

روانشناسی نوجوانان

مؤلفین:

دکتر سید سعید موسوی

دکتر حسن قربانی

سرشناسه	:	موسوی، سیدسعید، ۱۳۴۸ دی -
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی نوجوانان/مؤلفین سیدسعید موسوی، حسن قربانی.
مشخصات نشر	:	تهران: لوح محفوظ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.
شابک	:	۱۲۰۰۰ ریال: ۸-۶۴-۸۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	قیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	نوجوانان - روان شناسی
موضوع	:	Adolescent psychology
شناسه افزوده	:	قربانی، حسن، ۱۳۳۵ -
ردیف - کنگره	:	BF۷۷۴/م۷۷۶۹ ۱۳۹۵
رده - دیویی	:	۱۵۵/۵
شماره کتابشناختی ملی	:	۴۳۱۵۹۳۹

■ روانشناسی نوجوانان ■

مؤلفین: دکتر سید سعید موسوی، دکتر حسن قربانی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۵ ش.

صفحه و قطع: ۱۳۱ وزیری

ناظر چاپ: محمدبابارنسی

صفحه آرا و طراح جلد: سید مهدی الوندکوهی

لیتوگرافی: لوح محفوظ

نشر: لوح محفوظ

تهران، خیابان ستار، کوچه

بنی شامسر، پلاک ۱۲

تلفن: ۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰ ۳۳۹۰۳۳۷۲

قم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷، تلفن: ۳۷۷۴۰۶۴۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

Www.Lawh-Mahfouz.Com

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

شابک: ISBN: ۸-۶۴-۸۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸



فهرست

۱.....	پیشگفتار
۳.....	فصل اول: نوجوانی
۴.....	خصایص نوجوانی
۶.....	امور رشد و تکامل نوجوانی
۷.....	تغییرات بدنی و فیزیولوژیک دوران نوجوانی
۷.....	تغییرات روانی
۸.....	تغییرات درونی
۹.....	جنبه های روان شناختی رشد و تکامل نوجوانی
۱۰.....	فصل دوم: نگاه عاطفی و اجتماعی نوجوان
۱۲.....	عواطف مختلف در دوران نوجوانی
۱۲.....	ترس
۱۳.....	خشم
۱۴.....	واکنشهای خشم در نوجوانی
۱۴.....	محبت
۱۵.....	عوامل مؤثر در هیجان ها و عواطف نوجوان
۱۸.....	رشد اجتماعی نوجوان
۱۹.....	تغییرات اجتماعی در دوران نوجوانی
۲۲.....	بعضی از رغبت های نوجوان
۲۶.....	تغییرات اخلاقی در دوره ی نوجوانی
۲۸.....	رغبت ها و رفتارهای جنسی در دوران نوجوانی
۳۳.....	روابط خانوادگی در دوران نوجوانی
۳۵.....	بهبودی روابط خانوادگی
۳۵.....	تفاوت های جنسی در روابط خانوادگی
۳۵.....	تغییرات شخصیت در دوران نوجوانی
۳۷.....	خطرهای دوران نوجوانی
۴۰.....	خوشبختی در نوجوانی
۴۱.....	رابطه رشد اجتماعی با رشد ذهنی و بدنی
۴۳.....	فصل سوم: نیاز به سلامت
۴۹.....	بهداشت
۴۹.....	اهمیت بهداشت نوجوانان و جوانان
۵۱.....	اثر بهداشت در درمان

