

# 《心理篇-最成长》

## 图书基本信息

书名：《心理篇-最成长》

13位ISBN编号：9787212063634

10位ISBN编号：7212063630

出版社：卞庆奎 安徽人民出版社 (2013-04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)

## 《心理篇-最成长》

### 作者简介

卞庆奎，作家，编剧。曾就读于中国作家协会鲁迅文学院、北京电影学院文学系。先后任《青少年与健康》《神州》杂志编辑、人民日报社《市场报》记者等职。心理学著作有《只想对你说》《心灵寻呼》等。主编《我的野蛮室友》《中国校园经典散文》《我为情狂》等青春读物。

## 书籍目录

1.青少年心理入门 什么是心理 你的心理健康吗 测试一下你的心理 如何理解心理不适 心理不适产生时是何表象 正确认识心理上的不顺 青少年常见的心理问题有哪些 认识自己的心理 如何进行自我心理保健 别忘了，多听好的音乐 该放松时就放松 心理也需要治疗 走进心理咨询室 青少年心理特点 2.天天有个好心情 情绪也需多锻炼 大胆哭一场 调整情绪增强抗挫能力 强大我们的心灵 给心灵松绑 烦恼源于自己心底的苦汁 扭曲的心灵 不可忽视的自我认定 情绪低落时更要讲究衣着 走出自我欺骗的心理误区 网迷们的心理困惑 莫让心事成负担 凡事多往好处想 浇灭心中的怒火 今天比较烦 最近怎么总是心神不定 莫被信息的巨浪所淹没 走出抑郁的阴影 不要总是找自己的麻烦 3.正确对待“性”烦恼 性是什么 什么是性心理 如何保持性心理健康 青春期性意识是如何发展的 男性角色的心理特点 女性角色的心理特点 正视自己的体象 白日梦幻 如何对待性梦 怎样对待手淫 你的性心理成熟吗 青春期爱的萌动 面对所谓的早恋 美丽的初恋 怎样摆脱单相思 给失恋一记勾拳 不小心偷尝了“禁果” 男性性反应 不必担心阴茎小 “小鸡鸡” 为何不听话 射精与分泌液 睾丸癌和睾丸的自检 女孩的自慰与健康 痛经怎么办 月经前心烦意乱怎么办 怎样防治经前紧张综合症 怎样断判月经是否正常 怎样判断乳房发育是否正常 外阴瘙痒怎么办 青春期少女应避免性生活 在身体发育提前与晚婚政策面前 4.重塑自我 有竞争才有发展 世上没有绝对的完美 挫折算不了什么 拥有一颗自尊心 相信自己 生活需要幽默 不可一切围绕自己转 死要面子活受罪 老师对你有偏见时怎么办 怎样才算真正长大 一张一弛是文武之道 充实你的心灵 扼住失望的咽喉 不经风雨，何来彩虹 增强你的自信心

### 章节摘录

版权页：“我今天看到班上王某去了心理咨询室，他看上去好好的，没有什么病。干吗去咨询室？”“真的吗？太奇怪了，不会是他真有精神病，我们不知道吧！”这两个学生的对话其实反映了一些学生对心理咨询的一些模糊看法。究竟什么是心理咨询？什么人需要心理咨询？如何接受心理咨询？这些是一些同学很需要了解的。心理咨询在近几年较快地发展，不少中学纷纷成立了心理咨询室。“咨”。即为商量之意；“询”，即为询问之意。咨询就是商讨、劝告、质疑的意思。心理咨询就是指心理咨询师借助于耐心、真诚的交谈，与求询者（咨询对象）建立融洽的咨询的关系，给求询者以启发、帮助、支持、指导，解决心理困扰，促进其人格不断完善及潜能充分发挥的一种心理帮助过程。不是有精神病的人才要去咨询，每个人都可以去咨询。当你在学习、交往中产生紧张焦虑的情绪，又不知如何克服时；当你与同学、朋友、老师、家长老是处不好关系而苦恼时；当你产生厌学情绪或无法集中注意力进行学习时；当你进入青春期，而对自己的体形变化不知如何对待时……都可以去心理咨询室。请心理咨询师向你提供服务、帮助、疏导。总之，通过心理咨询，可以使求询者在认识、情感和态度、行为上有所变化，解决其在学习、工作、生活、交往等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。如果你想去心理咨询，在踏入咨询室前，要做好下面一些心理准备：要准备积极主动参与。不能像到医院去就诊那样，把病情向医生一说，就被动地等待医生开药方、配药。在整个咨询过程中，求询者必须是一个积极主动的角色，心理咨询师往往只是配角，他的作用在于帮助求询者面对现实。采取恰当的方法来解决自己的心理问题。要建立强烈的求询动机。要想在心理咨询中取得满意的效果，必须要有改善或改变自己某一方面状况的真诚愿望。在去咨询以前，要首先给自己提两个问题：“对自己目前的现状，我确实不满意吗？”“我确实愿意在某个方面、某种程度上改变自己吗？”如果你的回答是肯定的，你可去心理咨询；如果你的回答是否定的，那么你就很难从心理上得到真正的、有价值的帮助。建立一个现实的心理咨询的期望。心理困惑、心理障碍不可能像感冒那样吃些药片就会很快恢复，它需要一个过程，要耐心实施心理咨询员的指导计划，切不可因一时看不到明显的咨询效果就放弃。

## 《心理篇-最成长》

### 编辑推荐

《最成长:青少年成长手册(心理篇)》编辑推荐：让孩子心头豁然开朗，增强健康成长的正能量。

## 《心理篇-最成长》

### 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)