

图书基本信息

书名：<<开启阳光心扉-青少年成长心理辅导 (全6册) >>

13位ISBN编号：9787564112455

10位ISBN编号：756411245X

出版时间：1970-1

出版时间：东南大学出版社

作者：李智勇 编

页数：150

字数：90000

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>

前言

古往今来，人们从不吝惜使用光辉绚烂的字眼来形容青少年。

他们青春活泼，朝气蓬勃，是含苞待放的花朵；他们意气风发，勇于拼搏，奋力冲向不确定的未来；他们代表着希望和上升，处于人生的黄金时期。

学者们一致认为青少年时期具有非常重要的意义，因为在这一时期内，青少年生理逐渐成熟，开始出现第二性征；心理开始“断乳”，青少年从探寻“我是谁”开始，逐渐展开对自我的探索和思考；他们面临着升学的压力，学习负担日益加重。

而在家长和老师眼里，这一时期的青少年是叛逆的，他们开始“不听话”，有自己的想法，拒绝与家长、老师进行交流。

他们想关心却不知道如何关心，甚至感到自己对青少年的关心遭到了拒绝。

到底出了什么问题？

如何帮助青少年顺利度过这一“疾风暴雨”般的时期？

青少年如何在这一时期更好地成长？

解决这些问题的关键是从“自我教育”出发，帮助青少年加强对自我的探索，这是青少年教育中最基础和最核心的一项任务。

为什么探索自我如此重要？

首先，人是各种社会关系的总和，关系无所不在，关系使我们和万物之间密不可分。

人生所有的问题，都可以归结为关系的问题。

而在所有的关系中，自己和自己的关系最为重要，它是关系的总脐带。

只有处理好了这个关系，才有精力处理其他关系，才能和社会和谐相处。

建立自己和自己的关系，正是对自我的探索过程，这不仅是青少年期的重要使命，也是贯串人一生的重要课题。

其次，青少年期是一个突变的时期，生理、心理发生着重大改变，只有把握和了解了这些特点，才不至于因无知而犯错，才能以科学的态度看待这一时期，才能更好地发展和成长。

但是，自我就好像是我们心灵深处的一座美丽花园，神秘且纷杂。

自我包罗万象，拥有丰富的内容，是一个繁杂的系统，身高、体重属于自我的范畴，性格、能力也是自我的重要内容，如何帮助青少年系统、全面、深入地了解自我，心理学家们作出了非常大的努力。

比如，从认识自我的角度将自我系统分为三部分：生理自我、社会自我、心理自我。

生理自我，顾名思义，包含着一些生理特征，如外貌、性别、健康等；社会自我，通俗地讲便是自我与社会的关系；心理自我则是了解自己的核心，如性格、情绪……心理学家的努力使青少年对于自我系统的探索更为清晰、更为科学、更为全面。

本书将“自我”这一美丽神秘的花园分为四块田地，即认识自我、完善自我、激励自我和健康自我，使青少年在了解“我是谁”的基础上，分析出自己的优势和劣势，从而完善自我；并且进一步激励自我，超越自我，挖掘出自己的潜力，推动自己前进，塑造出健康的自我。

内容概要

《关系的利学——青少年人际关系的应对》中，作者用细致的笔触描绘了关系建立的过程、影响关系建立的因素和克服交往障碍的方法等。

学习这些关于关系的知识，将有助于和他人建立融洽的人际关系，从而使我们的生活变得美好而温馨！

书籍目录

总序开启人际关系的快乐旅程(前言) 第一篇 相逢是首歌——印象的形成与管理 一 自从遇见你
二 用心去体验,用心去行动 三 小细节中有大学问 第二篇 用心经营你的人际关系——人际吸引与人际沟通 一 “莫名”就是喜欢你 二 搭起心与心的桥梁 第三篇 人在“江湖”,身不由己——人际影响 一 跟着大家一起走 二 你得听我的 三 就按你说的办吧 四 旁观者的魔力和三个和尚的故事 五 忘了我是谁 第四篇 克服人际交往的心理障碍 一 掀起你的盖头来 二 比天空更广阔的是我的胸怀 三 撑起一片信任的天空 四 我不要做“孤胆英雄”

