



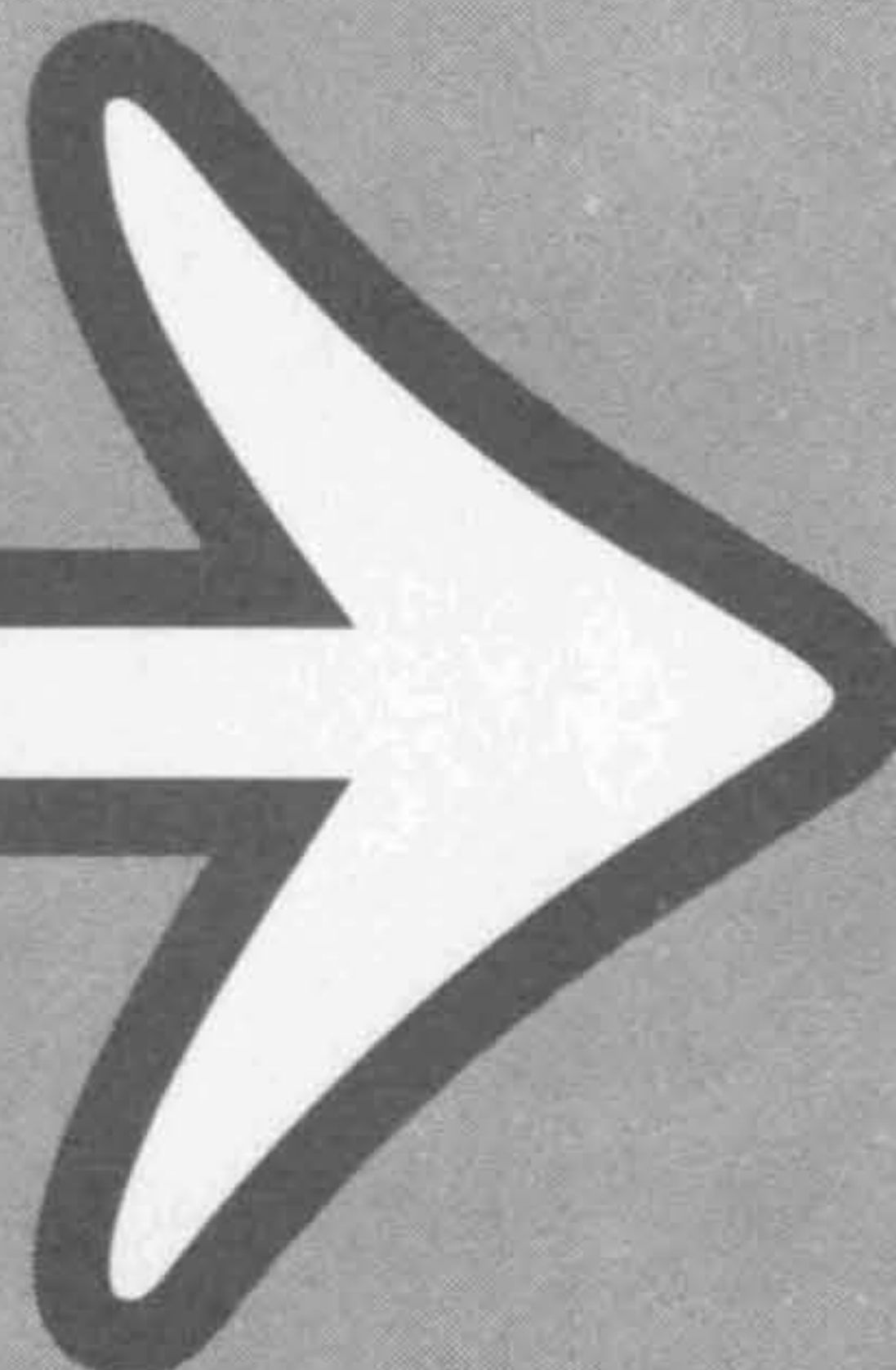
在学习中，聪明的人知道先做什么，而不是只知道说而不去做。

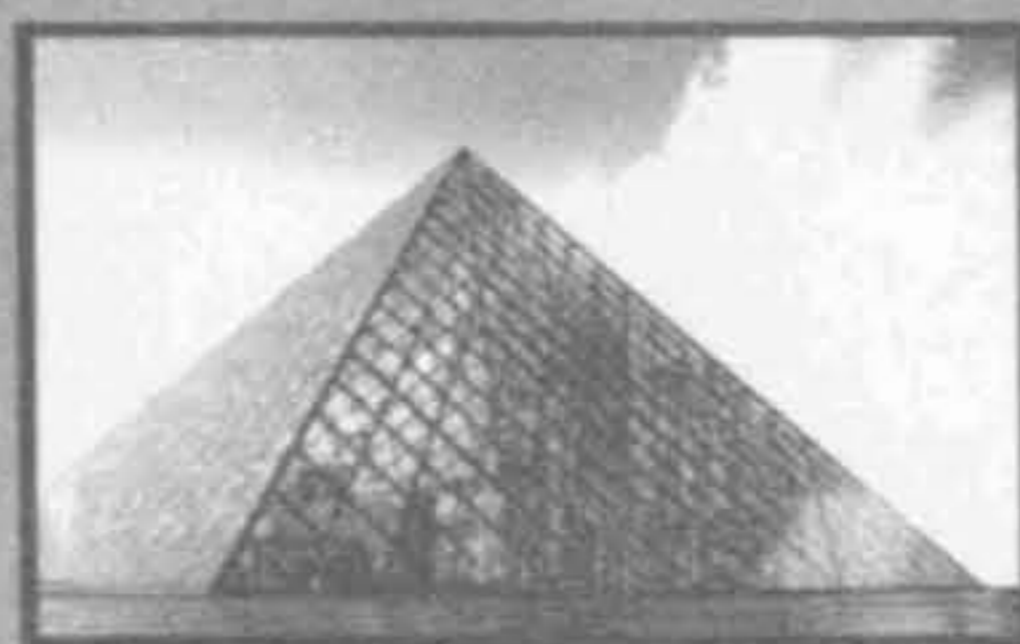
【俄】托尔斯泰



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

NANSHENGNUSHEN
XINLIZIXUNSHOUCE

培养良好的心理素质，把握危险的青春期



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

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hweds.com>

电子信箱: webmaster@hweds.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

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“花癡” (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)

VI. 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

