

我的青春，我做主

中学生的健康心理调适



- ◎ 中学生健康心理塑造
- ◎ 学习与心理
- ◎ 情绪与心理
- ◎ 青春期心理
- ◎ 中学生健康性心理塑造
- ◎ 中学生健康人际交往心理塑造
- ◎ 中学生健康睡眠心理塑造
- ◎ 中学生健康饮食心理塑造
- ◎ 让精神统帅生命

ISBN 978-7-80675-593-8



9 787806 755938

定价：27.60元

中学生世界丛书

中学生的健康心理调适

我的青春， 我做主

艾 华 编著

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的青春,我做主:中学生的健康心理调适/王冰编著. —2 版.
—呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2009.3

(中学生世界丛书:1)

ISBN 978 - 7 - 80675 - 593 - 8

I. 我... II. 王... III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118256 号

我的青春,我做主

——中学生的健康心理调适

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

邮购、直销热线 0470 - 8241422 8241421

网 址 www.nmwh.com 邮编 021008

印刷装订 北京一鑫印务有限责任公司

责任编辑 乌日乐

开 本 1/16 787 × 960 毫米

印 张 14.25 字数 180 千字

版 次 2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 593 - 8/Z · 214

定价:27.60 元

中学生世界

目 录

第1章 中学生健康心理塑造

1. 影响中学生心理健康发展的生物因素 (2)
 - 遗传因素对中学生心理健康的影响 (3)
 - 脑损伤等生物因素 (4)
2. 影响中学生心理健康发展的社会学因素 (5)
 - 父母文化素质对中学生的心理影响 (6)
 - ☆☆凶手竟是亲儿☆☆
 - 家庭教养方式对中学生的心理影响 (8)
 - ☆☆我的家庭为何没有亲情和爱抚☆☆
 - ☆☆爱扮女装的男孩☆☆
 - 父母健康状况对中学生的心理影响 (12)
 - ☆☆寻求解脱的女孩☆☆
 - 夫妻关系等家庭条件对中学生的心理影响 (15)
 - ☆☆夫妻关系对中学生健康心理的影响☆☆
 - ☆☆家庭经济状况对中学生健康心理的影响☆☆
 - ☆☆父母行为对中学生健康心理的影响☆☆

中学生世界

影响中学生心理健康发展的学校因素 (17)

☆☆老师对中学生健康心理的影响☆☆

☆☆处理好同伴关系☆☆

3. 中学生健康心理塑造 (19)

中学生健康心理塑造的意义 (20)

☆☆有助于保持心理的自我平衡☆☆

☆☆有助于完善自我个性☆☆

☆☆有助于建立良好的人际关系☆☆

☆☆有助于增强中学生的社会适应能力☆☆

中学生心理健康误区 (22)

第2章 学习与心理

1. 塑造健康的考试心理 (24)

考前心理调适 (25)

☆☆考前一个月怎样安排复习？☆☆

☆☆“平时不磨枪，临时抱佛脚”到底好不好？☆☆

☆☆考试前三天应该怎样安排生活？☆☆

☆☆怎样度过考试的前一天？☆☆

考试时保持良好心态 (29)

☆☆进入考场后应该注意什么？☆☆

中学生世界

☆☆一进考场就有一种紧张感怎么办?☆☆

☆☆进入考场要怎样才能稳定住情绪?☆☆

☆☆考试前总是很慌乱怎么办?☆☆

☆☆考试时脑子一片空白怎么办?☆☆

☆☆考试时为什么都发挥不出自己的真实水平?☆☆

正确面对考试的结果和分数 (34)

☆☆正确面对考试失败的结果☆☆

☆☆正确看待考试分数☆☆

考试应急技巧 (36)

☆☆在去考试时出现紧急情况怎么办?☆☆

☆☆忘记已过去的,全心做现在的☆☆

☆☆自责型学生怎样调节自己的考试心态?☆☆

☆☆骄妄型学生怎样调节自己的考试心态?☆☆

☆☆失望型学生怎样调节自己的考试心态?☆☆

☆☆恐惧型学生怎样调节自己的考试心态?☆☆

☆☆冷静型学生怎样调节自己的考试心态?☆☆

2. 中学生毕业心理准备 (39)

毕业心理调适 (40)

☆☆怎样正确面对毕业的来临?☆☆

☆☆怎样面对升学志愿的抉择?☆☆

中学生世界

第3章 情绪与心理

- 1. 心理决定情绪 (44)
 - 学会自我调节情绪 (45)
 - ☆☆人生悲喜☆☆
 - ☆☆一夜白发☆☆
 - ☆☆“低人一等”的心情☆☆
 - ☆☆两个女儿,两份心情☆☆
- 2. 情绪影响人的身心健康 (49)
 - 不良情绪从哪儿来? (50)
 - ☆☆被气死的生物学家☆☆
 - ☆☆好心情胜过良药☆☆
 - ☆☆看不出来的消极情绪☆☆
 - 了解来自你身边的烦恼 (53)
 - ☆☆了解你的学业压力☆☆
 - ☆☆师生关系间的烦恼☆☆
 - ☆☆来自同学间关系的烦恼☆☆
 - ☆☆家庭关系给你带来的烦恼☆☆
 - 战胜不良情绪的良方 (57)
 - ☆☆不要为一些小事动怒☆☆
 - ☆☆制服自己的无名火☆☆

