

<<青春期档案>>

图书基本信息

书名：<<青春期档案>>

13位ISBN编号：9787104009184

10位ISBN编号：7104009183

出版时间：1998-02

出版时间：中国戏剧出版社

作者：麦迪

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>

<<青春期档案>>

书籍目录

目录

第一章 躁动的青春

1.青春期的秘密

青春期后，人的体型表现出明显的性别差异：男青年渐趋肩宽腰粗，下肢细长；女青年则上身细窄，下肢丰满，充分显示出人体的刚健与柔美。

如果女性到16周岁，男性到20周岁，还没有出现第二性发育的迹象，很有可能患了青春期延迟症。

即使处在青年期的人，如果不勤于用脑，不注意更新充实知识，大脑功能则同样会退化，出现智力减退的现象。

2.第二次“断乳”

青年期心理上的“断乳”也是一个危机，努力与懒惰、开朗与忧愁、大胆与怯懦、社交与孤独，在青年们身上交替发生。

青年反抗家庭束缚的行为，并非都是不良行为，而是表明他们开始趋向独立，开始从一个孩子向一个成年人过渡。

一个青年的声望及其在同龄人中间的地位，在一定程度上取决于他（她）的体格和容貌的魅力。

男女两性在心理上是平等的，仅仅是在一定的情况下各自占优势，或者各自在哪一方面有自己的明显的特点

3.青春的欲求

青年男女在关心自我心理变化的同时，将眼睛转向了外部世界。

他们对父母的权威与养护有了新的看法，男孩子眼中的女孩子变得美丽起来，女孩子眼中的男孩子也变得可亲可爱。

世界上不存在“不爱学习，没有求知欲”的坏孩子。

一个青年罪犯并不比一个大学里的高材生缺乏求知欲望，两者的区别仅在于他们学习的热情放在不同的学习对象身上。

理解，对于青年人是如此的重要，以致于丧失了被理解的机会，或是自己的心愿被曲解，就意味着丧失了正常生活的愿望。

第二章 理智与激情

<<青春期档案>>

1.好斗的青年

喜好暴力的青年人一般都缺少责任感，缺乏忍耐和温顺，但却具有很强的独立性、决断性。

青年人出于缓和失败的压力，减少心理不安、保护自我和保持心理平衡的需要，常常发生攻击性行为。

暴烈行为往往与脑有关，在酒精和刺激性药物使脑中中毒后，常伴随有暴烈行为。

所以青年人切忌过量饮酒和吸毒。

2.我的张扬

一个姑娘刻意打扮自己并不仅仅是给自己看的，更多的是给周围人看的，如果因此而有别人赞誉，她就体会到一种快乐的满足。

他向别人展示内心秘密是为洞察别人的内心秘密；他称赞别人是为了得到别人的赞许。

对青年来说，暗示得越含蓄，就越能被他所接受。

因为

他们不愿处在被牵制的地位，受到别人的干涉与控制。

3.青年的行为差异

A型血的青年理智谨慎，在爱情上含而不露；B型血的青年外向好动，有创造力；O型血的青年爱表现有野心主动追求爱情；AB型血的青年多为才子。

许多心理学家都发现青年人的体型与青年人的性情行为特征密切相关。

美国心理学家认为，男女青年之间确实存在的心理差异只有四项。

姑娘们更喜欢既性格刚强又感情细腻的带“女人味”的男子，而小伙子们则对既温柔多情又独立自强的女性情有独钟。

第三章 青年的神秘区域

1.青春的冲动与烦恼

他们不知道自己身体里面发生了什么变故，不知道为什么他（她）们对异性产生一种崭新的异样的感觉。

成年人总是低估成熟对青年男女的心理冲击。

实际

上，父母还把他们当作孩子的时候，他们就已经在“性爱”

<<青春期档案>>

的境界中摸索了。

性烦恼的产生表明情欲已经在青年的心中蠢动。

2.保持正常的心态

男女青年都努力设法引起异性对自己的注意，尽量创造机会与自己喜欢的异性接近。

青年表面上对异性疏远回避，实际上他们不仅仅意识到自己身心的变化，而且敏锐地注意着异性的身心变化；表面上在异性面前羞涩、拘谨和淡漠，但却十分关心自己在异性心目中的形象。

