

<<心理美文>>

图书基本信息

书名：<<心理美文>>

13位ISBN编号：9787311035822

10位ISBN编号：7311035821

出版时间：2010-7

出版时间：兰州大学出版社

作者：胡小卉，王晓东 编著

页数：189

字数：210000

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>

## 前言

我自担任学校的心理健康教育教师以来,和学生接触较多,作了很多的调查,撰写了十余篇有关心理健康教育的论文。接手的个案达1000多人次。

在工作过程中,我发现中学生的学习效率常常受情绪的控制。

当学生处于自我统一、积极自信的状态下,则学习效率高,学习成绩上升;当处于自我否定、消极抑郁的情绪状态下,则上课发呆,胡思乱想,注意力不集中,学习效率低下,学习成绩下滑。

在团体及个案心理辅导中,通过改善学生的学习情绪,短期内可使学习成绩大幅度上升,有些学生可上升三百名左右。

其中有一位年级排名138名的学生在高考前两个月时开始作系统的个体心理辅导,改善学习情绪。

高考时以我校第三名的成绩考取了北京大学。

心理学家布鲁门肖的研究表明:“健康的心理状态(尤其情绪情感)可以对知觉、思维、记忆的形态和智力功能进行归纳,可以指引认识进程——记忆的恢复、思维的构成和知觉的形成。

”美国教育心理学家夫兰德森(A. N. Frandsen)的研究表明:心理健康是有效学习的基础,而各种学习的发现兴趣和自我提高则是心理健康的一种标志。

积极学习情绪下,学生更容易使用元认知策略,而消极学习情绪则限制元认知策略的运用。

我们想通过改善学生的学习情绪。

提高学生的学习效率与成绩,促进学生的心理健康,培养学生的成功素质。

通过多年的研究,我们开发出一系列心理健康教育成果。

在专业心理老师的辅导下,帮助学生认识自己,走出迷惘,认清情绪的来源,及时排遣不良情绪,消除潜意识厌学;让学生亲近学习,喜欢学习,养成终身学习的良好习惯;发展学生和谐健康的人际关系,在竞争中学会合作,自信乐观,积极进取;让学生学会感恩,及时反省,不断修正完善自己等。

《青少年成长读本——心理美文》这本书,是学生成长与成功的人生导师,是学生认识了解自我、形成良好自我概念、走出迷惘困惑的心灵灯塔,是学生不断学习与领悟生活的智慧源泉,是学生实现人生目标的心理助力,是教师及家长获得教育智慧与人生智慧的良师益友,也为心理健康教育工作者书写教案提供了丰富的素材。

本书涵盖面广,几乎涉及了中学生心灵成长所需的全部营养,共分为二十二个篇章,其中,前二十个篇章是我们精选的心理美文,希望能引导学生以阳光般的心灵接纳他人,帮助他人,奉献爱心;让他们学会主动适应环境、与人相处,认识、探索与发展自我;让他们学会驾驭情绪、摆脱情绪的困扰,学会感恩亲情感恩社会;让他们理性看待青春成长的两性情感;磨炼他们的意志,成就其学业,改变他们对成功的传统看法,赋予学习新的意义;让他们懂得珍惜保护生命,学会合作,参与竞争,活跃思维,培养创新能力。

后两篇是心理实验与心理效应篇,以专业的角度和通俗的语言来论述生活中的心理现象,对读者一定会有帮助与启发。

在日常生活中,如果利用心理学效应就会优化你的人际交往环境,让你的学习或工作事半功倍。

希望读者继续关注我们研发的成果,让更多的学生及家庭受益。

本书的特点,是按照学生成长的需要分类,便于读者查询,针对中学生这个群体,为中学生的成长与成才点亮心灯,树立航标。

每一篇美文后面都有点评,帮助学生领悟其中的道理。

还设计了学生的自我感悟,以强化学生的心理感受,激发学生的行动。

为了增加学生阅读的兴趣,满足学生的情感需求,我们还在每页的下面设计了小笑话、有趣的心理测试、脑筋体操等,来释放学生的压力,舒缓学生的情绪,让学生更乐意走近本书,获得智慧,提高素养,主动提升自己,学会理性生活,获得心灵的成长与感悟。

胡小卉 2010年2月16日

<<心理美文>>

内容概要

心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就会改变；习惯改变，人生就会改变。  
我们要像水一样善变，适应不断改变的环境，实现自我价值。

我们也要像水一样柔韧。

柔韧则富有弹性，有更多变化回旋的空间。

水能穿石，柔能克刚，多一份柔韧。

我们就能克服更多的困难，战胜更多的挫折。

#### 作者简介

胡小卉，女，本科学历，甘肃省天水市一中心理教师，中学高级教师，国家二级心理咨询师，天水市心理卫生协会理事。

主要从事中学生的心理健康教育的课堂教学、中学生个案心理辅导、家庭教育、社会教育等工作。有十余篇论文获得了国家级及省部级的奖励，发表在国家级及省内刊物上。

2007年12月获得了第二届中国青少年社会教育“银杏奖”个人突出奉献奖，在人民大会堂受到了全国人大副委员长王兆国的接见。

<<心理美文>>

书籍目录

- 一 爱心传递篇
  - 二 积极心态篇
  - 三 环境适应篇
  - 四 自我接纳篇
  - 五 自信阳光篇
  - 六 自我坚定篇
  - 七 人际交往篇
  - 八 助人自助篇
  - 九 亲情感动篇
  - 十 情绪调整篇
  - 十一 谦虚做人篇
  - 十二 成功学习篇
  - 十三 成就自我篇
  - 十四 青春成长篇
  - 十五 磨炼意志篇
  - 十六 智慧人生篇
  - 十七 人生规划篇
  - 十八 生命之重篇
  - 十九 竞争合作篇
  - 二十 创新思维篇
  - 二十一 心理实验篇
  - 二十二 心理效应篇
- 后记

