

中学生世界丛书

青少年的良师益友

中学生的最佳枕边书

让阳光的心灵、健康的青春伴孩子们安全地走过那青涩的年纪

我的青春 我做主

WODEQINGCHUNWOZUOZHU

——中学生的健康心理调适

艾 华/编著



古文化出版社

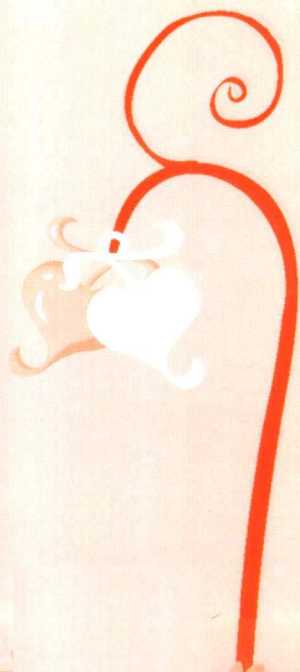
中学生世界丛书

我的青春 我做主

WODEQINGCHUNWOZUOZHU

——中学生的健康心理调适

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/艾华编著.
呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2005.1

(中学生世界丛书:1)

ISBN 7-80506-593-4

I. 我... II. 艾... 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 北京振宏福利印刷厂

责任编辑 乌日乐

开 本 1/32 毫米 850×1168

印 张 8.75 字数 180千字

版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印 数 1-10000册

ISBN 7-80506-593-4/Z·214

定价:16.00元

中学生世界

目 录

第一章 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 (9)

☆☆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 (15)

☆☆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 (19)

☆☆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☆☆

中学生心理世界

影响中学生心理健康发展的学校因素 (22)

☆☆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 (25)

中学生健康心理塑造的意义 (26)

☆☆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 (28)

第二章 学习与心理

1. 塑造健康的考试心理 (30)

考前心理调适 (31)

☆☆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 (36)

☆☆进入考场后应该注意什么？☆☆

中学生心理世界

☆☆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?☆☆

☆☆考试上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 (43)

☆☆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 (45)

☆☆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 (49)

毕业心理调适 (50)

☆☆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

第三章 情绪与心理

1. 心理决定情绪 (54)

学会自我调节情绪 (55)

☆☆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 (60)

不良情绪从哪儿来? (61)

☆☆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 (65)

☆☆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 (71)

☆☆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 (75)

☆☆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 (80)

表达出你的情绪 (81)

☆☆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 (85)

☆☆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

第四章 青春期心理

1. 青春期少年的心理反抗误区 (92)

青春期叛逆 (93)

☆☆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 (99)

☆☆追求完美的误区☆☆

☆☆人无完人☆☆

学会自我教育 (103)

☆☆自我认识☆☆

☆☆自我要求☆☆

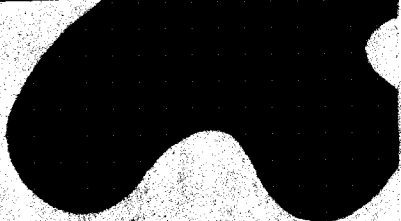
☆☆自我实践☆☆

☆☆自我评价☆☆

2. 青春期少年常见的心理障碍及辅导 (106)

个性障碍 (107)

☆☆疾病和情绪、个性的关联☆☆



中学生世界

环境适应障碍 (109)

☆☆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 (113)

☆☆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 (116)

☆☆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 (120)

☆☆她真的病了吗？☆☆

☆☆疑病症的简单疗法☆☆

青春期嫉妒心理 (124)

☆☆我无法忍受别人超过我☆☆

☆☆人为什么会嫉妒别人☆☆

☆☆嫉妒无益☆☆

青春期焦虑综合症 (128)

☆☆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 (131)

☆☆心的犯罪☆☆

☆☆刻不容缓的心理教育☆☆

第五章 中学生健康性心理塑造

1. 中学生性健康教育的意义 (136)

健康性心理与身心健康 (137)

☆☆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 (140)

☆☆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 (143)

正视中学生性意识的萌发 (144)

☆☆中学生性意识☆☆

性梦并不可耻 (147)

☆☆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 (149)

☆☆正确看待手淫的利弊☆☆

☆☆适度的手淫没有害处☆☆

青涩的暗恋 (151)

☆☆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 (154)

☆☆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 (157)

青春期的性冲动和矛盾性心理 (158)

☆☆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 (160)

☆☆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☆☆

第六章 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 (164)

交往恐惧症的心理辅导 (165)

☆☆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 (170)

☆☆不再像从前般快乐、活泼的女孩☆☆

☆☆要辨证地认识孤独☆☆

☆☆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 (175)

人际敏感的心理辅导 (176)

☆☆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☆☆

人际冲突的心理辅导 (180)

☆☆考前一个月怎样安排复习☆☆

☆☆积极地处理好人际冲突☆☆

第七章 中学生健康睡眠心理塑造

1. 睡眠不可少 (184)

睡眠的过程 (185)

☆☆正相睡眠☆☆

☆☆异相睡眠☆☆

睡眠的意义 (187)

☆☆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 (189)

梦的研究 (190)

☆☆睡眠与梦☆☆

☆☆梦工厂☆☆

日有所思,夜有所梦 (192)

☆☆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 (194)

要睡好觉也要有信心 (195)

☆☆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? (198)

☆☆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? (201)

中学生失眠的缘由 (202)

☆☆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 (204)

☆☆我失眠了还有治吗? ☆☆

☆☆神经衰弱的多样表现☆☆

第八章 中学生健康饮食心理塑造

1. 饮食健康对中学生影响深远 (208)

培养健康饮食意识 (209)

不正常的饮食心理偏向 (210)

☆☆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 (213)

注意假饿和厌食症的现象 (214)

☆☆克制假饿的办法☆☆

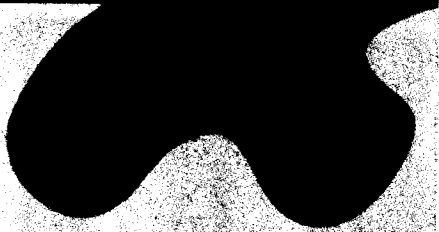
☆☆代价☆☆

第九章 让精神统帅生命

1. 在咨询下抚慰自己的心理 (218)

放开心理压力 (219)

☆☆看心理医生正常吗? ☆☆



世界

☆☆不要讓小事成為你心中的負擔☆☆

☆☆心理的酸葡萄效應☆☆

正確把握應激狀態下的精神..... (223)

☆☆應激狀態下的超常表現☆☆

☆☆用意志支撐生命☆☆

2. 中學生常見心理障礙及心理輔導..... (226)

過度焦慮症..... (228)

☆☆焦慮是一種普遍的現象☆☆

☆☆焦慮症的諸多表現☆☆

☆☆努力克服過度焦慮症☆☆

抑鬱性神經症..... (232)

☆☆不易讓人發覺的憂鬱☆☆

☆☆抑鬱性神經症的影響和表現☆☆

☆☆如何治療抑鬱性神經症☆☆

強迫症..... (236)

☆☆在學習上我為什麼總是強迫自己☆☆

☆☆強迫症的表現——強迫懷疑☆☆

☆☆強迫症的表現——強迫回憶、聯想☆☆

☆☆強迫症的表現——強迫對立觀念☆☆

☆☆強迫症的表現——強迫性窮思竭慮☆☆

☆☆強迫症的表現——強迫情緒☆☆

☆☆強迫症的外在行為表現☆☆