

<<心灵导航-中学生心理探秘>>

图书基本信息

书名：<<心灵导航-中学生心理探秘>>

13位ISBN编号：9787227042310

10位ISBN编号：7227042316

出版时间：2009年08月

出版时间：宁夏人民出版社

作者：马丽

页数：277

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>

<<心灵导航-中学生心理探秘>>

内容概要

《心灵导航：中学生心理探秘》共分8个专题：“成功从‘心’开始”、“主动适应环境和人”、“青春期的喜悦与烦恼”、“塑造你的人格魅力”、“快乐学习”、“做情绪的主人”、“坦然面对高考”、“职业生涯早规划”。

每个专题又分为若干相对独立的小专题，内容基本涵盖了高中阶段学生感兴趣的各方面心理生活。为了更好地适应中学生学习，每一节课分为如下6个环节：心事如歌：挑选了学生咨询和来信的具有代表性的热点问题，供学生对照。

心海导航：针对学生的问题，介绍了相关的心灵成长的科学的心理健康基础知识，以提升学生的认识水平。

心事如歌里的问题都能在这里找到答案。

这部分是每课的核心。

心理透镜：这是与每节课内容相关的心理测试，以便于学生初步了解自我的心理状态，获得心灵的自我成长。

心灵鸡汤：这是与每课内容相关的精彩的心灵故事，是心海导航内容的具体化和形象化，供学生反思和回味。

温馨寄语：这是每课的凝练结语，便于朋友们记忆。

心灵成长：这是与每课内容相关的心理活动，它是记录心灵感悟的地方，帮助学生掌握心理健康的方法和技能，解决生活中遇到的实际问题，是提升心理素质的重要环节。

作者简介

马丽，教育心理学高级讲师，国家二级心理咨询师，全国中小学心理健康教育“十佳”教师，宁夏首批中小学教师继续教育专家讲师团成员，宁夏中小学心理健康教育专家组成员，宁夏中小学心理健康教育研究会理事，宁夏银川市教育科学研究所兼职心理教研员。近年参与了两项国家教育科学“十五”规划重点课题的研究，主持了国家基础教育实验中心和中国教育学会“十一五”重点课题于课题和宁夏自治区级课题的研究。参与编写10本教材，在省级以上刊物发表论文26篇。为教师、家长、学生做过几百场教育心理学方面的讲座。

<<心灵导航-中学生心理探秘>>

书籍目录

第一篇成功从“心”开始第一课 健康新概念第二课 成才到底靠什么第二篇 主动适应环境和人第一课 主动适应高中生活第二课 人际交往有原则第三课 交往从会听开始第四课 学会赞美第五课 学会表达 让沟通顺畅第三篇 青春期的喜悦与烦恼第一课 面对第二性征的发育第二课 面对渴慕的心日第三课 异性间的交往第四课 爱情之花何时开第四篇 塑造你的人格魅力第一课 了解自己的气质第二课 我的性格我做主第三课 我心目中的自己和别人眼中的我第四课 学会爱自己……

章节摘录

4. 正常的人际交往能力 能适应生活环境,能与集体保持协调一致,乐于和善于与人交往,能与周围大多数人友好相处。

与人相处时积极的态度多于消极的态度。

一个学习很优秀的学生,就是不爱理人,就喜欢自己一个人独处,闷着头胡思乱想,遇到挫折、痛苦、烦恼不愿意倾诉,暗自伤感,这样的人能说他的心理健康吗?

一个看到别人比自己表现突出就怀恨在心,说话带刺,处处设置障碍难为他人,这样的人能说他的心理健康吗?

一个与人交往时总是在揣测他人说话的“潜在用意”;经常感觉人是虚伪的,这样的人能有和谐的人际关系吗?

5. 正常的意志发展水平 正常的意志发展水平是指做事有明确、合理的目的性,有一定的自制力,有克服困难的勇气和毅力,有耐受挫折的能力,能够达到自己的目的。

不同的年龄阶段,意志发展水平是不同的。

一个在高中阶段不知道自己要以学习为主,不能控制自己的行为。别人让他打人,不加思考,他就会随从打架;为了上网玩游戏整天通宵达旦;有的人无视学校的着装要求,无论周围人怎样看,都“吃了秤砣铁了心”;打扮得很另类;有的人失恋后,一蹶不振或以死表白自己的忠贞不贰。

这样的人能说他的意志发展水平正常吗?

一个意志发展水平不正常的人能说他的心理健康吗?

6. 正常的适应环境的能力 正常的适应环境的能力是能够正确对待现实,主动进行心理与行为的自我调节,保持行为反应与生活环境相协调,能够维持自我心理平衡。

到了新环境,看到教室没有电扇不如家好;老师的教学风格不如初中老师;同学不像初中同学那样有说有笑;过去是班干部现在没有当选;学校的操场不够大,于是抱怨自己凤凰落到了鸡窝,整天发牢骚或闷闷不乐。

这样的人能说他的适应能力强吗?

一个不能适应环境的学生心理能健康吗?

7. 正常的心理发展水平 正常的心理发展水平是指心理年龄与生理年龄相符合。

儿童天真活泼,少年热情奔放,青年朝气蓬勃。

如果青年人的言谈举止,为人处事显现得天真活泼,说明心理不成熟。

……

<<心灵导航-中学生心理探秘>>

媒体关注与评论

心理问题人人有，就像头疼感冒——样，在人生的不同阶段都会有。关键是有了心理问慧要得到及时的解决，不使其发展，不使其对学习，健康、生活产生负面的影响。

——中科院心理研究所王极盛 作为人类，我们都拥有许多需求，而如果我们不把它们变成可怕的必需品，那么我们就不会产生心理问题。

——[英]WindyDryden 一切财富和智慧，都源于杰出的智慧与健康的心理。

——著名心理学家荣格 智慧的本质是适应。

——著名心理学家皮亚杰 具有积极人格的人，他们的需要和动机、兴趣和爱好、智慧和才能、人生观和价值观、理想和信念，性格和气质都朝着积极向上、健康的方向发展。他们的内心协调一致，言行统一，能正确认识 and 评价自己的所作所为是否符合客观需求，是否符合社会道德准则，能及时调整个体与外部世界的关系，经常处于沉浸（福乐）体验之中。

——中央教育科学研究所孟万金 生活，无法选择；怎样生活，可以选择。生命，无法选择；怎样度过，可以选择。

人生的方向由无数次的选择构成。

有什么样的选择，就会有什么样的人生。

——佚名

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>