

<<破译青少年健康成长密码>>

图书基本信息

书名：<<破译青少年健康成长密码>>

13位ISBN编号：9787539157405

10位ISBN编号：7539157402

出版时间：2010-7

出版时间：二十一世纪

作者：毕淑敏

页数：191

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>

<<破译青少年健康成长密码>>

内容概要

“人们都固执地认为孩子们是美好而单纯的，其实，并不总是这样。就像一条鱼，对于它一生相依为命的水，又能了解多少呢？孩子对痛苦的体验甚至比成人来得更丰富、更强烈、更沉重……” 这是著名作家毕淑敏在创作此书时的有感而发。

而如何破译青少年健康成长的密码，毕老师根据孩子们的心理特征，精心设计了十二个有针对性的游戏，让孩子们在最能使他们放松的游戏中，不自觉地敞开心扉流露出心底最真实的自我。

看似简单的游戏，却充满着深入浅出的智慧导引.让青少年朋友认识自己、了解自己之后.能够战胜各种自卑，发掘自己的潜能.成为自己理想中期待的那个人。

<<破译青少年健康成长密码>>

作者简介

毕淑敏，祖籍山东，1952年生于新疆伊宁。

国家一级作家、北京作家协会副主席、内科主治医师、北京师范大学文学硕士，北京师范大学心理学博士方向课程结业。

毕淑敏是我国最著名的作家之一，她创作的多部长篇小说均反响热烈，如《红处方》、《血玲珑》、《女心理9币》等；并数十次获奖。

她创作的心理励志方面的散文更是感染了千千万万的读者。

她的励志经典作品《我很重要》被选入高中语文课本，还有多篇被选入初中语文课本，深受学生们的欢迎和喜爱。

<<破译青少年健康成长密码>>

书籍目录

1 认识你自己，原来你是这样一个人 “写下最害怕的十件事”游戏 尴尬其实是人生中经常遇到的一种状态 害怕孤独是很正常的，大家彼此彼此 不能让某种嗜好主宰我们的所有时间，比如上网 “写下最喜欢的十件事”游戏 爱是需要艺术的表达，不是简单的管制或监视 你可以喜欢动漫，但切勿偏废了文字 因循守旧不可取，但一味求新求变也不是明智之举 要学会做一个不奢华不浪费的少年 游戏花絮 知道自己害怕什么喜欢什么，这仅仅是第一步2 要学会应对自卑，让独特和唯一绽放光芒 “枫叶档案”游戏 世上没有一模一样的树叶，也没有两个一模一样的人 每个人都有自卑情结 人类的一切文化成果都是基于自卑感 五花八门的自卑表现 自卑也有积极和消极之分 牛淑敏的自卑 把自己是否尽力当成标准，不用别人尺度衡量自己 没有一果小草自惭开秽3 发现自己的潜能，相信自己的价值 “掌声响起来”游戏 一人生来就是有价值的，不是别人给予而是与生俱来 有差距的两个数字 你对自己的能力是否估计得准确呢 打开一万台发动机 上帝赋予你的能力，足以实现你的任何梦想 人的十五种潜能 丰富的潜能，如同汹涌的地下河不断流淌 成为你所期待的那个人 消极暗示会把你的的一生分解得支离破碎4 正确评估自己，实现切实可行的目标和理想 “剪红丝线”游戏 订立目标要先从近期的，具体的开始 “我有一个理想” 实现理想的过程切忌好高骛远 毕老师也曾犯过想当然的错误 首先是循序渐进，然后还有谦虚，热情 要学会分解目标，以助成功5 找到自信，学会自我鼓励 “写下属于你的成语”游戏 没有愿望，必是一个死寂的世界 形容你自己 知道自己的弱点在哪里，才会有战胜它的力量 优点零 看不到自身优点的人，必也看不到他人的优点 他、她、他们的精神画像 学会拒绝是一个严肃的问题 和同学们说说“抑郁症” 我们的心理上也会得上精神的感冒6 倾听内心的呼唤，发现真实的自己 “写给你最好朋友的一封信”游戏 一个“新我”的出现是以“旧我”的躯壳中飞出的蝴蝶 谁是你最好的朋友 你最好的朋友就是你自己 18岁的18个决定 给自己写信，关注自己的内心，是一个良好的习惯 女孩的性教育从6岁开始 靠蒙蔽视听的方法保持青少年的纯洁是痴人说梦7 成功的秘诀是由细节、韧性和时间来决定的 “一张试卷”游戏 关于试卷的报告——细节很重要 “反其道穿衣脱鞋”游戏 习惯的魔力——关键在于韧性 “老鼠爱大米”游戏 与时间有什么关系8 快乐成长中鼓励不可或缺 “双面人心理学名画”游戏 一幅心理学的名画 把父母拉进来 要磨练你和别人沟通的能力 “写鼓励卡”游戏 一个人能自由地表达自己是心理健康的表现 谁来写鼓励卡 表扬看到的是成果，鼓励看到的是过程中的精神

