



Ming Shi Xin Jiao An Qing Chun Qi Jiao Yu Quan Shu

名师新教案·青春期教育全书

*Qing Chun Qi Zi Wo Zi Xun Yu Yi
Nan Jie Da*

青春期自我咨询 与疑难解答上



吉林文史出版社
吉林音像出版社

名师新教案⑮

青春期教育全书

青春期自我咨询与疑难解答·上

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社

吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

名师新教案—青春期教育全书/黄朝椿主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-112-8

I.名... II.黄... III.青春期教育—教案 IV.G.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080132 号

名师新教案—青春期教育全书

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社 出版发行

北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:120

字数:2000 千字 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80702-112-8/G·205

定价(全 16 卷):428.00 元

目 录

第八篇 青春期自我咨询与疑难解答·上

第一章 记忆的自我咨询	(2)
1.1 记忆力测试(一)	(2)
1.2 记忆力测试(二)	(3)
第二章 注意力的自我咨询	(7)
2.1 注意力范围测试	(7)
2.2 注意力转移测试	(8)
第三章 情绪的自我咨询	(10)
3.1 控制能力测试	(10)
3.2 快乐测试	(12)
3.3 气量测试	(12)
3.4 紧张测试	(14)
3.5 心理疲劳测试	(15)
3.6 焦虑自我测试	(16)
第四章 性格的自我咨询	(19)
4.1 性格小测	(19)
4.2 风险测试	(22)
4.3 性格类型测试	(23)
4.4 神经类型测试	(26)

4.5	气质类型测试	(26)
4.6	从笔迹看性格	(30)
4.7	从吃相看性格	(32)
4.8	从信手涂鸦看性格	(33)
4.9	性格异常的调节	(34)
第五章	意志的自我咨询	(37)
5.1	意志品质测试	(37)
5.2	目标意识测试	(40)
5.3	面对冲击力测试	(41)
5.4	压力负荷测试	(42)
5.5	坚强测试	(44)
第六章	交往的自我咨询	(46)
6.1	处世能力测试	(46)
6.2	社交活动测试	(48)
6.3	受人喜欢测试(一)	(50)
6.4	受人喜欢测试(二)	(52)
6.5	与朋友相处测试	(54)
6.6	克制能力测试	(55)
第七章	能力的自我咨询	(58)
7.1	天才测试	(58)
7.2	自学能力测试	(62)
7.3	聪明程度测试	(64)
7.4	创造潜力测试(一)	(65)
7.5	创造潜力测试(二)	(67)
7.6	创造潜力测试(三)	(70)

7.7 杰出才能鉴别	(74)
第八章 职业爱好的自我咨询	(77)
8.1 职业兴趣测试	(77)
8.2 适合职业测试	(83)
第九章 疑难问题解答(上)	(85)
每次来月经时总感到身体不适、 情绪反常该怎么办	(85)
青春期月经不调该怎么办	(87)
阴茎短小将来会影响性生活和生育吗	(89)
发现自己睾丸异常该怎么办	(90)
包皮过长是不是一定要割掉	(91)
阴茎勃起过频该怎么办	(93)
怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼	(94)
少女手淫有哪些危害	(97)
青春期心理特点是什么	(99)
青春期男子性心理有哪些变化	(101)
青春期两性性心理有哪些差异	(102)
什么是青春期性敏感	(104)
少男少女有哪些不健康心理	(106)
什么是青春期挫折综合征	(107)
如何把握初恋心理	(109)
如何把握热恋心理	(111)
什么是单相思	(113)
如何才能摆脱单相思呢	(113)
怎样控制性冲动	(114)