处于经期的青春女性，应保持良好的精神状态和稳定情绪，避免过于紧张和激动，更不要用“饥饿减肥”的方法来折磨自己的身体。

人们对待手淫的态度已大有改变，警告青年手淫有“害”的专家越来越少。

但是，手淫行为的危害依然存在。

3.理智控制欲念

青年对异性的追求，不应纯粹为性的魅力所吸引，而应上升到对灵肉一致之魅力的渴求。

贪图一时欢乐的不负责任的性行为最终使生活更加乏味、空虚，朝三暮四的结果是对谁也没有真正的感情，当然更谈不到家庭的温暖。

我们也许不能阻止欲念的产生，但能不能控制欲念，这要由我们来决定。

4.走出性的误区

恋爱、婚姻不仅仅是感情的产物，尽管感情是占首位的。

婚前性行为有可能带来未婚先孕，还会给对方心理上造成压力与负担，并可能成为许多有损身心健康的诱因。

青年对恋爱理解的肤浅与幼稚往往导致他们不能真正了解异性，并妨碍了他们恋爱的成功。

第四章 青年的情绪与情感

1.情感危机

人生追求与抉择对青年来说是如此的重要，使青年内心时刻充满着高度紧张，于是青年的情绪也就不可避免

<<青春期档案>>

地在欣喜的波峰或忧伤的浪谷中起伏飘荡。

青年人细腻深沉的情感，最容易被成人们所忽视。

这

种情感往往被青年的自尊所掩盖，因为他们羞于表达内心深处的情。

这些所谓的“爱”与他们的发展和前途是如此抵触，以致于他们误认为这是一种强制性的枷锁，而不是他们所需要的爱。

2.情感的巨变

在青年期，爱的发展既是一个性觉醒的里程碑，也是一个危机四伏的转折点。

控制情绪，使情绪稳定，并不意味着要生硬地压抑自己的情绪，该哭的时候还是要哭，该笑的时候还是要笑。

情绪不仅是窥测一个人内心隐秘的窗口，它还能改变一个人的处世态度，影响人的身心健康。

3.青年的情绪障碍

青年人“渴望被人接受与理解”，但却不能主动接触成年人。

他们向外界关闭着自己的心扉，却等待着被人理解的时刻到来。

青年在日记中以极大的篇幅记述着内心情感起伏波动的状况和过程。

语言非常含蓄，似乎其中有一种怕人窥见隐秘的担心。

对于情感脆弱的青年来说，最好的“医治”办法，是锻炼自己对情绪自我疏导、排泄的能力；学会转移情绪、稳定情绪的本领。

4.青年的自杀心理及其预防

女性企图自杀的比例高于男性，而男性成功的自杀比例却高于女性。

求生的本能使自杀者陷入一种生与死的矛盾冲突中难以作出最后的自杀决定。

青年人必须纠正自己的一些不良性格，掌握自我合理宣泄情感的技巧，建立起良好的自我防御机制

第五章 青年恋爱艺术

1.认识爱情

<<青春期档案>>

有一类人由于好奇进入恋爱；有一类人只对恋爱中的新经验感到兴奋；有些人发现自己不习惯于婚姻羁绊，有些人觉得一切原来就“那么回事”...这些人都可能使恋爱关系处于危险之中。