<<破译青少年健康成长密码>>

章节摘录

青春，作为一种状态，是指年轻时候所拥有的创造力，一种勇敢的、进取的乃至锋芒毕露的风格和品质。

一个人年轻的时候，那种蓬勃的生命力，那种处于开放的能多方面去锻炼成长、吸收、增长聪明才干的时光，不是人生的哪个阶段都能得到的。

但这个阶段却又是极其短暂的，会飞快逝去，因此要格外珍惜这段青春时光。

而且这种青春状态最好能永远保持下去，因为它能让我们勇敢地去迎接挑战，不会因年龄的改变而衰退。

这样说来，青少年时期应该是个最美好的时代，可实际上人的青春又是个充满了痛苦的时代，为什么会这样说呢？

因为有时当你看见到处说青少年是多么充满希望、多么快乐、多么阳光灿烂、多么花季时，你可能会想：我是不是有毛病，为什么我却总觉得心里有那么多痛苦呢？

而随着时间的推移、选择的增多、责任的增多，你会觉得痛苦也在增多，尤其是在学生阶段，相应的问题也特别集中。

怎样对自己有一个客观、清醒的把握，要认识到在这个摸索的过程中，学会探索自己的心灵，是一个非常重要的人生课题。

人，只有清醒地认识自己，才能掌握住自己的命运。

那么，这第一个游戏，就是让你感受一下，你是否了解你自己。

这个游戏，是个“可怕”的游戏。

同学，你可能要问，是要在半夜里做吗？

是要在坟地里做吗？

是要戴上妖魔鬼怪的面具来做吗？

是要鲜血淋漓电闪雷鸣吗？

对不起，没有这样惊心动魄，至于为什么要用“可怕”这个词来形容它，这不是我的发明，而是一位做过这个游戏的同学命名的。

他为什么要这么说呢？

待你看到后面就会明白了，这里让我先保守一下秘密。

游戏所需要的“设备”很简单。

原谅我用了“设备”这样一个词，好像有点故弄玄虚虚张声势的样子。

概因以后的游戏中有的需要的辅助道具会稍微复杂一些，我就统称为“设备”了。

言归正传。

本游戏设备的第一项——一张白纸。

第二项——一支红色铅笔。

红色的钢笔、圆珠笔也可以，总之笔的类型不限，只要是红色的就行。

也许你要说，没有红色的，我用其他颜色的笔来代替行不行啊？

我要很抱歉地对你说，对不起，不行啊，拜托了，一定要红色的。

第三项设备最简单了，是一支黑颜色的铅笔。

这次你要是说，我能不能用其他颜色的笔来代替啊？

我就可以宽宏大量地说——可以。

用蓝色、咖啡色都行，只是不可用黄色、绿色等鲜艳的颜色。

你可能要说，怎么这么复杂啊？

我只要用笔写字就行了，干吗对颜色限制得那么死啊？

我可以理解你的疑惑，但还是要坚持这个对设备的要求。

请你谅解。

现在我们已经把这个游戏的硬件部分准备好了，马上就可以来做这个游戏了。

你可能要问，既然马上要来做游戏了，可这个游戏的名字我还不知道呢！

<<破译青少年健康成长密码>>

这可不是我粗心，而是故意把名字隐瞒到现在。

因为我一旦告诉你这个游戏的名字，也就等于把这个游戏的奥秘告诉你了。

游戏的名称就叫做——写下你最害怕的十件事对了，我还忘记交代对参加游戏人数的要求，因为这个游戏在人数方面有很大的伸缩性，一个人不嫌其少，一百个人也不嫌其多。

但超过一百个人就有点尾大不掉之虞，咱们就以一百个人为本游戏的参与者上限。

在做游戏之前，还有一个小小的要求，不但适用于本游戏，还适用于以后的所有游戏。

这就是当你明了游戏的规则进入游戏之后，完成答案时不要深思熟虑百转千回，而是想到什么就写下什么，抓住自己的第一感觉第一印象写下就是了。

心理游戏，顾名思义，它本身就是一种有趣的玩法，并不负载着更多道义和真理，像舞台上的一道瞬息闪过的追光，如果你借此挑开了内心的幕布，发现那里潜藏着蛛网或是宝藏，就是你自己的运气了。