性梦是怎么回事·····	(115)
怎样防治“遗精病”·····	(116)
为什么少男少女易患“花癩”·····	(118)
什么是考前综合症·····	(119)
如何调整落榜后心理失衡·····	(120)
怎样预防和治疗近视眼·····	(122)
中学生看电视不当会有哪些危害·····	(125)
究竟能不能吃零食·····	(127)
有哪些催眠方法能使自己很快入睡·····	(129)
怎样才能使自己睡得更好·····	(131)
有哪些心理学方法可以消除学习中的紧张对 身心健康所造成的不良影响·····	(132)
有了神经衰弱的毛病怎么办·····	(135)
如何用理智来调节自己的不良情绪·····	(138)
究竟什么是黄色色刊?为什么不许看黄色书刊·····	(141)
为什么越是“禁书”越要看·····	(142)
被同学嫉妒该怎么办·····	(144)
被同学背后议论该怎么办·····	(146)
为什么我看问题总是偏激·····	(148)
遇到严厉刻板、吹毛求疵的老师该如何办·····	(150)
与年轻的异性教师接触要注意哪些问题·····	(151)
怎样克服沮丧自卑的性格弱点·····	(153)
性格内向的人怎样才能使自己的性格外向些·····	(155)
怎样克服猜疑心重的性格缺陷·····	(156)
如何才能克服遇事犹豫不决的毛病·····	(158)

目 录

怎样才能改变自己的怯懦性格	(160)
如何才能改变做事莽撞的毛病	(161)
如何才能改变自己的孤僻性格	(163)
怎样才能克服做事拖拖拉拉的毛病	(164)
如何才能克服考试前焦虑不安和考试时 的“怯场”现象	(165)
如何才能使自己有敏锐的观察力	(167)
如何才能使自己有过目不忘的记忆力	(169)
男女同学之间能否建立起亲密无间的 知心朋友关系	(173)
如何才能使同学都喜欢你	(175)
如何才能避免遭到班上同学的欺侮	(176)
如何与闹别扭的同学和好	(178)
因自己个子矮,总感到“低人一等”该如何办	(181)
女性青少年如何做健美操才能使自己的 身体更健美	(182)
怎样建立自信心	(184)
如何增添自信心	(185)
什么是心理素质	(187)
如何增强记忆力	(189)
如何科学用脑	(190)
什么是直觉判断法	(191)
如何调节情绪	(193)
什么是感情应力学	(194)

第八篇 青春期自我咨询 与疑难解答·上

·少壮时代天赋的能力可以忍受许多纵欲行为。而这些行为是等于记在账上的,到了老年的时候,是要还的。

——培根

·君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。

——孔子

·我们的身体只要从小养成习惯,它们是什么都受得了的。

——约翰·洛克

第一章 记忆的自我咨询

·天才就是劳动。人的天赋就像火花,它既可能熄灭,也可能燃烧起来,而使它成为熊熊烈火的方法,只有一个,那就是劳动,再劳动。

——高尔基

·划分天才和勤勉之别的界线,迄今尚未能确定,以后也没办法确定。

——贝多芬

·我没有什么特别的才能,不过喜欢寻根究底地追求问题罢了。

——爱因斯坦

1.1 记忆力测式(一)

下列所列的往事,哪几件事还能想得起来?请将记得的事项,划√;想不起来的,就空出来。

(1)还记得小学三年级的数学老师吗?他叫什么名字?

- (2)还记得星期二的晚饭,吃了些什么菜吗?
- (3)还记得自己是从几岁开始,才不需要大人带着,自己去上学?
- (4)能记住妈妈工作单位的电话号码吗?
- (5)过8岁生日的情景,还记得吗?
- (6)小学时,读的第一本课外读物的书名还记得吗?
- (7)小时候,除了父母,第一个带你出去游玩的是谁?
- (8)新朋友中,哪一位是最晚认识的?
- (9)昨天早晨出门时,最先看见的熟人是谁?
- (10)最近听的一次演讲(或听报告、校会、班会等),其主要内容还记得吗?
- (11)最近看的一次电影,剧中主人公的名字是什么?
- (12)最近读过的小说,书名还记得吗?
- (13)上星期四外出穿着的服装,其颜色及样式还记得吗?
- (14)爸爸的生日能记起是几月几日吗?
- (15)有生以来,第一首令你喜爱的歌曲是哪一首,歌名记得吗?

