

培养良好的心理素质，把握危险的青春期



心理指南

新世纪心理咨询丛书

NANSHENGNUSHEN

XINLIZIXUNSHOUCE

男生女生心理

???

咨询手册

在学习中，聪明的人知道先做什么，而不是只知道说而不去做。

【俄】托尔斯泰

保持良好的心理状态，能够调整少年的生活轨迹，使少年看到未来，对未来充满无限希望。

【美】马克斯威尔·马尔兹

○ 华 文 出 版 社

男生女生

心理咨询手册

奚华 编著

NAN SHENG NU
SHENG XIN LI ZI
XUN SHOU CE

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

男生、女生心理咨询手册/奚华编著. —北京: 华文出版社, 2002. 1

ISBN 7-5075-1271-1

I. 男... II. 奚... III. 青春期—心理卫生—健康教育—青少年读物 IV. C479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079784 号

13000010P

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

深泽县利民印刷有限公司印刷

880 × 1230 32 开本 13.75 印张 333 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

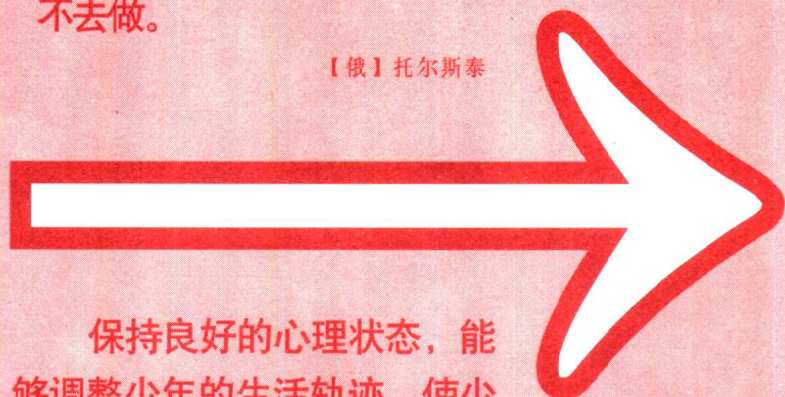
印数: 0001—10000 册

定价: 23.00 元



在学习中，聪明的人知道
先做什么，而不是只知道说而
不去做。

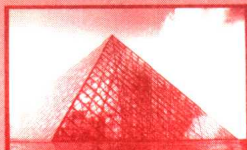
【俄】托尔斯泰



保持良好的心理状态，能
够调整少年的生活轨迹，使少
年看到未来，对未来充满无限
希望。

【美】马克斯威尔·马尔兹



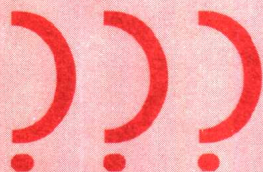


心理指南

新世纪心理咨询丛书

NANSHENGNUSHENG XINLIZIXUNSHOUCE

培养良好的心理素质，把握危险的青春期



目 录

I. 青春期心理咨询

● 青春期有哪些心理特点	(1)
● 青春期两性心理有哪些差异	(3)
● 中学生有哪些心理特征	(5)
● 当代大学生有哪些心理特征	(6)
● 少男少女有哪些不健康心理	(9)
● 什么是青春期挫折综合征	(10)
● 青少年电子游戏机病会引起哪些心理障碍	(11)
● 大学生吸烟会引起哪些心理伤害	(13)
● 青春期精神心理疾病主要有哪些	(14)
● 什么是青春性敏感	(15)
● 为什么少男少女易患“花癲”	(17)
● 怎样面对“早恋”现象	(18)
● 如何分析早恋的利与弊	(19)
● 早恋能发出哪些信号	(22)
● 如何把握初恋心理	(23)
● 如何把握热恋心理	(24)
● 恋爱中怎样考验恋人	(27)
● 怎样防止恋爱错觉	(28)
● 怎样克服恋爱中“以貌取人”	(31)
● 怎样了解恋爱中女性心理	(32)
● 怎样了解恋爱中男性心理	(35)