如果你只是莞尔一笑，觉得游戏就是游戏，并无深意，也很正常。

无论多么有价值有意义的体系，如果不进入一个人的思维层面，都是华而不实的装饰。

有一位同学不喜欢一切考试，不喜欢一切答题。

不论是选择题还是问答题，不论是填空还是正误判断……他对我说，即使珠穆朗玛峰没有了棱角，即使密西西比河不再涌流，即使时间重新回复到混沌，即使宇宙万物化为乌有，我还是不愿参加高考。

我要郑重声明，心理游戏不是考试，更不是高考那样的一发千钧。

你万不必用参加高考的心态进入游戏。

如果瞻前顾后斟酌再三，把它当成正式答卷一般如临大敌，你就丧失了一窥内心秘密的大好时机。

到那时，遭受损失的不是我，而是你自己啊！

还有一个小小的贴心提示，就是一定要用黑笔写你害怕的事物。

也许有的同学说，如果我用红笔写，如何？

我能理解你的独出心裁，但还是按照统一的要求来做。

红笔一会儿有用得着的地方。

好，写完了吗？

你写的究竟是什么，我看不到，你自己是可以看到的。

看了之后，你有什么感想？

先把你的感想存储起来，进行第二个步骤。

把你刚才写满了最害怕的事物的这张纸反过来，在背面用红笔写上你最喜欢的十件事情。

注意，这一次，请一定用红笔啊。

好了，你现在的任务就是细细地端详着你刚刚写下的这张纸，要知道，这张纸就像一匹矫健的小马，一边一个箩筐，驮着你最喜爱和最害怕的货物，沿着崎岖的小路翻山越岭。

你是驭手，也是货物的主人。

因为这些货物的不同，就构成了与众不同的你。

因为它们在心中的分量，就决定了你攀援的速度和节奏。

如果你是一个人在一个悠闲的傍晚或是静寂的深夜独自玩这个游戏，那我们就暂时留下你和你的写满了红与黑字迹的纸，让你再静思一会儿，其他人先到热闹的场所溜达一趟。

这个游戏要是在班会或是人多的场合，大家伙儿齐心合力来做，就更有意思一些。

其他步骤同前，当大家都写完之后，增加一道工序，请每人把自己的那张白纸妥帖地折起来。

注意啊，不要折得太艺术化或是鹤立鸡群，那样别人一眼就会识别出是你折的，于你不利。

要大众化一点，让你的纸条一副芸芸众生不苟言笑的样子最好。

把纸条混在一起，大家围着纸条坐成一个圆圈。

也许有的人要说，不坐成圆圈而是围成长条形或是正方形好不好啊？

你要是问我，我就说不好。

只有围成一个圆圈，我们才可以清楚地看见每一个人的脸。

让我们想象一下眼前的情景。

同学们围成了一个大大的圆圈，一张张年轻的脸有几分兴奋几分等待，还有几分好奇。

<<破译青少年健康成长密码>>

在圆圈的中心，有一张桌子，桌子上有一堆白色的雪花。

雪花之上印着玫瑰的花瓣，还印有苍蝇的翅膀——那都是调皮的同学灵机一动画上去的。

现在请出一位同学做我们的特使，用一个纸盒子把桌上的雪片收拢起来，然后就要辛苦一下这位同学，端着盒子走过我们这个大圈子，当纸盒子经过你身边的时候，你就伸手从纸盒子里掏出一片雪花，然后轻轻展开。

当然了，这不是普通的雪花，它来自此刻和你一道参与这个游戏的某一位同学的天空。

红色的是他或她的最爱，黑色的是他或她的最厌。

下一个步骤是：谁愿意把自己手中的纸条念出来？

估计同学们会很踊跃地大声地念出别人心中最喜欢和最害怕的十样东西都是什么。

你想啊，念出自己的所思所欲，恐有几分腼腆和畏缩，念别人的，那怕什么！

承蒙同学们的信任，我已经收到了若干同学的答案，在这里与大家分享。

（彩色的是学生的原话。

已经征得了他们的同意。

不算侵犯隐私哦！

）我们来分析第一份答案。

P2-7

<<破译青少年健康成长密码>>

编辑推荐

著名作家、心理咨询师毕淑敏为青少年精心打造十二个心理游戏，让成长中的困惑谜团一一化解。

<<破译青少年健康成长密码>>

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>