

《阳光总在风雨后挫折的应对》

书籍信息

版次：1

页数：192

字数：120000

印刷时间：2006年12月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787110065303

丛书名：阳光少年心理成长之路

编辑推荐

《阳光总在风雨后》挫折的应付能力对于未来人生的发展极为重要。本书帮助少年正确认识所遭遇的各种挫折，提高应对挫折的能力，使少年逐步成长为能够经历人生风雨而屹立不倒的人。青少年朋友们，你们在阅读这本书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地学习一些相关的心理学知识，*后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读这本书，学会做自己成长的主人。

《阳光总在风雨后》是《阳光少年心理成长之路》丛书中的一本。《阳光少年心理成长之路》系列丛书开创了青少年心理自助的先河。本丛书目前共有8册，它们分别从积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的教育以及心理卫生的维护和心理障碍的预防及初步矫正等角度向青少年朋友展示了心理成长之路。在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……

《阳光少年心理成长之路》经过再版和重印已累计发行8万多册，曾获“中国科学技术协会科普专项资助”，是全国各图书馆争相订购的好图书，其中《完善自我——积极自我意识的培养》入选“农家书屋”工程500种常备图书。本丛书品种在不断扩充，内容在不断丰富和完善，不仅面向青少年，而且为家长们策划了几本好书。即将出版的《呵护孩子的心灵》、《做孩子的心理医生》、《与孩子共同成长》就是为家长们服务的。

内容简介

《阳光少年心理成长之路》丛书是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

人的一生总会遇到一些逆境和挫折，而这些逆境与挫折，是上天要你去征服它们的。每征服一次挫折，就会多一些成长，而这些历练都是要靠你自己去完成的，没有人能替代。

青少年朋友，现在的你，或许正遭遇挫折，不知如何，未来的路上，可能还有各种各样的坎坷在等着你们。但是，人生，没有一帆风顺的，经历挫折是一种财富，也正是人生的意义所在，不管未来怎样，都要认真对待！

目录

引言

一 走出挫折的迷雾

万事岂能如意——人生挫折十有八九

挫折的两面性

钢铁是怎样炼成的

二 我是挫折的易感人群吗——青少年的心理发展特征与心理防御机制

我还是一个青苹果吗

1 我是谁——自我认识不稳定，自尊心强烈

2 最近有点烦——情绪和情感不稳定，易波动

3 为何我总是很冲动——情绪调控能力欠缺，意志力薄弱

4 我长大了——性生理的成熟与困扰

其实你不懂我的心——青春期矛盾有几多

1 一个在天上，一个在地下——理想与现实的矛盾

2 我不是笨小孩——独立与依赖的矛盾

3 我是一个胆小的刺猬——自我封闭与开放需要之间的矛盾

4 悸动的心——爱慕异性与社会规范约束的矛盾

自我保护——心理防御机制的合理运用

1 莞尔之间——幽默

2 梦里的世界很美——幻想

3 用遗忘让烦恼走开——压抑

4 永远不想长大——退行

5 看见我的影子——投射

6 眼不见为净——否认

7 酸葡萄和甜柠檬——文饰

8 此地无银三百两——反向

9 失之东隅，收之桑榆——补偿

10 化悲痛为力量——升华

11 寻找“替罪羔羊”——转移

三 兵来将挡，水来土掩——应对挫折的策略和方法

我就是我——自我尊重的合理调试

1 实事求是认识自己

2 我想我可以

3 正确对待他人的评价

4 独一无二的我

我的未来不是梦——拉近理想与现实的距离

1 看清楚自己——正确认识自我

2 不太完美的世界——辩证地认识社会

3 跳起来摘苹果——合理的期望值

4 一步一个脚印

5 把握时间，计划生命

6 懂得先后、轻重、缓急

摆脱学习的噩梦——战胜学习挫折

1 我真的比别人笨吗——正确归因

.....

四 行动起来吧——耐挫能力的自我培养

五 心理测试

结束语

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)