●如何克服恋爱中光晕心理	(36)
●怎样克服恋爱中自惑心理	(38)
●怎样克服恋爱的“高原心理”	(39)
●怎样克服恋爱中嫉妒心理	(41)
●少女怎样才能吸引男孩	(42)
●男孩爱和哪些女孩子交往	(46)
●少女怎样追求“真爱”	(48)
●什么是恋爱高峰体验	(49)
●如何掌握爱的时机	(50)
●为什么不要做爱情俘虏	(51)
●为什么出现难以抑制的性幻想	(52)
●怎样治疗同性恋	(53)
●妙龄少女应怎样抵制性诱惑	(53)
●少女应该怎样对待性骚扰	(54)
●如何摆脱单相思的苦境	(56)
●怎样提防爱的陷阱	(57)
●与性格相异的人恋爱能行吗	(58)
●怎样选择理想配偶	(59)
●未婚先孕怎么办	(62)
●怎样对待“三角恋爱”	(64)
●怎样向恋人求爱	(65)
●求爱遭到拒绝怎么办	(67)
●失恋者怎样做好心理调整	(68)
●什么是恋爱挫折综合征	(69)
●怎样中断恋爱关系	(71)
●怎样排除失恋痛苦	(72)
●怎样控制性冲动	(73)
●性梦是怎么回事	(74)
●怎样戒除手淫恶习	(75)

●怎样防治“遗精病”	(77)
●怎样治疗对视恐怖症	(78)
●如何展现女性的美	(80)
●如何展现男性的魅力	(81)
●求偶成功有哪些要领	(82)

II. 学习心理咨询

●如何学会学习	(84)
●为什么必须刻苦学习	(86)
●如何培养自己的学习兴趣	(88)
●为什么要主动学和独立学	(90)
●学生应该学习哪些知识	(92)
●如何为自己设立学习目标	(95)
●怎样制定最佳的学习计划	(96)
●怎样科学地管理学习时间	(98)
●如何进行乐学	(100)
●为什么学习要有顽强的毅力	(102)
●高效学习有哪些绝招	(102)
●最佳读书有哪些法则	(104)
●有效读书有哪些新技法	(106)
●为什么学习不能突击而要勤学	(107)
●如何用反思来编织智慧之网	(108)
●如何发现自身最佳的才能	(111)
●如何掌握四十五分钟里的最佳学习法	(111)
●怎样矫治注意力无法集中学习	(112)
●如何进行最有效的记忆力训练	(114)
●怎样记忆效果才比较好	(116)
●为什么学英语运用五官并用法效果最佳	(116)

●如何进行操作记忆法·····	(118)
●如何进行归类记忆法·····	(120)
●如何进行理解记忆法·····	(122)
●如何进行目的记忆法·····	(124)
●为什么过度学习会提高记忆效果·····	(125)
●如何纠正记忆薄弱环节·····	(126)
●为什么一次记得越多效率就越低·····	(129)
●怎样培养创造性思维·····	(130)
●预习有何作用·····	(132)
●怎样才能记好课堂笔记·····	(134)
●如何掌握复习的要领·····	(135)
●怎样克服“高原现象”·····	(138)
●如何应用效果回授·····	(140)
●如何应用 SQ3R 读书法·····	(142)
●如何优化学习环境·····	(144)
●学业成败的主要原因是什么·····	(145)
●怎样消除和克服在学习上的无力感·····	(146)
●如何科学用脑·····	(147)
●如何消除学习之后的心理疲劳·····	(149)
●如何进行学习竞赛·····	(151)
●如何克服不良的学习习惯·····	(154)
●最佳的应试策略有哪些·····	(156)
●什么是考前综合征·····	(157)
●考场上怎样控制紧张情绪·····	(159)
●什么是考试焦虑综合征·····	(160)
●什么是“考场恐慌症”·····	(161)
●如何调整落榜后心理失衡·····	(163)
●怎样透视考生心理·····	(165)

Ⅲ. 社交心理咨询

●为什么社交是人的生理和心理需要·····	(171)
●怎样树立良好的社交形象·····	(174)
●怎样克服社交过程中的不良心理·····	(177)
●社交中有哪些吸引效应·····	(181)
●什么是互补心理·····	(184)
●如何学会和父母交朋友·····	(186)
●什么是人际影响·····	(186)
●良好交往有哪些心理准则·····	(188)
●社交焦虑心理常见的心态有哪几种·····	(190)
●获得知心朋友有哪些途径·····	(192)
●青少年的友谊有哪些特征·····	(195)
●维持友情有哪些技巧·····	(198)
●择友有哪些标准·····	(201)
●如何进行择友心理分析·····	(203)
●怎样在交友中成功地表现自己·····	(205)
●人缘好的关键是什么·····	(207)
●如何应付尴尬场面·····	(209)
●如何与老师交往·····	(211)
●如何与长辈交往·····	(214)
●如何与邻里交往·····	(216)
●如何与同学交往·····	(218)
●怎样与陌生人交往·····	(219)
●怎样与外国人交往·····	(221)
●与人交往的良好性格特征是什么·····	(221)