中学生世界

学会宣泄 (60)

- ☆☆宣泄的重要性☆☆
- ☆☆男儿有泪也需弹☆☆
- ☆☆不要让怨气在体内膨胀☆☆
- ☆☆向朋友倾诉☆☆
- ☆☆懂得娱乐的人才能懂得生活☆☆
- ☆☆记日记宣泄情感☆☆
- ☆☆让运动赶走烦恼☆☆
- ☆☆开辟另一种交流空间☆☆

3. 情绪与健康 (64)

表达出你的情绪 (65)

- ☆☆表达情绪要真实☆☆
- ☆☆学会巧妙地说“不”☆☆
- ☆☆正确对待不公平待遇☆☆
- ☆☆采取积极的暗示行动☆☆
- ☆☆表明自己的态度☆☆
- ☆☆必要时表达出你的不快☆☆

情绪的规则和控制技巧 (68)

- ☆☆了解表情的三种规则☆☆
- ☆☆控制你的身体语言☆☆
- ☆☆转换观念迎接快乐☆☆
- ☆☆用幽默来消除心中的不良情绪☆☆

中学生世界

第4章 青春期心理

1. 青春期少年的心理反抗误区 (74)

青春期叛逆 (75)

☆☆逆反的少年☆☆

☆☆对父母感到气愤的少女☆☆

☆☆不再言听计从的孩子☆☆

青春期心理误区 (79)

☆☆追求完美的误区☆☆

☆☆人无完人☆☆

学会自我教育 (82)

☆☆自我认识☆☆

☆☆自我要求☆☆

☆☆自我实践☆☆

☆☆自我评价☆☆

2. 青春期少年常见的心理障碍及辅导 (84)

个性障碍 (85)

☆☆疾病和情绪、个性的关联☆☆

中学生世界

环境适应障碍	(87)
☆☆他为什么疯了? ☆☆	
☆☆产生环境适应障碍的原因☆☆	
☆☆环境适应障碍的特征☆☆	
☆☆克服环境适应障碍☆☆	
心理强迫症	(90)
☆☆他的手为什么总插在口袋中? ☆☆	
☆☆专家建议的强迫症疗法☆☆	
青春期厌食症	(92)
☆☆胖女孩的问题☆☆	
☆☆诱发厌食的原因☆☆	
☆☆神经性厌食症的咨询与治疗☆☆	
疑病症	(95)
☆☆她真的病了吗? ☆☆	
☆☆疑病症的简单疗法☆☆	
青春期嫉妒心理	(98)
☆☆我无法忍受别人超过我☆☆	
☆☆人为什么会嫉妒别人☆☆	
☆☆嫉妒无益☆☆	
青春期焦虑综合征	(101)
☆☆自虐的痛苦☆☆	
☆☆焦虑症产生的原因☆☆	
☆☆关注孩子☆☆	

中学生世界

关注心理 (103)

☆☆心的犯罪☆☆

☆☆刻不容缓的心理教育☆☆

第5章 中学生健康性心理塑造

1. 中学生性健康教育的意义 (106)

健康性心理与身心健康 (107)

☆☆不再谈“性”色变☆☆

☆☆中国现阶段的健康性心理教育☆☆

☆☆健康性心理教育的重要性☆☆

中学生应该知道的性健康与性教育 (109)

☆☆中学生应该知道的性健康知识☆☆

☆☆性心理素质教育☆☆

2. 中学生必须知道的性心理知识..... (111)

正视中学生性意识的萌发 (112)

☆☆中学生性意识☆☆

性梦并不可耻 (114)

☆☆性梦不是件可耻的事情☆☆

☆☆中学生如何正确认识性梦的发生☆☆

中学生世界

正确看待手淫	(116)
☆☆正确看待手淫的利弊☆☆	
☆☆适度的手淫没有害处☆☆	
青涩的暗恋	(118)
☆☆产生暗恋之情是正常的☆☆	
☆☆暗恋不等于爱情☆☆	
☆☆中学生对待暗恋应该自持自重☆☆	
☆☆处理好你青涩的暗恋☆☆	
远离性骚扰带来的伤害	(120)
☆☆远离性骚扰☆☆	
☆☆约束自己,拒绝性骚扰☆☆	
☆☆学会保护自己☆☆	
☆☆中学生要自尊自爱☆☆	
3. 中学生性困惑	(122)
青春期的性冲动和矛盾性心理	(123)
☆☆被“吻”了的女孩☆☆	
☆☆女孩要学会摆正自己的性心理☆☆	
中学生性困惑心理	(125)
☆☆造成性困惑的社会原因☆☆	
☆☆造成性困惑的学校原因☆☆	
☆☆造成性困惑的家庭原因☆☆	
☆☆用性教育来解决性困惑☆☆	

