第一图书网, tushu007.com

<<花季·雨季·树的影子>>

图书基本信息

书名：<<花季·雨季·树的影子>>

13位ISBN编号：9787212040710

10位ISBN编号：7212040711

出版时间：2010-12

出版时间：安徽人民

作者：潘子丰

页数：245

版权说明：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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

补齐“木桶效应”里的“短板”——寻找缺失的心理健康教育
人类的一切学习行为，都是为了生存，学习的目的就在于学会生存。
而在这样一个过程中，个人的心理健康程度，往往决定了他的学习能力和生存质量的优劣。
美国著名心理学家丹尼尔·格尔曼在他的著作《情感智商》一书中，对广大中国读者说：“中国的父母向来擅长督促子女在学习与事业上取得较好成绩。
但在现代社会中，人生成功所需要的不仅仅是学业优异，还有更多方面的能力。
”事实上，学业优异并不一定能带来生活成功，也并不意味着能登上事业的巅峰或开创惊天伟业。
当然学习能力也很重要。
最终，要想在竞争激烈的现代社会生存并获得成功，光是学业好是远远不够的。
几乎所有的人生成功者。
都具有较高的自我情感的调节与控制能力。
所以他呼吁：“如果中国的父母希望自己的孩子能有美好的未来，就应尽力帮助孩子。
使他们早日获得这方面的能力”，所以“我们必须尽快教给下一代基本的情感与社会能力，即情感的基本技巧”。
新华社曾经报道：“近年来，我国学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。
目前35%的中小学生具有心理异常表现。
存在明显心理问题的学生，小学占10%，初中占15%，高中占20%。
”《北京青年报》近日载：“我国17岁以下的儿童青少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍引发的行为问题的困扰，儿童行为问题的检出率呈不断上升之势。
近五年的资料显示，我国儿童行为问题的检出率在13.97%至19.57%之间，留守儿童、单亲儿童、独生子女的心理问题尤为突现。
”　　针对这些问题，1999年，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强小学生的心理健康教育，培养小学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。
”教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中指出：“中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。
因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。
”　　在这个纲要里，确定了心理健康教育的具体目标和主要内容：“使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力：培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。
”　　纲要对心理健康教育主要内容作出具体的规定：“普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。
”　　著名的“木桶效应”阐述了一个效率原则——一个木桶能盛多少水。
取决于最短的那一块木板。
《花季·雨季·树的影子——中小学生心理健康之路》一书，意在关注青少年学生健康成长教育，力图在心理健康成长方面，帮助广大中小学生读者，弥补心理健康教育或自我教育的不足。
本书让活泼可爱的中小学生参与情景表演，采用图文并茂的表现形式，围绕教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》相关精神和基本要求，将影响人类成

第一图书网, tushu007.com

长客观存在的诸项非智力因素与中小学生成长过程中面临的心理问题，有机结合在一起，帮助中小学生发现与生活学习息息相关的心理学、成功学相关问题，分别从认识自己、责任、选择和诸如孤独、恐惧、愤怒、仇恨等心理现象以及相关的行为表现方面，揭开“人”的神秘面纱；通过如何认识自我的错误，如何面对环境的诱惑，怎样面对青春期和爱情问题等人生话题，让中小学生认识到，在每个人的人生旅途中，总会面临许多问题，需要不断地予以解决，如同淘金一样，筛去沙砾，留下最闪亮的金沙；通过怎样抓住成功的关键要素，诸如机遇、珍惜时光、执著、拼搏等方面的问题的认识，鼓励读者持之以恒地坚持下去，用炽热的追求熔炼最闪耀的人生光芒。

希望这本书的出版发行，能够在心理健康教育方面，对广大中小学生和关注孩子成长的家长起到积极帮助作用，通过大家的共同努力，为提高广大中小学生心理素质做出应有的贡献。

后记　　止于至善的黄金人生　　美国著名管理大师彼得·德鲁克认为，每个人必须对自己的成长负责任，要专注于自己该做的事情，并且要做到无懈可击；在每个人的自我成长过程中，首要的课题是追求卓越；而决定我们成功的关键恰恰是每个人必须面对的责任，只要对自己负责，其他事情自然就会水到渠成。

德鲁克一直强调，“一个人想要有所成就，除了不自满。

更要有精益求精的心态。

”　　锻造我们的黄金人生的过程，是一种自我不断完善、精益求精的过程．是一种成功人生不断修炼的过程。

因为。

人生中有善行也有恶行。

恶的那一部分，往往被压在我们自己都无法察觉的地方，并且以我们同样无法察觉的方式，影响着我们的思想和行为。

谁占了上风，或者谁胜过了对方，在人们思想和行为表现中，谁的特征就突出。

这在一定意义上，就是需要我们不断克服人类自身的弱点，把最优秀的．、最善良、最积极的人性情操发扬光大；把制约、束缚个人成长的不良品质，不断从我们人生词典中删除；把诱使我们误入歧途的邪恶，不断地击垮。