IV. 法律心理咨询

- 未成年人怎样学会自我保护…………… (224)
- 女同学遇到流氓想强暴时怎么办…………… (228)
- 当坏人欺侮你时怎么办…………… (229)
- 被坏人绑架或诱拐时怎么办…………… (231)
- 当你在学校遭到体罚和变相体罚时怎么办…………… (233)
- 如何防止吸毒…………… (235)
- 为什么不要玩危险游戏…………… (236)
- 怎样防范魔鬼“红桃k”的骗局…………… (237)
- 怎样防范扒手的“苦肉计”…………… (238)
- 学生抢农民的苹果违法吗…………… (239)
- 怎样状告遗弃自己的父母…………… (240)
- 检举爸爸赌博是不孝吗…………… (241)
- 爸妈离婚后,爸爸阻拦妈妈来看望我违法吗…………… (242)
- 营业员因丢失东西对同学搜身犯法吗…………… (243)
- 学生的肖像权是否可以侵犯…………… (245)
- 强行交女朋友是否违法…………… (246)
- 当众公然侮辱、辱骂人是否犯法…………… (247)
- 私拆、隐藏他人信件是否违法…………… (248)
- 偷撕别人信封上的邮票集邮违法吗…………… (250)
- 用墨水故意泼脏人家的衣服是否犯法…………… (251)
- 用弹弓打路灯者将受到什么处罚…………… (252)

V. 个性心理咨询

- 如何进行自我暗示…………… (254)
- 如何消除忧虑…………… (255)

目 录

●如何适当地发泄情绪·····	(256)
●战胜孤独有何秘诀·····	(257)
●怎样保持开朗的心情·····	(259)
●为什么永远不要自怨自艾·····	(261)
●为什么说失败是成功的必经之路·····	(263)
●如何保持自己的个性·····	(265)
●为什么青春少女可以改变性格·····	(266)
●如何培养积极的心态·····	(269)
●怎样摆脱创伤·····	(270)
●为什么说好奇心是创造的动力·····	(273)
●为什么创造需要顽强的意志·····	(275)
●成才的四要素是什么·····	(277)
●富有创造力的人有哪些的特征·····	(278)
●人生为什么需要坚强的意志·····	(279)
●人的意志品质主要表现在哪几个方面·····	(281)
●如何培养坚强的意志·····	(283)
●遇到挫折怎么办·····	(285)
●如何克服依赖性·····	(287)
●如何培养自信心·····	(289)
●锻炼意志的途径有哪些·····	(292)
●身处逆境该怎么办·····	(293)
●为什么要培养自己的自制力·····	(295)
●如何面对丧失体力劳动能力·····	(296)
●如何面对父母离异·····	(297)
●如何面对父母的伤亡·····	(297)
●为什么在实际生活中才能锻炼意志·····	(298)
●如何培养自己的独立生活意识·····	(299)
●如何控制自己的情感和情绪·····	(300)
●为什么要锻炼自己抗挫折的能力·····	(300)

●如何培养自己受挫折能力·····	(301)
-------------------	-------

Ⅶ. 择业心理咨询

●如何增加职业意识·····	(304)
●如何了解职业意识发展·····	(305)
●如何才能取得成就·····	(307)
●如何消除职业意识障碍·····	(309)
●为何培养求职风险意识·····	(311)
●怎样克服求职中的嫉妒心理·····	(312)
●如何进行自强取向·····	(314)
●如何进行城市取向·····	(315)
●如何进行从军取向·····	(317)
●如何进行山区取向·····	(319)
●如何进行农村取向·····	(321)
●如何进行基层取向·····	(323)
●性格与择业有何关系·····	(326)
●创造力与择业有何关系·····	(328)
●爱情与择业有何关系·····	(330)
●性别差异与择业有何关系·····	(332)
●气质与择业有何关系·····	(332)
●兴趣与择业有何关系·····	(334)
●能力与择业有何关系·····	(335)
●家庭与择业有何关系·····	(337)
●怎样写好求职信·····	(339)
●怎样写推荐信·····	(344)
●怎样写个人简历·····	(345)
●怎样写申请表·····	(355)
●成功面试有哪些技法·····	(356)

