

《心理制胜》

图书基本信息

书名：《心理制胜》

13位ISBN编号：9787566100870

10位ISBN编号：7566100874

出版时间：2011-5

出版社：高永金 哈尔滨工程大学出版社 (2011-05出版)

页数：230

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

《心理制胜》

内容概要

心理制胜：初中生心理必修课，ISBN：9787566100870，作者：高永金 主编

书籍目录

- 第1章 心灵启航
 - 第一节 心理世界
 - 第二节 适应环境
 - 第三节 规划初中
- 第2章 心灵探秘
 - 第一节 认识自我
 - 第二节 悦纳自我
 - 第三节 独立宣言
- 第3章 心灵沟通
 - 第一节 珍惜友情
 - 第二节 亦师亦友
 - 第三节 亲子沟通
- 第4章 心灵彩虹
 - 第一节 魔法情绪
 - 第二节 烦恼乌云
 - 第三节 快乐彩虹
- 第5章 心灵潜能
 - 第一节 记忆高手
 - 第二节 战胜分心
 - 第三节 创新思维
- 第6章 心灵豁口
 - 第一节 跨进青春
 - 第二节 青春心事
 - 第三节 青春萌动
- 第7章 心灵钥匙
 - 第一节 笑对挫折
 - 第二节 坚强意志
 - 第三节 树立自信
- 第8章 心灵绿茶
 - 第一节 一网情深
 - 第二节 学会生活
 - 第三节 合理消费
- 第9章 心灵考验
 - 第一节 考试策略
 - 第二节 应试心理
 - 第三节 笑傲中考
- 第10章 放飞心灵
 - 第一节 人生目标
 - 第二节 职业选择
 - 第三节 圆梦明天
- 参考文献
- 致谢

章节摘录

版权页：插图：3.情绪和情感丰富而强烈，但不稳定，容易产生逆反心理，具有两极性。青春期少年多数朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大的理想与信念，对未来充满美好的向往，然而他们往往在情绪上表现急躁，有时相当激烈、粗暴甚至失控。他们对现实生活中可能遇到的困难和阻力估计不足，以致在学习、生活、恋爱等问题上遭受挫折，出现沉重的挫折感，有的甚至悲观失望，严重的陷入绝望境地而不能自拔。所以有人用“疾风暴雨”来形容。此外，青春期的青少年自尊心强，自己的秘密不愿轻易向他人吐露，如果长辈不能正确对待，他们极易造成心理上的闭锁性。这种闭锁性导致了他们与父母、老师之间产生距离，由于感到缺乏可以倾诉的知心人，于是产生一种难以名状的孤独感，开始在同伴中寻求友谊，喜欢向同龄人倾诉自己的心曲。4.性意识的觉醒和发展，对性问题和异性感兴趣。所谓性意识，一般是指青少年对性的理解、体验和态度。性意识的觉醒，指青少年开始意识到两性的差别和两性的关系，同时也带来一些特殊的心理体验。青少年性意识有一个持续发展的过程，这个过程大致可分为三个阶段：异性疏远期（初期）：青少年在发育初期，由于生理上的急剧变化，性别发育差异日益明显，青少年往往对性的问题感到害羞、腼腆、不安和反感。于是在心理上和行为上就表现出不愿接近异性，厌恶同龄的异性，甚至男女同学相互攻击和指责，但喜欢与同性伙伴密切相处，即使原来经常在一起的异性同学或邻居也变得疏远起来。初一上学期的同学表现得较为明显。这一时期的性意识是对两性关系由无知到意识状态，是一种朦胧状态。

《心理制胜》

编辑推荐

《心理制胜:初中生心理必修课》是由哈尔滨工程大学出版社出版。

《心理制胜》

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