

<<心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787303082155

10位ISBN编号：7303082158

出版时间：2008-7

出版时间：俞国良 北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社（2008-07出版）

作者：俞国良 编

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>

## <<心理健康教育读本>>

### 前言

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中来。

大家都重视心理健康教育是件好事，但为什么要开展心理健康教育呢？

这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。

我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出的那样，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正。

因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

然而，学生中心理问题和行为问题有多少？

这是我们来讨论的第二个问题。

我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。

这种做法坚决要不得，这会造成学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。

我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。

学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有针对性和实效性。

据近年来学生所咨询问题的统计分析，占第一位的是人际关系问题，第二位是学习问题，第三位是自我问题。

如何有针对性和实效性呢？

这是我来和大家讨论的第三个问题。

我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。

在小学，应以游戏和活动为主；在初中，应以活动和体验为主。

## <<心理健康教育读本>>

### 内容概要

《心理健康教育读本:初中1年级(上册)》:《心理健康教育读本》。

为什么要开展心理健康教育?

学生心理问题 and 行为问题有多少?

心理健康教育怎样才有针对性和实效性?

越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育,这套《心理健康教育读本》应运而生,依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写,是目前国内质量好、水平高的中小学心理健康教育读本之一。

内容主要围绕人际交往、学习、自我这三方面。

《心理健康教育读本》是系列之一,适合初中学生,形式以活动和体验为主。

<<心理健康教育读本>>

书籍目录

第一单元第一课 心理健康教育课与我第二课 适应新的环境第三课 你好，同学！  
第四课 安排好学习计划第五课 你了解自己吗？第二单元第六课 心理健康第七课 集中你的注意第八课  
真诚地接纳自己第九课 让我自己来第十课 走近我的老师第三单元第十课 情绪调节第十二课 大胆与  
人交流第十三课 你能保护自己吗？  
第十四课 养成好的学习习惯第十五课 理解我的父母

### 章节摘录

青少年升入中学以后，虽然已不再像小学生那样对老师和父母的话言听计从，天真地接受别人对自己的评价。

但是，中学生的自我认识能力尚未成熟，他们往往以父母、老师或同学等他人的评价为重要参照点，周围不一致的评价往往会让他们不知所措。

因此，由于初中生心理的不成熟，情绪的不稳定，他们对自己常常作出片面的评价，有时好走极端，作出过高或过低的评价。

那么，作为一名初中生应如何正确认识自我呢？

我们可以从以下几个不同角度观察、了解自己。

1.通过与别人比较来了解自我即以人为镜，拿自己与他人、主要是那些在某个方面与自己相似的人作一比较。

如与同龄人、同学或朋友比；与自己崇敬的偶像比，如劳模、英雄、科学家等为社会作出较大贡献的人；与理想中的自我比。

“有比较，才有鉴别”，通过比较，了解自己的长处与不足，明确自己的发展方向和追求的目标。

<<心理健康教育读本>>

编辑推荐

《心理健康教育读本:初中1年级(上册)》由北京师范大学出版集团,北京师范大学出版社出版。

<<心理健康教育读本>>

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>