

# 《抚平成长烦恼》

## 图书基本信息

书名：《抚平成长烦恼》

13位ISBN编号：9787312031540

10位ISBN编号：7312031544

出版社：张清、侯大富、刘晓明、姜洪波 中国科学技术大学出版社 (2012-12出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《抚平成长烦恼》

## 书籍目录

编者的话 前言 第一部分 迷失的自我 我是谁 镜子里的烦恼 瘦身进行时 只要青春不要痘 孤单的岛屿 我不想长大 痴情追星 翩跹的蝴蝶——我喜欢打扮自己 一棵开花的树——早熟 忧郁的小树苗——晚熟 第二部分 躁动的青春 粉红的诱惑 无法逃避的恐慌 潘多拉的魔盒 亚当的自卑 “平原”何时起波澜 彼岸伊甸园 书包里的玫瑰 默默地等待 禁忌之恋 我的爱情伤不起 永恒的距离 心里想的全是你 第三部分 心灵的荆棘 青春的咆哮——控制不了的愤怒 莫名其妙的烦恼 生命的沼泽——在挫折中成长 冲动的惩罚 不能承受之重——压力 懒散拖拉谁之过 狂妄的少年 压抑的情绪 自卑的女孩 闭锁的少年心 第四部分 迷惘的彼岸 画地为牢的囚笼——网瘾 这不是我爱的你——网友“见光死” 我想更完美 不愿逃开的骚扰 当众出丑 敏感的心 出口成“脏” 戒不掉的你——烟瘾

# 《抚平成长烦恼》

## 章节摘录

版权页：插图：青春期，是青少年的烦恼期。身体发育趋于成熟，变化很大，但对自己的身体状况又知之不多；思想上想要独立，经济上又独立不了；充满对异性的渴望，又不知道该如何处理，心理很封闭；理想与现实经常冲突……烦恼很多，特别是面对学业压力，异性交往，亲子间的矛盾与冲突，常常使青少年感到苦恼。很多事情没有头绪，不知道该如何解决，所以会感到无助，会莫名的心烦。

应对建议 1.学会独立 这个时期的青少年很希望独立却又在很大程度上要依赖于别人，有的时候会感到无助。要明白凡事都要循序渐进，不能急于求成。在成长的过程中，适当地得到别人的帮助和指点，会让自己少面对很多不必要的麻烦。帮助自己学会独立，学会用理智客观的思维去看待生活中的事情。在思想逐步独立的过程中，会感受到自己可控制的越来越多，会减少无助感。

2.适当宣泄 每个时期都会有很多烦恼，这些烦恼有些是当时可以解决的，有些是需要放下，让时间给予答案的。这个时期的青少年还比较敏感内敛，不再像以前那样乐于表达自己，开始有很多小秘密了，不想被别人知道。那么面对这些问题的时候，要找到适合自己的合理的宣泄途径。比如写日记，写下自己内心深处最真实的独白，把很多未知和不安放在日记里封存。比如当感觉自己堆积了太多矛盾时，让自己做些很消耗体力但不需要太动脑筋的事情，用身体的疲惫来缓解心灵的疲惫，给自己心里一个缓冲。

3.积极开放 用积极开放的心态去面对这个时期的自己。也许是不完美的，也许是非常敏感的，但这都是这个时期青少年正常的状态。积极地面对自己的变化，想办法让自己逐步完善。面对家人、老师和朋友，要用开放的心态接纳他们的关心，有自己的交友圈子，在这个团体中互相扶持互相学习着成长。

# 《抚平成长烦恼》

## 编辑推荐

《青少年心理健康与快乐成长丛书:抚平成长烦恼》立足于青少年的生活现实，通过一系列生动有趣的小故事，展现青少年的日常烦恼，并对故事进行心理学解析，探讨烦恼产生的原因，提出具体可行的解决方案。

# 《抚平成长烦恼》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)