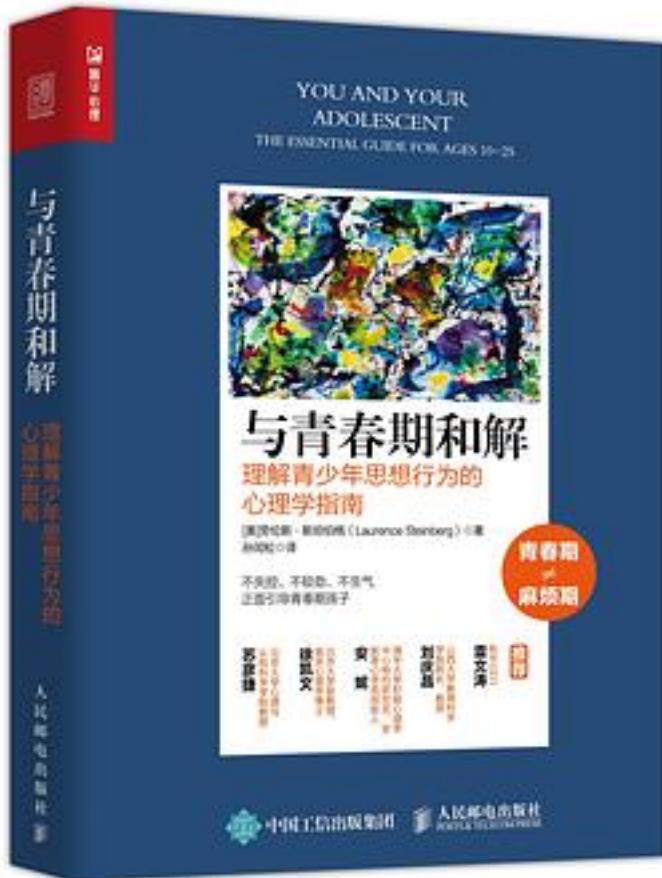


与青春期和解



与青春期和解 下载链接1

著者:[美]劳伦斯·斯坦伯格

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787115514929

放松点！你听说过的许多关于青春期的现象都不是必然的。孩子的成长之路是风雨交加的，事实上，心理问题、问题行为及家庭冲突在青春期并不比生命周期的其他阶段更普遍。青春期出现极端情绪是正常的，叛逆是成长过程中不可避免的必要部分。

在本书中，作者将为我们展示一个真实的青春期。这里讲解了与青春期有关的脑科学、神经科学、心理学、社会学、教育学的最新研究成果，并且辅以几十个鲜活的青春期案例。为了帮助家长顺利地应对孩子的青春期，劳伦斯对青春期进行了创造性的划分——前青春期、青春期早期、青春期中期以及成年过渡期，把青春期的定义扩展到25岁，并且根据每个阶段的心理特点对青少年的行为进行了深入的研究，从应用心理学的角度为青春期孩子的家长提供切实的建议和科学的指导。这既是社交媒体时代的需要，也是时代发展的结果。

本书可以帮助那些家有青春期子女的父母、初高中教师和心理学研究者全面了解青少年的心理发展状况，发现他们在这一时期的优势和危机，进而激励青少年成长为更好的自己。

作者介绍：

【美】劳伦斯·斯滕伯格 (Laurence Steinberg) 美国天普大学杰出心理学教授；

美国心理学会和美国心理科学协会研究员、美国心理学会发展心理学分会前任主席、青少年研究协会前任主席、美国国家科学院青少年科学委员会主席；美国公认的发展心理学专家，致力于当代青少年相关主题的研究，包括亲子关系、青春期冒险与决策、青春期心理卫生、青春期大脑发育、学业成就、青少年犯罪等；他曾获得多项殊荣，以表彰其在青少年心理学方面做出的卓越贡献；他在青少年成长与发展领域发表了300余篇学术论文，出版了11本畅销书；他是众多电视节目的特邀嘉宾，也是广受欢迎的媒体的常客，包括《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《今日美国》《今日心理学》和《妇女家庭杂志》。