评估:

- (1)能回忆12项以上者,不但记忆力惊人,而且情感丰富。
- (2)10、11项者,记忆力相当好。
- (3)8、9项者,记忆力还不错。
- (4)6项以下者,记忆力不佳了。

1.2 记忆力测试(二)

下面的九个题目,可能对你难一些。如果在理解上有些困难,就翻过这几页,过几年回头再来看,从中一定会对认识自我有所帮

助。

(1)选择一个适合你的答案

A、不需要任何帮助就可以使识记过的东西在大脑里浮现。

B、不经暗示就记不起来,但能从许多东西中分辨出曾识记过的东西。

C、头脑里即使有某一信息的痕迹,但也忘得一干二净了。

D、提起曾经记忆过的事情时,很容易与其他记忆相混淆。

(2)你喜欢用哪种方法记忆

A、把要记的对象归纳记忆的“整体记忆法”。

B、把要记的对象分成部分记的“部分记忆法”。

(3)你是否常常怀着好奇心,或非常感兴趣地去记忆所要记的东西。

(4)对某些对象,你是否理解了才去记?

(5)你是否常常将几件相关联的事情联系起来,或者用联想的方法去记?

(6)你是否常常将一些相似的东西放在一起记?

(7)当你学习感到疲乏时,你是否会改变学习的内容?

(8)你是否能从众多的信息中,把真正对自己有用的东西尽快、准确地挑选出来?

(9)你对记住的东西,是否尽早地使它在头脑中有重现的机会(比如学习之后尽早地复习)?

(10)你对所要记的东西,是否会加以整理,制成图表或写成简短的文字来加强记忆?

(11)平时你是否会仔细地观察记忆对象,或细心考查与记忆对象有关的事项?

(12)你是否能从众多的记忆对象中找到它们的规律性、共同性、特殊性?

