

★ 新一代青春期教育丛书

青春期

自我咨询与疑难解答

主编 汪福建
辛正东

军事医学科学出版社
金盾出版社

541

541

★新一代青春期教育丛书★

青春期自我咨询与疑难解答

汪福建 辛正东 主编

军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社
·北 京·

内 容 提 要

本书是新一代青春期教育丛书分册之一,共分八章。系统地阐述了记忆的自我咨询、注意力的自我咨询、情绪的自我咨询、性格的自我咨询、意志的自我咨询、交往的自我咨询、能力的自我咨询和职业爱好的自我咨询。全书内容丰富,语言优美,文笔流畅。

适于从事青少年教育工作的教师、社会工作者及家长 and 青少年朋友阅读。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

青春期自我咨询与疑难解答/汪福建,辛正东主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2002.9

(新一代青春期教育丛书/黄朝椿,任泽平主编)

ISBN 7-80121-471-4

I. 青… II. ①汪… ②辛… III. 青春期-心理卫生 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073815 号

* *

军事医学科学出版社出版

金盾出版社总发行

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷 春园装订厂装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:16.75 字数:322 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-11100 册 定价:22.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

《新一代青春教育丛书》

编委会

主 编 编 委	黄朝椿	任泽平		
	黄朝椿	任泽平	汪福建	王国平
	张宏伟	廖 辉	王明杰	孔庆田
	侯慧君	辛爱民	马 静	刘金贵
	杨喜祥	张 军	李 锐	张 丽
	张玉舟	张玉萍	张志新	邵桂花
	林岳伍	钟 祖	姜 军	贾国洪
	高 晶	杨 琼	彭 明	李晓光
	温妮妮	善立冬	雷 琼	路力波
	谢惠君	詹新雨	廖铸城	翟 丽
	翟德光	魏凤山	戴宝玉	俞智强
	辛正东	郭慧娟	王彦祥	葛仁霞

总策划 汪福建

编撰及审稿人员

分册主编

《青春期心理健康教育》	主编	侯慧君	辛爱民
《青春期生理卫生健康教育》	主编	李晓光	杨喜祥
《青春期情感与社会交往教育》	主编	葛仁霞	张玉舟
《青春期美育与文化艺术教育》	主编	杨 琼	李 锐
《青春期智力发展与思维培养》	主编	任泽平	马 静
《青春期自我咨询与疑难解答》	主编	汪福建	辛正东

撰稿人

侯慧君	王彦祥	王国平	辛爱民	王明杰	孔庆田
葛仁霞	汪福建	马 静	刘金贵	杨喜祥	张 军
李 锐	张 丽	张玉舟	张玉萍	张志新	邵桂花
黄朝椿	林岳伍	钟 祖	姜 军	贾国洪	高 晶
杨 琼	彭 明	李晓光	温妮妮	善立冬	雷 琼
路力波	谢惠君	詹新雨	廖铸城	翟 丽	翟德光
魏凤山	戴宝玉	俞智强			

审稿人

黄朝椿	任泽平	王国晨	傅爱平	李俊卿	葛仁霞
李 锐	辛正东	汪福建	张玉舟	马 静	李晓光
杨喜祥	杨 琼	辛爱民	侯慧君		

—前言—

一个民族的希望在青少年一代,一个国家的繁荣靠青少年一代。“少年强则中国强”,梁启超先生的呐喊激励着一代又一代中国人关注着青少年的成长。

世界卫生组织(WHO)根据世界各国不同的情况,将青春期的年龄范围定为10~20岁,根据我国的情况,目前一般认定青春期年龄为11~18岁。

青少年青春期最显著的特点,就是生长发育迅速,身体、心理、生理处于突变阶段,行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成;青春期是一个容易发生偏差、偏移、偏向和失衡、失守、失足等不稳定的多变时期,是由不成熟、不定型向成熟和相对定型过渡的关键阶段。青春期最初形成的思想观念和行为习惯,对一个人树立人生目标、追求人生价值、建立人生理想起着极其重要的作用。

在青春期这一特殊时期,进行适时有效的教育、疏导、咨询和沟通,是社会、学校、家庭面临的一个世纪性重大课题。我们深知,没有科学正确的青春期教育,人才的培养定会大打折扣,青少年的健康成长则是一句空话。正是肩负这种责任和使命,对照现实状况,努力思考未来,我们组织了在京多所名校、名师、专家、学者,以他们长期从事教学、研究的成果为基础,以青少年青春期身心发展和内在需求为出发点,结合时代发展潮流,撰写了这套思想性与实践性、个体性与社会性相统一的丛书。

本丛书共6册,内容包括:青春期心理健康教育,青春期生理卫生健康教育,青春期情感与社会交往教育,青春期美育与文化艺术教育,青春期智力发展与思维培养,青春期自我咨询与疑难解答等。内容丰富、新颖、科学、实用,既回答解决怎么引导教育的问题,也给出了遵循“适时、适度、适当”三原则的有效方法,还涉及青少年朋友怎么学习认知的问题,对大家十分关注的有关青春期敏感、热点和难点问题作了深入探讨和解答,具有很强的操作性和趣味性。