中学生世界

第6章 中学生健康人际交往心理塑造

1. 交往恐惧症及交往孤独症 (128)

交往恐惧症的心理辅导 (129)

☆☆我为什么害怕与人来往? ☆☆

☆☆产生交往恐惧症的原因☆☆

☆☆交往恐惧症的家庭疗法☆☆

☆☆交往恐惧症的伙伴疗法☆☆

交往孤独症的心理辅导 (133)

☆☆不再像从前般快乐、活泼的女孩☆☆

☆☆要辩证地认识孤独☆☆

☆☆要做一个意志坚强的人☆☆

☆☆积极参加各种活动,转移注意力☆☆

☆☆积极交往☆☆

2. 人际敏感和人际冲突 (137)

人际敏感的心理辅导 (138)

☆☆敏感的心☆☆

☆☆纠正人际敏感办法一:置之不理☆☆

☆☆纠正人际敏感办法二:一笑了之☆☆

☆☆纠正人际敏感办法三:忘记过去☆☆

中学生世界

人际冲突的心理辅导 (141)

☆☆考前一个月怎样安排复习☆☆

☆☆积极地处理好人际冲突☆☆

第7章 中学生健康睡眠心理塑造

1. 睡眠不可少 (144)

睡眠的过程 (145)

☆☆正相睡眠☆☆

☆☆异相睡眠☆☆

睡眠的意义 (147)

☆☆睡眠会维护人体身心的健康☆☆

☆☆睡眠有助于提高人生存的质量☆☆

☆☆睡眠对学习、记忆的重要影响☆☆

2. 梦的解析 (149)

梦的研究 (150)

☆☆睡眠与梦☆☆

☆☆梦工厂☆☆

日有所思,夜有所梦 (152)

☆☆梦对大脑的正常活动的重要意义☆☆

☆☆梦可以调节人的精神生活和情绪☆☆

中学生世界

☆☆梦可以促进记忆和解决问题的功能☆☆

☆☆梦的解析☆☆

3. 做好睡觉的准备..... (154)

要睡好觉也要有信心..... (155)

☆☆睡眠需要信心☆☆

☆☆良好的睡眠习惯有助于提高睡眠质量☆☆

☆☆睡姿对睡眠的影响☆☆

☆☆睡眠用具的选择也很重要☆☆

☆☆贪睡赖床的习惯不好☆☆

睡不好怎么办呢?..... (158)

☆☆不要太重视睡眠的“量”☆☆

☆☆不要总是赖在床上☆☆

☆☆保持良好的生活习惯☆☆

4. 中学生失眠了怎么办?..... (160)

中学生失眠的缘由..... (161)

☆☆中学生易患失眠症☆☆

☆☆失眠的原因☆☆

☆☆如何治疗失眠?☆☆

中学生世界

失眠和神经衰弱 (163)

☆☆失眠了还有治吗? ☆☆

☆☆神经衰弱的多样表现☆☆

第8章 中学生健康饮食心理塑造

1. 饮食健康对中学生影响深远 (166)

培养健康饮食意识 (167)

不正常的饮食心理偏向 (168)

☆☆吸烟危害健康☆☆

☆☆酗酒的不良影响☆☆

☆☆偏食是一种不正常的饮食习惯☆☆

2. 健康饮食心理障碍 (170)

注意假饿和厌食症的现象 (171)

☆☆克制假饿的办法☆☆

☆☆代价☆☆

第9章 让精神统帅生命

1. 在咨询下抚慰自己的心理 (174)

放开心理压力 (175)

☆☆看心理医生正常吗? ☆☆

中学生世界

☆☆不要让小事成为你心中的负担☆☆

☆☆心理的酸葡萄效应☆☆

正确把握应激状态下的精神 (178)

☆☆应激状态下的超常表现☆☆

☆☆用意志支撑生命☆☆

2. 中学生常见心理障碍及心理辅导 (180)

过度焦虑症 (181)

☆☆焦虑是一种普遍的现象☆☆

☆☆焦虑症的诸多表现☆☆

☆☆努力克服过度焦虑症☆☆

抑郁性神经症 (184)

☆☆不易让人发觉的忧郁☆☆

☆☆抑郁性神经症的影响和表现☆☆

☆☆如何治疗抑郁性神经症☆☆

强迫症 (187)

☆☆在学习上我为什么总是强迫自己☆☆

☆☆强迫症的表现——强迫怀疑☆☆

☆☆强迫症的表现——强迫回忆、联想☆☆

☆☆强迫症的表现——强迫对立观念☆☆

☆☆强迫症的表现——强迫性穷思竭虑☆☆

☆☆强迫症的表现——强迫情绪☆☆

☆☆强迫症的外在行为表现☆☆