目 录

●面试有哪些实战法则·····	(368)
●怎样摆正择业心理·····	(370)
●怎样获取用人信息·····	(373)
●如何掌握面试语言艺术·····	(375)
●择业前如何进行心理的准备·····	(376)
●如何进行面试的心理控制·····	(378)
●如何学会推销自己·····	(380)
●在求职中为什么要学会自信·····	(382)
●如何正视自己的优缺点·····	(382)
●如何在求职时进行情绪控制·····	(384)
●如何才能做到求职稳定性·····	(385)
●如何保持求职中的独立性·····	(387)
●如何给人以良好的第一印象·····	(389)
●如何克服择业主见缺乏症·····	(390)
●如何克服择业急躁盲动症·····	(392)
●如何克服临阵怯场症·····	(394)
●如何克服就业焦虑症·····	(396)
●什么是职业评价障碍·····	(397)
●什么是择业目标障碍·····	(399)
●什么是职业角色障碍·····	(401)
●怎样使爱情事业双丰收·····	(402)
●如何适应人际关系·····	(404)
●如何对待职业不称心·····	(405)
●如何克服职业自卑·····	(407)
●如何克服不良职业习惯·····	(408)
●如何防治职业异常心理·····	(410)
●现代人需要哪些素质·····	(412)
●未来人才心理健康标准有哪些·····	(413)
●未来几年中国需要哪些“畅销人才”·····	(416)

- 21 世纪人才主要特征有哪些 (417)
- 新世纪最有声望的职业有哪些..... (418)

VII. 附录:能力与素质自测

- 观察力自测..... (419)
- 记忆力自测..... (421)
- 注意力自测..... (423)
- 逻辑思维能力自测..... (425)

I 青春期心理咨询

青春期有哪些心理特点

青春期心理特点,应从青春期年龄阶段来考察分析。青春期通常称为青春发育期,是少年向成年过渡的阶段,相当于小学后期和整个中学阶段,一般指 11~19 岁年龄阶段,其中十一二岁至十四五岁为少年期(青春早期),十四五岁到十八九岁为青年初期(青春后期)。

少年期具有一种半儿童、半成人的心理特征,正处在半幼稚、半成熟的时期,是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期,是心理发生巨大变化的转变期。青年初期具有趋向独立性、趋向成人化的心理特点,处于独立走向社会生活的准备时期,是心理发展趋于成熟的时期。

青春期的心理发展特点,突出地表现在思维、情绪、意志和个性的发展上。

1. 思维发展 少年期在观察的自觉性、稳定性、精确性方面有了明显的提高,抽象逻辑思维开始占有相对优势,能根据抽象的命题进行逻辑推理,但基本属于“经验型”,由于易受情绪和兴趣的制约,思维显得片面和肤浅。

青年初期抽象逻辑思维由经验型向理论型水平发展,将各种经验材料作出规律性的概括,用理论指导拓展知识领域,抽象逻辑思维已占优势,思维的独立性、批判性和创造性有了明显发展。对他人的想法和观点一般不轻信和盲从,观察事物具有目的性和系统性,能从事物的本质和各种主要细节,从事物因果关系上分清主次,喜欢标新立异,发表独立见解,但水平较低,观点常常偏激,难免片面化和表面化。

2. 情绪发展 情感丰富易变。少年期情绪易于动荡,具有明显的两极性。活泼而富有朝气,常有冲动性,不善于克制自己,行为不易预测,是最令人操心的危险的年龄。在待人接物上情绪色彩浓厚,心情好时成天兴高采烈,心情不佳时整天闷闷不乐,情绪与理智的矛盾比较突出。自控能力较差,理智的防线较弱,常常偏激、片面,想得极端,做得极端。

青年初期的情绪带有文饰和曲折的特点,常常把自己的内心世界隐藏起来,对父母和成年人形成封闭,在封闭自我的同时又会感到孤独。这一时期,他们把自己当作独立的社会成员,努力使自己成为最理想的人,常以伟人、英雄人物为榜样,对自己提出要求,加强自我教育,进行自我规划,鞭策自己成为有用的人才。

3. 意志发展 少年期在行动中已有明确的目的性和主动性。在行动方面常为个人利益所驱使,情感易变,意志不稳定。青年初期,由于世界观逐渐形成,在行动中比较自觉地把个人的目的和社会的目的融合在一起,根据自己的观点和信仰采取相对的行动,克服少年期的草率从事、盲目行动,逐渐明辨是非。

4. 个性发展 自我意识的发展最为明显。少年期,对人的内心世界、内心品质有了了解,开始要求了解别人和自己的个性特点,了解自己的体验和评价自己,同时评价别人的个性、品质。自我意识发展的最大特点是成人感的形成,极力想表现出成人的作风和气魄。但是,在自评和互评的问题上,常常不客观、不全面、不稳定。

青年初期,自我意识进一步发展,表现为能独立、自觉地按照一