۵۱	عوامل تعیین کننده در بهداشت و سلامت انسانها
۵۵	نکات برای سلامتی نوجوانان
۵۶	فصل چهارم: نیاز به خود کنترلی
۵۹	تمام های خود -مدیریتی
۶۱	مدیریت زمان و مراحل آن
۶۴	اهداف و مؤلفه های آن
۶۵	تدوین اهداف بر حسب زمان
۶۷	فصل پنجم: نیاز به ارتباط با دیگران
۶۸	اهمیت ارتباط
۶۹	آغاز ارتباط از نوشتن
۷۰	نیاز به شرکت در گروه
۷۱	ارتباط بین فردی
۷۷	موانع ایجاد ارتباط
۸۳	بیشنهادهایی برای برقراری ارتباط
۸۴	فصل ششم: نیاز به مدیریت رابطه
۸۵	مدیریت تأثیرگذار بر رابطه با دیگران
۸۸	مدیریت برای برقراری ارتباط با دیگران
۹۰	مدیریت در سفر
۹۱	سفر و بهداشت روان
۹۲	سفر و اصلاح رفتار و تعالی شخصیت
۹۳	سفر و توسعه کنش های ذهنی و خلاقیت فکری
۹۴	فصل هفتم: نیاز به کسب مهارت ها
۹۴	مهارت های زندگی
۹۷	عواملی نزدیکی تصمیم گیری به موفقیت
۹۷	پشتکار
۹۸	مهارت حل مسئله
۹۸	مهارت تفکر خلاق
۹۸	مهارت تفکر انتقادی
۹۹	مهارت همدلی
۱۰۰	مهارت کنار آمدن با هیجان ها و فشارهای روانی
۱۰۰	مهارت مقابله با استرس
۱۰۲	مهارت در روابط بین فردی
۱۰۲	مهارت نه گفتن

مهارت دوستیابی.....	۱۰۳
گسترش مهارت های زندگی.....	۱۰۴
مهارت هایی که خوشبختی را تأمین می کنند.....	۱۰۵
مهارت های اجتماعی.....	۱۰۶
آموزش هوش هیجانی در افزایش کسب مهارت ها.....	۱۰۷
فصل هشتم: نیاز به راهنمایی و مشاوره.....	۱۰۹
راهنمایی به عنوان تعلیم و تربیت.....	۱۱۰
نوجوانان به چه نوع راهنمایی نیاز دارند.....	۱۱۰
نیاز به راهنمایی سازگار.....	۱۱۰
سازگاری با همسالان.....	۱۱۱
سازگاری با اولیا، مدرسه.....	۱۱۱
سالم سازی روح دختر و پسر.....	۱۱۲
نیاز به راهنمایی تا صیقل.....	۱۱۳
راهنمایی و موفقیت تحصیلی.....	۱۱۳
نیاز به راهنمایی شغلی.....	۱۱۴
نقش خانواده در انتخاب شغل.....	۱۱۶
نقش جنسیت در انتخاب شغل.....	۱۱۶
نقش وراثت در انتخاب شغل.....	۱۱۶
نقش مدرسه در انتخاب شغل.....	۱۱۷
اهداف و ضرورت راهنمایی شغلی و حرفه ای.....	۱۱۸
درباره ضرورت راهنمایی شغلی.....	۱۱۸
راهنمایی شغلی و کار آفرینی.....	۱۱۹
استفاده از هوش و استعداد.....	۱۲۲
منابع:.....	۱۲۳

پیشگفتار

هر گونه رشد و تکامل، مستلزم تغییر و تحول است، و چگونگی رشد و تکامل طبعاً از چگونگی این تغییر و تحول متأثر خواهد شد. پس تا زمانی که احساس می‌توانیم تغییر یابیم، و هیچ نا-طلب خود را، از هر لحاظ یا در همه ابعاد رفتار، به وضع مطلوب تبدیل کنیم باید مطمئن باشیم که در حال رشد و تکامل هستیم. و هر وقت احساس کردیم که نمی‌خواهیم یا نمی‌توانیم تغییری در خویش ایجاد کنیم، و خود را از هر لحاظ کامل پنداشتیم یعنی دیگر خبری که نداریم و از علم و قدرت کامل و کافی برخورداریم! باید مطمئن باشیم که دیگر رشد و تکامل خبری نیست و ما در دریای بیکران پر خطر و فساد انگیز چهل مرکب غوطه وریم.

پس برای اینکه نشان دهیم و ثابت کنیم که انسان زندگای هستیم و آگاهانه هدفمندانه زندگی می‌کنیم و از رشد و تکامل سراسر برخورداریم - راهی نداریم جز اینکه - بیشتر و بیشتر یاد بگیریم: از نوشته‌ها و گفته‌ها.