新一代青少年面对纷繁复杂的成长环境,存在的个体和文化差异等,注定青春期教育科学的发展和完善是一项艰难繁杂的工作。本丛书集京城名校、名师、专家、学者的青春期教育经验和研究成果于一体,尽管并非十分完美,我们只想以此作为开端,最大的初衷为:本丛书的出版能引起社会、学校、家庭对青少年青春期教育的广泛关注 and 高度重视,希望她能成为各位老师、家长的好帮手,也希望她能成为新一代青少年朋友的良师益友。

2002年8月于北京



目 录



第一章 记忆的自我咨询	(1)
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	(8)
2.1 注意力范围测试	(9)
2.2 注意力转移测试	(9)
第三章 情绪的自我咨询	(11)
3.1 控制能力测试	(12)
3.2 快乐测试	(13)
3.3 气量测试	(14)
3.4 紧张测试	(16)
3.5 心理疲劳测试	(18)
3.6 焦虑自我测试	(19)
第四章 性格的自我咨询	(22)
4.1 性格小测	(23)
4.2 风险测试	(26)
4.3 性格类型测试	(27)
4.4 神经类型测试	(31)
4.5 气质类型测试	(32)
4.6 从笔迹看性格	(36)
4.7 从吃相看性格	(39)
4.8 从信手涂鸦看性格	(40)





4.9	性格异常的调节	(42)
第五章 意志的自我咨询		(45)
5.1	意志品质测试	(46)
5.2	目标意识测试	(49)
5.3	面对冲击力测试	(50)
5.4	压力负荷测试	(52)
5.5	坚强测试	(54)
第六章 交往的自我咨询		(57)
6.1	处世能力测试	(58)
6.2	社交活动测试	(60)
6.3	受人喜欢测试(一)	(63)
6.4	受人喜欢测试(二)	(65)
6.5	与朋友相处测试	(67)
6.6	克制能力测试	(70)
第七章 能力的自我咨询		(73)
7.1	天才测试	(74)
7.2	自学能力测试	(78)
7.3	聪明程度测试	(80)
7.4	创造潜力测试(一)	(82)
7.5	创造潜力测试(二)	(84)
7.6	创造潜力测试(三)	(88)
7.7	杰出才能鉴别	(95)
第八章 职业爱好的自我咨询		(98)
8.1	职业兴趣测试	(99)





(a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h) (i) (j) (k) (l) (m) (n) (o) (p) (q) (r) (s) (t) (u) (v) (w) (x) (y) (z)

8.2 适合职业测试	(106)
第九章 疑难问题解答	(109)
每次来月经时总感到身体不适、情绪反常该怎么办?	(110)
青春期月经不调该怎么办	(112)
发现自己睾丸异常该怎么办	(115)
包皮过长是不是一定要割掉	(117)
阴茎勃起过频该怎么办	(119)
怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼	(121)
少女手淫有哪些危害	(125)
青春期心理特点是什么	(127)
青春期男子性心理有哪些变化	(130)
青春期两性性心理有哪些差异	(132)
什么是青春期性敏感	(134)
少男少女有哪些不健康心理	(137)
什么是青春期挫折综合征	(138)
如何把握初恋心理	(140)
如何把握热恋心理	(143)
怎样摆脱单相思	(146)
如何才能摆脱单相思呢	(146)
怎样控制性冲动	(147)
性梦是怎么回事	(148)
怎样防治“遗精病”	(150)
为什么少男少女易患“花癰”	(152)
什么是考前综合征	(153)





如何调整落榜后心理失衡	(155)
怎样预防和治疗近视眼	(157)
中学生看电视不当会有哪些危害	(161)
究竟能不能吃零食	(164)
有哪些催眠方法能使自己很快入睡	(166)
怎样才能使自己睡得更好	(169)
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	(171)
有了神经衰弱的毛病怎么办	(175)
如何用理智来调节自己的不良情绪	(178)
究竟什么是黄色书刊? 为什么不许看黄色 书刊?	(182)
为什么越是“禁书”越要看	(184)
被同学嫉妒该怎么办	(186)
被同学背后议论怎么办	(189)
为什么我看问题总是偏激	(192)
与年轻的异性教师接触要注意哪些问题	(196)
怎样克服沮丧自卑的性格弱点	(197)
性格内向的人怎样才能使自己的性格外 向些?	(201)
怎样克服猜疑心重的性格缺陷	(202)
如何才能克服遇事犹豫不决的毛病	(205)
怎样才能改变自己的怯懦性格	(207)
如何才能改变做事莽撞的毛病	(209)
如何才能改变自己的孤僻性格	(211)