列夫·托尔斯泰说：“生活的目标是善良。

这是我们的灵魂所固有的一种感情。

”人类的发展不正是在善与恶的斗争中，在人们对善良的极力弘扬和对邪恶的努力征服过程中，逐步摆脱野蛮而奔向文明的进步吗？

就如傅雷先生曾经说过的，“真正的光明不是没有黑暗，而是不被黑暗所吞噬；真正的英雄不是没有卑劣的情操，而是不被卑劣的情操所征服。

”　　在《大学》里有这样的论述：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

”这个明理之言是说：为人之道，在于使人民亲近于道德而受到感召，而最终目的就是为了将善推及于任何一个人，将善推及到极致的境界。

”　　在人类的进步过程中，一切美好幸福都是从完善自我开始。

到“善”的结局，中间还一直伴随着一切的“善”。

第一图书网, tushu007.com

<<花季·雨季·树的影子>>

内容概要

著名的“木桶效应”阐述了一个效率原则——一个木桶能盛多少水，取决于最短的那一块木板。《花季·雨季·树的影子——中小学生心理健康之路》一书，意在关注青少年学生健康成长教育，力图在心理德康成长万面，帮助广大中小学生读者，弥补心理健康教育或自我教育的不足。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

潘子丰，1964年出生，1988年毕业于安徽省阜阳师范学院中文系，文学学士；曾任安徽三星化工集团公司副总经，从事人力资源开发与管理工作；现任安徽省涡阳县教育局副局长，从事基础教育行政和业务管理工作。

第一图书网, tushu007.com

<<花季·雨季·树的影子>>

书籍目录

序言 补齐“木桶效应”里的“短板”——寻找缺失的心理健康教育第一章 发现自我 导语 给大家介绍几位老朋友——发现的意义 你是谁？
——认识自己 刺刀的精神——担负责任 小王子的星球——目标选择 徜徉在花的海洋——享受青春 桥下的毒蛇——摆脱焦虑 ……第二章 完善自我第三章 成就自我结语 止于至善的黄金人生

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 人在闲着无聊哀怨的时候，瞅瞅自己，看看别人，往往容易对别人产生嫉妒。
如果我们积极参加一些有益的活动，或者努力学习，干好自己该干的事情，做自己喜欢做的事情，充实自己，自得其乐，心有所属，在一定程度上就会淡化对别人的嫉妒。
眼界打开了，心胸开阔了，素养提高了，嫉妒的心也就解脱了。
保持心理平衡，也可以克服嫉妒心理。
没有花儿香，没有树儿高，即便是一棵无人知道的小草，还能拥抱大地和阳光呢。
论身板儿，论相貌，咱是世界上独一无二的。
别人发现不了咱的优点，自己还不知道自己的优点吗？
别人成功时，咱也可以说上一句“我也能做到”，但要真的去努力才行。
不然的话，就不算是一个有积极进取心的人。
我们可能也有被别人嫉妒的时候。
假如我们发觉被别人嫉妒了，又该怎么对待呢？
这时候我们要乐观对待，应该认识到，一个人的成功不仅仅靠自己的努力，更要靠别人的帮助，荣誉既是自己的也是大家的。
端正自己的态度，把自己的姿态放低一些，别贪占名利，更不要得意忘形，主动关心别人，对别人宽厚相待。
如果仍然遭到恶意的嫉妒，这时只有集中精力做好自己该做的事情，暂且置之不理，因为路上总会有荆棘的。
就让我们努力做到严于律己，宽以待人吧，打开心灵之窗，洒进灿烂的阳光。
自觉抵御嫉妒的入侵。
愚人节也快乐 ——识别谎言 上大学的时候，有一次，我的上铺同学回到寝室告诉我，说我家里来人看我了，在楼下等着呐。
听完这话，我忙兴；中冲地下楼，但根本没有看见我家里人的影子。
当时我就感到很纳闷，我难道被骗了？
刚进寝室的门，没等我说什么，那位同学就笑着问我，今天是什么日子？
四月一日呀！
哦，明白了，我真够“愚人”的。
每年的四月一号，是西方国家的“愚人节”。
据说，愚人节起源于希腊神话传说。
农业女神德墨忒尔为了寻找女儿，受了宙斯和众神的欺骗、愚弄之后，惹出很多麻烦，给人间带来很大的痛苦。
后来为了警示后人，天神们就把四月一日确定为愚人节，用善意的谎言，告诫那些自以为聪明的人，不要轻信他人，干出蠢事。
我以为，愚人节是用谎言戏谑蒙骗友人的节日。
据说它也是淘气男孩子们的节日。
如果在西方，那一天你们也有可能随时被别人的谎言耍弄，但仅仅是善意的耍弄。
一般情况下，一些说谎者或许能够坚持真实，可能不会直接地说谎、欺骗。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com