- درباره آنچه می‌شنویم و می‌خوانیم بیندیشیم و کور کو به نپذیریم و از بزرگی اشخاص یا کتابها هراسی به خود راه ندهیم و فراموش نکنیم که چنانچه دست‌ها و خوب‌ها را از اشخاص می‌شنویم و یا در کتابها می‌خوانیم نادرست‌ها را بدها نیز از اشخاص شنیده می‌شوند و یا در کتابها نوشته می‌شوند.

- آن چه را که درست یافتیم و با عقل و ایمان سازگار بود مجدداً و با صحت بیشتر بررسی کنیم که باز اندیشی و فزاینده‌تری از ویژگی‌های فرزندان است.

- همین که به صحت و اعتبار فکری یا گفتاری یقین پیدا کردیم بدان معتقد شویم بدون آنکه فکر را غیر قابل بررسی بپنداریم.

- به آن چه معتقد شدیم و امری است کاربردی، حتماً خود به آن عمل کنیم زیرا عمل آدمی تنها مظهر معتقدات اوست.

- هرگز فراموش نکنیم که شخص عاقل هیچ وقت خود را کامل تصور نمی‌کند و بدون احساس گناه و حقارت، پیوسته به سوی کمال تسبی نه مطلق، حرکت می‌کند و در این راه پر خطر و حساس از فعالیت‌های نظام دار و حساب شده خودداری نمی‌کند.

- بدیهی است که کمال نیز هرگز بدون یادگیری مداوم و از منابع معتبر گوناگون حاصل نمی‌شود.

پس همیشه باید یاد بگیریم و بر علم و معرفت و تجربه خویش بیفزاییم که معرفت و تجربه نیروی بخشش.

این بخش از روان‌شناسی چنان که از نامش پیداست، به بررسی کم و کیف تکامل انسان در دوران نوجوانی اختصاص دارد، با تأکید مکرر بر این اصل مهم: که زندگی انسان را نمی‌توان به مراحل دقیقاً مشخص و مستقل تقسیم کرد و هر مرحله را، بدون توجه به مراحل قبل و مراحل بعدش، بر دمه لاله قرار داد، به عبارت دیگر، نوجوان امروز، بچه و کودک دیروز و بزرگسال و سالم فردا است، هم چنان که سالمند و کهنسال امروز، کودک و نوجوان دیروز است، بنابراین هر چه به رجه و تلاش و سرمایه گذاری در آموزش و پرورش سالم کودکان جامعه، در واقع، به برخورداری باخته جامعه فردا از نوجوانان و جوانان و سالمندان سالم و خوشبخت خواهد انجامید. باید به همین سبب است که گفته اند، دنیای آموزش و پرورش فردا، یعنی امروز نوجوان وقتی از سلامت بدنی و روان شناختی بهره مند خواهد شد که دوران کودکی سالمی را گذارنده باشد، در شخص سالمند هنگامی از زندگی لذت بخش و امید بخش برخوردار خواهد شد که دوران نوجوانی و جوانی سالم و موفق را پشت گذاشته باشد.

شاید شما خواننده عزیز در اواخر دوره نوجوانی باشید یا در خانواده و محل زندگی خویش نوجوانانی را می‌شناسید و این بهترین فرصتی است که می‌تواند شما را در درک بهتر و آموختن مطالب روانشناسی دوران نوجوانی یا روان‌شناسی نوجوانی و کاربردهای آن کمک کند. از این نکته مهم غافل نباشیم که از جمله بهترین و مطمئن ترین روش‌های یادگیری مؤثر و موفق، کاربرد آموخته هاست.

آخرین توصیه این است که کتاب حاضر را هرگز کتاب روانشناسی نوجوانی کامل و جامع نپندارید که هیچ کتابی در هیچ علمی کامل و جامع نخواهد بود بلکه هر کتاب، حقایقی از علم و معرفت وسیع آدمی را مورد بحث قرار می‌دهد.

دکتر موسوی، دکتر قربانی