(13)你是否常常借助写、朗读或亲身实践来增强对大脑的刺

激以加深记忆印象？

(14)你是否常常看报刊,或者细心阅读一本书,或者用其他方法将许多有用的信息储存进大脑里去？

(15)你是否有写日记、感想、记笔记、备忘录的习惯？

(16)对一些无意义的东西,比如英文字母、阿拉伯数字等,你是否专心地朗诵、书写,或者把它变换成有意义和易理解的东西去加以领会记忆？

(17)需要记忆的对象很多,这时你是否将重要的东西放在开头或末尾去记？

(18)对一些疑难问题,你是否力求亲自找出问题的答案？

(19)你对日常繁杂而无必要记忆的琐事是否在短时间里就遗忘？

(20)当你决定记住某件事情时,你是否抱着一定要记住它的决心,集中精力？

评估：

(1)A 是记忆对象在头脑中的重现。说明你的记忆力很好。

B 是对记忆对象的再认识说明你的记忆力一般。

D 是错记,说明你的记忆力一般,记忆不明确。

(2)一般说来,前一种方法较后一种方法更为好些。

(3)只有对感兴趣的東西,才能显示出良好的记忆力。

(4)理解对记忆很重要,不求甚解对记忆来说是大忌。

(5)用一个思维引起另一个思维,是增强记忆力的绝对好办法。

(6)相似的东西很容易混淆,想一下记住很多相似的东西对记忆来说是事倍功半的,应该善于找出记忆对象不同的特点。

(7)长期记忆同一个对象,大脑容易疲倦,记忆力也不易提高。如果可能改变一下内容;大脑就会轻松一些。

(8)这是对大脑很有意义的训练。善于抓住问题的重点,对提

高记忆是很重要的。

(9)对记忆的巩固,最好的方法是复习,而且要尽早复习。

因为记忆在最初遗忘得很快,而往后遗忘的速度就逐渐减缓。

(10)把复杂的东西进行整理,使其成为“秩序井然”的图表,就会变得简单明了,也更容易记住。

(11)细致的观察、认真的考查对加强理解是很必需的,对增强记忆是大有好处的。

(12)发现这些不太容易,但一旦发现这些,你就会较快地记住这些东西,而且不易遗忘。

(13)同时开动人体的几种感觉器官,做到耳到、手到、口到、心到,就会大大提高记忆的效率。

(14)将得到的多种信息清楚地理解和记忆,对思想观点的形成大有用处,也会使记忆力得到经常性的锻炼。

(15)这些做法可以说是巩固记忆的行之有效的办法。

(16)记无意义的东西确实很费劲,因此用联想的方法使“无意义”变得相对“有意义”些,是记忆的一种技巧。但机械记忆在现实生活中还是比较重要的,因此,在记忆这些东西的时候,我们都应该专心致志。

(17)在开头和末尾。一般来说人的大脑处于相对松弛的状态时,记起来可以容易些。

(18)有两种情况:一是给你疑难问题,同时给你现成的答案,二是给你疑难问题,你几经曲折获得了正确答案;这两个过程,后者在你大脑留下的印象肯定会深得多,也能更长久地保留这个记忆。

(19)学会“遗忘”有时和加强记忆同等重要,问题是你要善于选择,不要拣了芝麻丢了西瓜。

(20)就像一个钉子,把力量集中在钉尖才能深入下去。

记忆的巩固也需要集中精力,否则,就可能在脑子里留下模糊的痕迹,甚至出现错记现象。

第二章 注意力的自我咨询

·人有多少知识。就有多少力量,他的知识和他的能力是相等的。

——培根

·在知识的山峰上登得越高,眼前展现的景色就越壮阔。

——拉季谢夫

·知识深化,我们就越是临近那不可知的事物。我们越是善于利用我们的知识,我们就越清楚地看到,不可知的事物是毫无用处的。

——哥贝法

2.1 注意力范围测试

对于印第安狩猎部族来说,发展注意力是很重要的。在那里流行着这样的竞赛:两个或几个竞赛者,在短时间内观看某一物体,然后,分别对裁判说,他看见了什么,并竭力列举出尽可能多的

细节。有人把这个竞赛变了一下,成为青少年喜欢的游戏。把人分为两组(每组 5—8 人)。分别站在林中空地的不同地方,每一组找一块大头巾或围巾,往上面放大约 12 件物品,然后用布把它们遮盖上。这些物品可能是一些铅笔、小刀、扣子、石子、花朵、邮票、串珠等。把这些东西摆得样样都能看得清楚。之后,一个组的参赛者依次来到对方停留的地方,裁判打开盖布,亮出这堆东西,然后又盖上(为每个参加者打开盖布的时间必须一致,参加者应说出所看到的東西。并尽可能详细地描述每一件东西,两组都进行完后把两堆东西亮开,共同确定个人第一名和小组的第一名。

2.2 注意力转移测试

对中学生或具有初中文化知识的人来说,做加法是最简单不过的事。但如果要求用两种不同作题法来做,情况可能就不会一样了。

写两个数。把一个写在另一个的上边。例如,4 和 2。把它们加在一起,把和数的个位写在旁边的上方。(像下面所示的那样),把上面的那个数移到下面。

460662

246066

这是第一种作题法。

第二种作题法,把两个个位数的和数写在下面,而把下面的数移到上面。(如果得出循环数,那就在其中某个数上再添一个各位数。)

426842

268426

稍加训练后,由一个人发出命令:“第一、第二、第一、第二”,等

等。听到命令后,画一竖杠,立即改用另一种作题法,尽可能准确而迅速地完成任务。

你检查练习结果时,就会看到,错误主要是出在从一种作题法转移为另一种作题法的那个时候。错误较多,说明注意转移不够。