章节摘录

第一篇 成长的足迹——青少年的心理发展特点1 星星知我心看着孩子健康快乐地成长是父母最幸福的事，但随着孩子的长大，你会发现他们开始有了烦恼，不再像只黏人的小猫那样时刻跟随你了，他开始思考：“我是谁？

我从哪里来？

我将要去何处？

”——这是孩子开始觉醒，产生自我意识，逐步走向自我探索的表现。

那么，什么是“自我意识”呢？

自我意识是一个逐渐形成和发展的过程。

婴儿刚出生时，并不知道自己是誰，以为自己和母亲是一个整体；大约1岁半左右，开始隐隐约约感到自己并不是母亲的一部分，开始学会用“我”来称呼自己，这是最初的自我意识；3岁左右，随着其语言与运动能力的发展，幼儿有了更进一步的独立行动，试图摆脱父母的控制，自我意识得到更进一步的发展；进入青少年期以后，孩子的注意力由对父母转向了对自我、对外部世界的关注，自我意识开始发生质的变化。

他们开始注意到有关“我”的许多方面和细节，如“我到底是个怎样的人？

”“我的特征是什么？

”“别人喜欢我，还是讨厌我？

”等等，这一系列关于“我”的问题开始反复萦绕在其心中。

曾经有心理学家问过一个15岁的女中学生：“什么东西对你来说是比较现实的？

”她回答说：“我自己！

”可见，青少年对“自己”的发现其实正是他们成长过程中最宝贵的收获。

青少年自我意识的内容十分广泛，涉及方方面面，但最突出的表现主要有以下几个方面。

独立意识和成人感的形成随着身体发育的渐趋成熟，青少年开始强烈地感受到自己的体态越来越像成年人了，独立意识随之觉醒。

他们竭力摆脱大人的管教，不希望大人还把自己当做小孩看待，对老师或家长的“苦口婆心”感到反感，希望受到尊重。

同时，他们把过去的自己看成是“幼稚的小孩子”，力图 and “过去的我”一刀两断。

……

媒体关注与评论

教育科学和心理学的知识都是科学家们经过长期努力探索出来的心理发展的规律。

我认为，如果青少年朋友能用科学的态度对待自己，能用科学的知识引导自己，就能使自己的心灵得以更好的成长，使自己的精神得以提升，使自己的人格得以发展--这也正是编撰这套丛书的目的所在。

我由衷地希望《开启阳光心扉-青少年成长心理辅导》丛书能成为青少年成长过程中的良师益友。

--珠小蔓，著名教育专家，北京师范大学教授、博士生导师，前中央教育科学研究所所长《开启阳光心扉--青少年成长心理辅导》丛书将心理学的理论和青少年生活与学习中常见的心理现象联系起来，用通俗易懂的语言告诉我们：如何学习才更有效率，怎样培养自己的能力和发展自己的个性，如何更好地应对人际关系.....我相信这套丛书一定能给关注自身成长的青少年和无限关爱孩子的父母们以切实的帮助。

--叶浩生，著名心理学家，中国心理学会副理事长，南京师范大学心理学研究所所长、教授、博士生导师

编辑推荐

《驱散迷雾,拥抱阳光:青少年问题行为和异常心理的矫治》——读懂成长的心,唱响快乐的歌。教育科学和心理学的知识都是科学家们经过长期努力探索出来的心理发展的规律。

我认为。

如果青少年朋友能用科学的态度对待自己,能用科学的知识引导自己。

就能使自己的心灵得以更好的成长,使自己的精神得以提升,使自己的人格得以发展——这也正是编撰这套丛书的目的所在。

我由衷地希望《开启阳光心扉——青少年成长心理辅导》丛书能成为青少年成长过程中的良师益友。

——朱小蔓,著名教育专家,北京师范大学教授、博士生导师,前中央教育科学研究所所长《开启阳光心扉——青少年成长心理畏导》丛书将心理学的理论和青少年生活与学习中常见的心理现象联系起来,用通俗易懂的语言告诉我们:如何学习才更有效率,怎样培养自己的能力和发展自己的个性,如何更好地应对人际关系……我相信这套丛书一定能给关注自身成长的青少年和无限关爱孩子的父母们以切实的帮助。

——叶浩生,著名心理学家,中国心理学会副理事长,南京师范大学心理学研究所所长、教授、博士生导师

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>