜欢，进而演绎成别人也看不起自己的位置，并由此陷入不能自拔的痛苦境地，心灵笼罩着永不消散的愁云。

那么，自卑到底是怎样形成的呢？

（1）没有形成成熟的自我概念学龄前儿童不知道什么叫自卑，因为他还未产生自我意识，还不知道评价“自我”。

到了青春期，自我意识迅速形成，然而他还不能一下子成熟。

不成熟的表现就是过高或过低地要求“自我”，过低要求自我的人，得过且过，也不知道自卑。

问题出在过高要求自我的人的身上，他们要求自己必须十全十美，必须时时处处超过别人，可现实中的自我谁也达不到这个标准。

所以，他们就自卑起来。

据研究，自卑的人的智力水平和身材水平大都是中等或中上。

可见，自卑的人之所以瞧不起自己，是主观评价标准太高的缘故。

（2）生活中的挫折通常，自卑感强的人往往是有过某一特别严酷的经历，有过心理创伤。

如有个学生，在整个小学期间的成绩都很差，但四年级前完全无忧无虑，然而后来发生的一件事，却使他难以忘却。

那天他与同学正兴致勃勃地踢足球，此时有位成绩优良的同班同学故意捣蛋，他对此提出抗议，并据理驳倒了对方，可对方竟大吵大骂起来。

这时有位任课老师正好经过此地，将他们劝解开了，但老师一味训他，反倒安慰那个同学，并冲着他说：“不好好读书，只知道玩！”

”过去，他不怎么介意学习不好的问题，这时，他意识到问题的严重性，并由此产生了自卑感。

但是，同样的心理创伤，并非所有的人都会产生自卑感，因为心理创伤并不是完全起因于外部的刺激，还有其主观原因——性格。

自卑感较强的人一般具有以下几种性格特征：小心、内向、孤独和偏见、完美主义。

更需要指出的是，现代社会是个充满竞争的社会，“出人头地”的风气越来越盛行，这也是造成某些

<<青少年最想问的60个心理问题>>

人自卑感的重要原因，自卑感往往就是在类似入学考试、录用面试、体育比赛等比试优劣的场合产生。

(3) 身体上的缺陷相貌、体形、体力、身体功能方面的缺陷常使一些人感到见不得人，低人一等，因而陷入自卑的泥潭中难以自拔。

但是自卑的主要原因依然是心理原因。

有心理自卑的人，并不一定条件很差。

也有的是由生理缺陷或者有过某些过失而产生的。

自卑心理易使个人孤立、离群，不愿在公开场合露面，不愿与异性交往，遇到理想异性时因担心对方看不起自己，不敢大胆追求而失去机会。

有这种心态的人要振作精神，树立自信、自强的心理。

驱除自卑并非难事一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响身心健康，还会使聪明才智和创造力得不到发挥，使人觉得自己难有作为，生活没有意义。

所以，克服自卑心理是一个重要的心理健康问题。

那么，怎样才能从自卑的束缚中解脱出来呢？

不妨试试下面的方法，也许你会从此得到改变。

(1) 认清自己的想法有时候，问题的关键是我们的想法，而不是我们想什么事情。

人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”。

正如哲学家斯宾诺莎所说：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”

这也就是我们平常所说的自己看不起自己。

悲观者往往会有抑郁的表现，他们的思维方式也是一样的。

所以先要改变戴着墨镜看问题的习惯，这样才能看到事情明亮的一面。

(2) 大哭一场其实，伤心一阵子是很有作用的。

这并不可耻，流眼泪不仅是伤心的表现，而且是悲哀或感情的发泄。

即使悲痛在伤心事发生后一段时间才显露出来，也没有关系，只要终究能发泄出来就行。

(3) 尝试一点改变先做一点小的尝试。

比如换个发型、画个淡妆、买件以前不曾尝试的比较时髦的衣服等。

看着镜子中的自己，你会觉得心情大不一样，原来自己还有这样的一面。

(4) 寻求他人的帮助寻求他人的帮助在有些人看来是无能的表现，但有时候当局者迷。

当我们在悲观的泥潭中拔不出来的时候，可以让别人帮忙分析一下，换一种思考方式，有时看到的东就会大不一样了。

(5) 阅读初期的震荡过后，应重新集中心思开始阅读。

阅读书刊——尤其是励志自助自疗方面的书籍，能给你启发，使你放松。

(6) 写日记许多人把遭遇不幸之后的平复过程逐一记录下来，从中获得抚慰。

此法甚至可以产生自疗作用。

(7) 安排活动要想到人生中还有你所期盼的事，这样想可以增强你勇往直前、再创前途的信心。

不妨现在就开始你拖延已久的旅行计划。

(8) 学习新技能到社区学院去选一门新课，找个新嗜好，可以学打球。

你可以有个异于往昔的人生，可以借新技能加以充实。

(9) 奖励自己在极端痛苦的时刻，哪怕是最简单的日常事务——起床、洗澡、做点东西吃——都似乎很难。

现在，不妨把完成每一项工作（不论多么微不足道）都视为成就，奖励自己。

(10) 运动体力活动的疗效特别显著。

运动能使你抛开心事，抛开烦恼，让你脚踏实地感受自己在做什么。

(11) 莫再沉溺于自卑不要总认为别人看不起你而离群索居。

你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。

能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。

要有意识地在周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，

<<青少年最想问的60个心理问题>>

这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。

2.减肥也是心病吗现在流行苗条，以瘦为美，是一种风潮，也是每一个少女的梦想。

肥胖者不仅体形很大，心理压力也很大。

因此，心理医生说，减肥，应从心理减压开始。

小静原来是一位身材苗条，容貌美丽的小姑娘，上了高中后，由于身体猛长，尤其是她的腿一下子长粗了不少，她为此非常烦恼。

尽管父母不同意她的看法，说1.60米的身高，八九十斤重的体重，已经是太轻了，可她坚持要减肥。

每天她只吃很少一点东西，甚至能不吃就不吃饭。

父母为此很担心，怕她弄坏了身体，因为小静的学业很繁重，身体不好，是难以应付的。

可她觉得自己的身体和精神还可以，只是女孩的生理周期有点没有了规律。

但小静的“不吃饭”并没有阻止她猛长的身材，自此，她开始变得自卑、害羞而多疑，惶惶不安，不知道自己的前途在何方。

其实，小静父母的话是有道理的。

至少小静有神经性厌食症的倾向，而且这让她的生理方面已经出了问题。

如果不悬崖勒马，恐怕还是挺危险的。

如果你喜欢流行音乐的话，一定听说过卡伦·卡彭特这个名字，她是美国最著名的乡村女歌手之一，可她竟然因为神经性厌食症送了命。

节食到了后期，人的身体会极其虚弱，功能紊乱乃至衰竭，想活命都难以抢救过来了。

太胖了减点肥自然是可以的，也是应该的，但是如果过度节食就会出问题。

这往往反映当事者内心缺乏真正的自信，只能希望体态的改善来帮助自己增加信心。

不过事实上，靠如此得到的信心往往是不能长久的。

<<青少年最想问的60个心理问题>>

编辑推荐

《青少年最想问的60个心理问题(最新珍藏版)》：动人的心理故事帮助你远离青春期迷茫。净化心灵、心理健康、激发潜能、拥抱成功。

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>