许多丈夫虽很爱妻子，但并不喜欢她 对于女人来说情况更严重。

我们现实中的爱情生活充满了各种矛盾 它既能引起发自心底的喜悦，又有引起愤怒、忧伤和嫉妒。

2.早恋、单恋与失恋

少女怀孕常常使早恋中的那种浪漫惬意的气息一扫而光，代之以性行为双方的惊恐和无所适从
单恋者固然会体验到一种深刻的快乐，但更多的会体验到情感的痛苦。

失恋固然是失去了一次机会，然而却让你进入了另一个充满机会的世界。

3.爱情心理现象

爱屋及乌，爱上对方本人，与他有关的一切都那么令人可爱。

盲目崇拜或听信恋人，似乎对方说的一切都有道理，自己却显得十分幼稚，因此变得朴实谦虚起来，好像两个人的脑袋变成了一个，两个人成了人们常说的“头脑里边的两个小人”。

一些青年爱上了对方却自认为配不上对方，不敢公开求爱。

他们自以为是“癞蛤蟆想吃天鹅肉”，却不知道对方还把他看成是“白天鹅”。

4.青年择偶指南

萍水相逢的一对青年男女，完全有可能一见面就互相倾慕，并结成美满姻缘，白头偕老。

很多青年对征婚广告顾虑重重，害怕别人说自己是“等外货”、“处理品”、“拍卖自己”。

在“共处”的岁月中，双方可充分了解，正确评价对方是最理想的择偶途径。

第六章 青年人际交往

1.青年交往心理

人们不愿意孤独，即使是最基本的生理需要得到满足

<<青春期档案>>

后，人们还是喜欢合群，渴求与人交往。

心理学家沙赫特认为，格言“痛苦者喜欢伙伴”应该为“痛苦者喜欢痛苦的伙伴”。

2.青年的魅力

社会上各类人都愿意和漂亮的青年打交道，处于青春妙龄的年轻人特有的美貌，不能不说是一种魅力的作用。

自尊决不是自命不凡，而是一个人有内在的气质和风度。

3.青年交往障碍

一些青年将自己困在狭窄的自我圈地里，“独自作战”自以为是，将自己的幼稚当作成熟。

天真无邪的少女往往由于缺乏必要的防备心理，受骗上当。

人的交往活动很需要积极的反馈和成功的经验，它有利于一个人的自我肯定和自信心的建立。

心胸狭隘的人总希望别人都围着自己转一旦满足不了这个愿望时，他们就会发脾气。

4.青年交往技巧

运用巧妙的语言，给人碰一个软钉子。
这样既避免了
无聊的争吵，又维护了自身的尊严。

如果在大庭广众之中陷入非常尴尬的境地，此时最好的办法是以巧妙的语言掩饰自己的失误。

与人交往最根本的是要以诚相见，以真心真情待人。

5.异性交往

在异性交往中，女子向男子主动地抛砖以其引玉，男子会很热情地报以爽朗谈锋。

生活是在做圆周运动，可我们作为圆周运动上的一个分子，每天都在发展自己

第七章 青年群体

1.自己无法打赢一场球赛

一个成年人在成熟后，才深深体会到一个好的或坏的环境对人的命运有多么重要。

青年喜欢受到他人的尊重，愿意得到别人的注目，对别

<<青春期档案>>

人的评价十分敏感。

失去友谊，便构成对青年最大的心理威胁。

2.青年群体心理

青年群体中都有一两个中心人物，他们能力强、主持公道，因而在群体中拥有一种自然的影响力。

同龄人之间的地位、心理需求相似，可以轻松自由、毫无顾虑地相互倾心交谈，相互了解，相互对待。

当群体之间出现竞争时，群体内部就会产生压力和威胁，迫使所有成员自觉地一致起来，忠实于自己的群体一致对外。

3.亚文化：青年群体的纽带

青年群中流行的隐晦、低俗、戏谑的语言，表明青年试图以语言证明自己的好胜自强，并借以在气势上压倒那些同他们接触的同龄人。

只要有三个以上的青年走在一起，你就会很容易辨认出他们属于什么样的群体。

青年那些比怪异服装更为与众不同的思想，更应引起人们的关注。

青年如何渡过充裕的闲暇时间呢？

4.如何对待青年群体行为

在青年群体中，具有违法乱纪倾向的极少，但危害极大，要及时掌握，果断处理，决不能放任自流。

第八章 青年越轨行为

1.青年更容易越轨

青年身上有许多类似越轨的行为，我们决不能把追求新异、要求独立、爱反抗、不安分的行为方式当作越轨。

人人都是潜在的越轨者。

当青年自认为正当的欲求得不到满足时，他们就可能寻找反抗和发泄不满的途径，用消极的行为来满足欲求。

2.青年越轨的内在动机

青年对外部事物的感受十分敏感，他们敏锐地捕捉到身边出现的新鲜事物，对这些事物抱有强烈的探究和尝试的愿望。

<<青春期档案>>

越轨青年的侥幸幻想心理，使他们的行动具有更大的盲目性，因而也更加“勇敢”。他们希望既达到目的，又不承担责任。

3.青年越轨表现

青年常见的越轨表现有七种。

青年最极端的越轨行为就是犯罪。

犯罪行为是青春期

危机恶变所表现出的最令人担忧的后果。

4.青年违法犯罪的前兆

违法犯罪的动机必然驱使青年和作风正派的人分离疏远，和真正关心他们的人关系恶化。

物质方面出现了畸形的贪欲，很容易使青年头脑发热铤而走险。

在性的追求方面，从所选择的对象，到所采取的手段都可以窥测出性违法犯罪的先兆。

第九章 青年的异常行为

1.青年异常行为表现

少数青年由心理病变所导致的行为异常表现非常复杂，令正常人不能理解。

性变态是青年中较常见的一种行为异常。

这种行为与

人的变态人格和精神疾病有关。

2.青年异常行为的原因

青年行为异常的原因包含在与青年个体身心相关的三大因素中。

一些学者认为，行为的异常与遗传、染色体异常及大脑发育不成熟有关。

3.青年异常行为的鉴定矫治

青年的行为异常若不予以及时矫治，将可能导致危害他人和损害自己的不良结果。

两种世界流行的异常行为矫治方法 行为疗法和精神疗法。

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>