目录: 引言 青春期有好的一面 // 1
父母可以有所作为 // 3
知道该期待什么就成功了一半 // 4
青春期持续的时间比以往更长 // 5
本书的目的 // 6
本书的组织框架 // 7
当青春期遇见中年期 // 8
第1部分 最有效的家庭教育：爱与合理的要求
第1章 孩子比看起来更需要你 // 15
是什么造就了好父母 // 16
如何成为权威型父母 // 17
如今孩子面临的风险比你十几岁时更大 // 29
第2章 跨过“沟通障碍”这道坎 // 31
如何避免消极的沟通方式 // 32
镇压、屈从、逃避或妥协都不能解决冲突 // 38
你需要专业的帮助 // 44
第3章 四种现代家庭面临的特殊挑战 // 49
工作的父母如何平衡事业与家庭 // 50
何时以及如何告诉孩子离婚决定 // 52
单亲家庭的孩子未必会有所缺失 // 61
再婚家庭如何修复分裂的亲子关系 // 63
第2部分 青春期早期：10岁至13岁
第4章 青春期开始的时间比你预期中早得多 // 71
何时开始与孩子谈论青春期 // 73
成长中莫名的烦恼：肥胖、粉刺、容貌 // 75

如何既让孩子感到自由，又保护他的安全 // 85
第 5 章 青少年开始像成年人一样思考 // 88
大脑与心智正在经历哪些剧烈的变化 // 88
父母不再无所不知，孩子也不再对你言听计从 // 93
以自我为中心和其他局限 // 97
如何帮助孩子形成健康的价值观 // 102
第 6 章 喜怒无常的青少年 // 107
不要将孩子渴望独立误解为叛逆 // 107
敏感、脆弱不会持续整个青春期 // 115
心理问题的 13 个危险信号 // 119
第 7 章 同龄群体的力量 // 132
孩子关心的两个问题：我将成为谁，我受欢迎吗 // 132
父母需要警惕的两个问题：网络社交安全和校园霸凌 // 138
同辈压力被高估和误解了 // 143
把好交友关，但别限制交友权 // 148
父母需要应对的 7 个问题 // 151
第 8 章 学校和教育面临的挑战 // 162
小升初 // 162
恰当地分班 // 164
有特殊需要的学生 // 167
父母应该以及不该做什么 // 172
学业问题及应对方式 // 179
父母不要过分苛求、过度控制和过度保护 // 184
如何正确对待后进生 // 187
第 9 章 帮助孩子远离香烟和酒精 // 192
青少年为何尝试抽烟、喝酒 // 192
谬论与真相 // 193
建立规则 // 198
帮助孩子说“不” // 199
第 3 部分 青春期中期：14 岁至 18 岁
第 10 章 寻求身份认同 // 207
对身份的尝试 // 208
父母如何提供帮助 // 210
父母何时需要干预 // 215
身份认同与道德 // 217
第 11 章 朋友与社交生活 // 223
由从众到追求个性 // 223
由派系到情侣 // 225
聚会和集体活动 // 226
约会的好处与代价 // 229
朋友的重要性 // 239
青少年日益增加的独立性引发的问题 // 240
第 12 章 学业 // 245
父母的角色 // 245
父母是否应该鼓励孩子多参加课外活动 // 249
即将进入大学 // 255
第 13 章 问题行为 // 257
蔑视权威 // 257
犯罪 // 259
离家出走 // 260
旷课和学校恐惧症 // 261
父母应该怎么办 // 264
第 4 部分 青春期后期及成年过渡期：19 岁至 25 岁
第 14 章 大学时代 // 271

空巢 // 272
父母在青少年大学教育中的角色 // 273
独立 // 275
恋爱关系 // 284
第 15 章 年轻的成年人 // 286
过渡期为何及如何发生变化 // 287
年轻的成年人在挣扎吗 // 289
个体化的第三阶段 // 292
另一种生活安排 // 297
把你成年的孩子当作朋友 // 300
· · · · · (收起)

[与青春期和解](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

青春期

育儿

成长

学生发展特点

教育

心理咨询

@春藤学院推荐

评论

比较浅显 没有体系

至少实用、语句表达不晦涩。

特别好看而且有用的一本书，纵使有些和国情不符合，但是看完之后作为班主任可以得到解答与解脱。

值得一读。做子女的我仿佛看到了成长过程中的自己。当家长的我在迷茫中看到了希望。手里有书，心里不慌。

本书对青春期孩子可能遇到的发展任务以及孩子可能的行为方式做了想尽的描述，并且尽可能的给父母提出一些指导建议，而且指导建议也是具有可操作性的，还是值得推荐的。

[与青春期和解 下载链接1](#)

书评

我们都是经历过青春期的大人，多多少少都有过青春期高低起伏的情绪，以及年少时的叛逆。尽管这样，也许我们依旧不懂得如何和青春期的孩子更好的相处，当我们回过头来看，可能我们甚至并不了解青春期里的那个曾让父母也头疼过的自己。而这本《与青春期和解》，出现得刚刚好，他...

[与青春期和解 下载链接1](#)