怎样才能克服做事拖拖拉拉的毛病·····	(212)
如何才能克服考试前焦虑不安和考试时的 “怯场”现象·····	(213)
如何才能使自己有敏锐的观察力·····	(217)
如何才能使自己有过目不忘的记忆力·····	(220)
男女同学之间能否建立起亲密无间的知心 朋友关系? ·····	(225)
如何才能使同学都喜欢你·····	(227)
如何才能避免遭到班上同学的欺侮·····	(229)
如何与闹别扭的同学和好·····	(231)
因自己个子矮,总感到“低人一等”该如 何办·····	(235)
女性青少年如何做健美操才能使自己的 身体更健美·····	(237)
怎样建立自信心·····	(240)
如何增添自信心·····	(242)
什么是心理素质·····	(244)
如何增强记忆力·····	(246)
如何科学用脑·····	(248)
什么是直觉判断法·····	(249)
如何调节情绪·····	(251)
什么是感情应力学·····	(253)
如何克服感情用事·····	(256)
什么是定势错位·····	(258)
如何培养幽默感·····	(261)





什么是自我意识	(263)
如何进行自我评价	(264)
什么是“第一印象”	(266)
如何做到人缘好	(269)
如何改变不合群性格	(270)
如何适应社会环境	(273)
如何处好邻里关系	(274)
如何使心灵充实	(276)
如何克服自我封闭心理	(277)
怎样摆脱紧张情绪	(280)
如何应付心理压力	(282)
如何减轻心理压力	(284)
如何解除过度精神紧张	(286)
如何做到紧张适度	(288)
青年女性怎样自我调节	(289)
如何应付惊吓	(292)
如何消除误会	(293)
危急中如何解救自己	(296)
如何战胜孤独	(298)
为什么会产生内疚感	(301)
如何摆脱忧愁	(303)
怎样克服忧虑	(304)
如何改变情绪低落	(306)
如何培养积极心态	(307)
如何改变冷漠	(310)





如何克服优柔寡断	(311)
如何克服目光短浅	(313)
如何克服自卑心理	(315)
如何战胜软弱	(317)
如何克服精神萎靡症	(319)
如何克服吹毛求疵心理	(321)
如何克服信息焦虑	(323)
如何摆脱强迫空想	(326)
如何克服消极心理暗示	(328)
如何解脱情感束缚	(330)
如何克服轻浮造作	(332)
如何克服完美心理	(334)
受到挫折怎么办	(336)
如何才能梦想成真	(339)
心烦意乱如何办	(341)
怎样接受生活中的刺激	(342)
如何适应海外生活	(345)
如何克服粗心大意	(347)
如何学会关心别人	(350)
如何改善家庭情绪	(351)
怎样对待与朋友争吵	(354)
怎样克服爱发脾气的毛病	(356)
如何使自己不发怒	(359)
如何控制急躁情绪	(360)
如何克服懊丧情绪	(361)



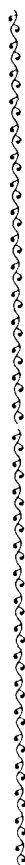


如何改变失意情绪	(363)
如何排除悲观情绪	(365)
如何培养乐观情绪	(367)
如何消除敌对情绪	(370)
怎样克服羞怯心理	(372)
如何克服虚荣心理	(374)
如何克服自大心理	(376)
如何克服逆反心理	(378)
如何克服病态怀旧心理	(381)
如何克服浮躁心理	(383)
如何克服压抑心理	(386)
如何克服自私心理	(389)
如何克服贪婪心理	(392)
如何克服吝啬心理	(394)
如何战胜恐惧心理	(397)
如何破除迷信心理	(399)
如何预防自杀心理	(402)
如何预防性犯罪	(405)
音乐为什么有益健康	(406)
哭为什么有益健康	(408)
如何做到笑口常开	(410)
怎样消除“第三状态”	(412)
为什么心理会影响健康	(415)
哪些心理因素会引起疾病	(416)
哪些疾病与心理因素有关	(417)





怎样消除心理障碍	(419)
如何减轻疼痛感觉	(421)
什么是变态心理	(423)
失眠成疾如何做	(425)
什么是梦游症	(427)
如何避免做恶梦	(429)
如何进行心理护理	(432)
什么是药物心理效应	(434)
什么是心理性疼痛	(436)
怎样克服神经过敏症	(438)
什么是恐高症	(441)
如何矫正口吃	(443)
如何戒除不良习惯	(445)
如何戒除酗酒行为	(448)
如何戒掉吸烟习惯	(449)
如何改变赌博恶习	(451)
药物依赖	(452)
什么是计算机神经症	(457)
如何对待性骚扰	(459)
性变态	(462)
同性恋	(464)
什么是恋物癖	(468)
什么是窥淫癖	(470)
什么是露阴癖	(473)
什么是神经性厌食症	(475)





如何避免情绪性腹泻	(477)
如何治疗紧张性头痛	(479)
如何消除眼疲劳	(481)
如何治疗原发性青光眼	(483)
如何治疗功能性耳聋	(486)
皮肤病与心理因素的关系	(487)
如何治疗神经性皮炎	(488)
如何治疗瘙痒症	(490)
什么是精神疾病	(492)
什么是疑病症	(495)
什么是神经衰弱	(497)
什么是精神分裂症	(499)
如何治疗焦虑症	(502)
怎样治疗强迫症	(504)
什么是抑郁症	(507)
什么是恐怖症	(509)
什么是躁狂症	(511)
什么是恐癌症	(512)
如何治疗钟情妄想	(515)
如何治疗精神创伤	(516)
如何早期发现精神疾病	(517)

