

《最成长：青少年成长手册(心理篇)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787212063634

编辑推荐

1. 一本探索性格密码，看清别人，提升自己的九型人格实用术。
2. 理论解说和实战案例相结合，让你轻松应对各种性格人群。

内容简介

了解什么是健康的心理吗？怎么才能天天保持好心情？青春期的烦恼为什么会这么多？

作者简介

卞庆奎，作家，编剧。曾就读于中国作家协会鲁迅文学院、北京电影学院文学系。先后任《青少年与健康》《神州》杂志编辑、人民日报社《市场报》记者等职。心理学著作有《只想对你说》《心灵寻呼》等。主编《我的野蛮室友》《中国校园经典散文》《我为情狂》等青春读物。

目录

1. 青少年心理入门
 - 什么是心理
 - 你的心理健康吗
 - 测试一下你的心理
 - 如何理解心理不适
 - 心理不适产生时是何表象
 - 正确认识心理上的不顺
 - 青少年常见的心理问题有哪些
 - 认识自己的心理

如何进行自我心理保健
别忘了，多听好的音乐
该放松时就放松
心理也需要治疗
走进心理咨询室
[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

什么是心理

心理是人的活动的天然动因和必然伴随物。也就是说，我们的任何活动都是以一定的心理为动因的。我们的吃、住、行以及工作，都是在某种心理驱动下发生的。也许你会说，有时候做事情是不知不觉的，这是不是心理？从心理学来看，这个不知不觉有两个方面的表现：一是作为活动的心理动因，自己没有明显意识到；二是对自己所执行的行为，自己没有觉察。但是，无论如何，这个不知不觉的过程，实际上也是心理。它叫无意识，是心理活动的表现之一。心理决定一个人的命运。心理学中颇有影响的一个学派精神分析，就是以无意识为主要研究对象的。同时，心理是人的活动的必然伴随物。也就是说，人们从事任何活动的时候，都会产生相应的体验、想法，这都是心理。例如，我们随意地看到一辆汽车，就会对它的颜色、形状有反应，这就是心理学所说的“知觉”；我们会对它产生喜欢或厌恶，这就是心理学所说的“情绪”；我们会对它排出的废气产生污染环境看法，这就是心理学所说的“判断”。心理就是这样随着活动的产生而产生的。所以说，心理是人的活动的天然动因和必然伴随物。

正因为这样，心理对人的发展和生活质量有着决定性的影响，有这样一个例子：解放前，一个小村子里的三个青年不满现实，决定到外面闯荡。一个青年因为家里比较富有，加上家里发现他要出走，就坚决不让他出去，他也感到很难承受辛苦，就没有出去，后来成为一个地道的中原农民；第二个青年，想法倾向于当时的政府，就到国民党那里求发展，后来去了台湾；而第三个青年倾向革命，他辗转来到延安，后来成为著名的革命诗人李季。他们因为自己的观念、看法以及性格的原因，最终走了三条不同的道路。可谓应验了这样一句话——心理即命运。

心理即命运，从心理学角度来看，可以这样解释：心理，这个关于某种事物的看法，首先决定了人是否会去从事某种活动，它决定了活动是否产生，而这是取得成功的第一步。可以想象，如果一个人连从事某个活动或某项事业的欲望都没有，怎么能够成功呢？心理的其他因素，如意志力、能力、兴趣等，对人的生活方式和工作习惯都有影响。例如，对于成功，诚实的人靠自己的真才实学来取得，而善于人际关系的人可能靠人际关系来实现。心理就这样奇妙地影响着人的生活 and 成就。

有一次，一个人去算卦。算卦的人说，你很能干，但是运气不好。这个人对照自己，越想越对。他想，自己的确比较突出，读书的时候成绩就好，工作的时候也很出色，但老是得不到重用。心中不免黯然，于是对算卦先生很是佩服。其实，并不是算卦先生高明，而是人的心理太杂了，人的经历太丰富了，任何一种判断似乎都会对得上号。

这就是说，人的心理是一个多面体，如同多面的锥体，从不同角度来看，会有不同的表现。所以心理并不是决定人生命运的唯一的、绝对的因素。从整体来看，人生是复杂的，人生境遇是多种因素综合作用的结果。况且，心理本身也在不断变化。所以，我们既要看到心理对人的巨大影响，又不能过于绝对化。

你的心理健康吗

[显示全部信息](#)

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)