定目标和准则评价自己的品质和能力。在道德意识、道德行为上日益加强,情感上不再依赖父母,独立地选择所喜欢的事物。但是,自我意识的发展还处于不够成熟的阶段,分析评价自己还达不到深刻水平,甚至还不稳定。他们希望父母、老师对其行动不作严格限制,他们要自由支配时间,捍卫自己的观点和评价标准,因而,易与家长、教师产生分歧。

总括起来,青春期的心理特点离不开五对矛盾:一是封闭性与孤独感;二是独立性与依赖性;三是对抗性与顺从性;四是情绪和理智;五是求知欲与辨别力。我们应该很好地认识青春期的心理特点,以便更好地把握自己。

青春期两性心理有哪些差异

青春期两性性心理的差异客观存在。男女两性的躯体构造和功能有着明显的差异,男女两性青春期的起始年龄和结束年龄也是有差别的,再加上男女青少年整个心理发展的差别以及社会生活和传统观念对两性有着不同要求,通过潜移默化而形成青春期两性的性心理差异。

青春期两性心理差异首先反映在青少年性心理的异性疏远期、爱慕期、恋爱期三个阶段上。

1. 疏远期 男孩的表现不十分明显,没有明显的疏远期与爱慕阶段差异。有相当数量的男孩在疏远期对异性主动疏远体验不深,甚至未领略与异性疏远的意蕴就已进入爱慕期。

女孩的青春发育期比男孩早得多,体态明显变化先于同龄男孩,因而羞涩感更为强烈,主动回避异性,尽量减少与异性的不必要的接触,怕男孩发觉她们的体态变化,惟恐同性伙伴嘲笑、奚落其与男孩的接触。

2. 爱慕期 男孩对周围的女孩产生既可爱又神秘的感觉。注