## 章节摘录

天使的故事 在很久很久以前，地球上有一个黑暗的城市，这里充满着战争与仇恨。没有微笑，没有关爱。

后来，上帝看到了这个角落，就对他的孩子说：“我的天使啊，谁愿意去改变那个黑暗城市的人们？”这时候，天使中最小的那个站了起来：“我的父，我愿意去那里改变他们。”

上帝看了看他，对他说：“我的孩子，你要用爱去改变他们。”

开始的时候，天使想对城市的人们传福音。

一家一户地去敲门，可是，没有一个想听他讲一句话。

当他敲门的时候，人们很快将门关上。

甚至有些粗暴的人将他踢倒，暴打一顿。

小天使敲了一个星期的门，换来的是遍体鳞伤。

但天使没放弃。

不知道从什么时候开始，这个城市的每户人家，每天早起，打开门，就可以看到门上贴着一张天使的留言。

这张留言上写着关于爱和赞美的话语。

开始的时候，人们不屑一顾，将它撕下来扔了，但是天使坚持不懈地给城市里的每一个人留言。

慢慢地，人们开始期盼着。

他们知道，当他们在前一天做了任何好事，第二天就可以收到天使的留言和赞美。

哪怕他们只是在路边把一个摔倒的孩子扶了起来，或送一个老奶奶过马路。

人们开始关心身边的人了。

他们开始把爱留给身边的人，他们脸上开始有了笑容，他们开始在星期天的早上，穿得干干净净地去教堂听天使传福音，天使用他的爱改变了这个黑暗的城市，让战争停止，让和平升起！

【点评】不要埋怨这个社会，也不要埋怨身边的人。

如果想得到社会的关爱，就先接纳这个社会，如果想得到别人的爱，就先给他人温暖的爱，以持之以恒的爱感动自己，感动他人。

带着爱，一切将如愿以偿…… 从前，有一个脾气很坏的男孩，他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他，每次发脾气或者跟人吵架的时候，就在院子的篱笆上钉一根。

第一天，男孩钉了37根钉子。

后面的几天他学会了控制自己的脾气，每天钉的钉子也逐渐减少了。

他发现，控制自己的脾气，实际上比钉钉子要容易得多。

终于有一天，他一根钉子都没有钉，他高兴地把这件事告诉了爸爸。

爸爸说：“从今以后，如果你一天都没有发脾气，就可以在这天拔掉一根钉子。”

日子一天一天过去，最后，钉子全被拔光了。

爸爸带他来到篱笆边上，对他说：“儿子，你做得很好，可是看看篱笆上的钉子洞，这些洞永远也不可能恢复了。

就像你和一个人吵架，说了些难听的话，你就在他心里留下了一个伤口，像这个钉子洞一样永远也不可能恢复了。

” 插一把刀子在一个人的身体里，再拔出来，伤口就难以愈合了。

无论你怎么道歉，伤口总是在那儿。

要知道，身体上的伤口和心灵上的伤口一样都难以恢复。

你的朋友是你宝贵的财产，他们让你开怀，让你更勇敢。

他们总是随时倾听你的忧伤，你需要他们的时候，他们会支持你，向你敞开心扉。

【点评】一个成熟的人，会自如地驾驭自己的情绪，会让周围的人感到快乐与享受。

一个心智不成熟的人，往往会被情绪控制，失去理智，既伤害他人，又让自己处于尴尬的境地。

最美好的礼物 这一年的圣诞节，保罗的哥哥送给他一辆新车作为圣诞节礼物。

圣诞节的前一天，保罗从他的办公室出来时，看到街上一名男孩在他闪亮的新车旁走来走去，触摸它

## &lt;&lt;心理美文&gt;&gt;

，满脸羡慕的神情。

保罗饶有兴趣地看着这个小男孩，从他的衣着来看，他的家庭显然不属于自己这个阶层，就在这时，小男孩抬起头，问道：“先生，这是你的车吗？”

“是啊，”保罗说，“我哥哥给我的圣诞节礼物。

”小男孩睁大了眼睛：“你是说，这是你哥哥给你的，而你不用花一角钱？”

”保罗点点头。

小男孩说：“哇！

我希望……”保罗认为他知道小男孩希望的是有一个这样的哥哥，但小男孩说出的却是：“我希望自己也能当这样的哥哥。

”保罗深受感动地看着这个男孩，然后他问：“要不要坐我的新车去兜风？”

”小男孩惊喜万分地答应了。

逛了一会儿之后，小男孩转身向保罗说：“先生，能不能麻烦你把车开到我家前面？”

”保罗微微一笑，他理解小男孩的想法，坐一辆大而漂亮的车子回家，在小朋友的面前是很神气的事。

但他又想错了。

“麻烦你停在两个台阶那里，等我一下好吗？”

”小男孩跳下车，三步两步跑上台阶，进入屋内，不一会儿他出来了，并带着一个显然是他弟弟的小男孩，因患小儿麻痹症而跛着一只脚。

他把弟弟安置在下边的台阶上，紧靠着坐下，然后指着保罗的车子说：“看见了吗，就像我在楼上跟你说的一样，很漂亮对不对？”

这是他哥哥送给他的圣诞礼物，他不用花一角钱！

将来有一天我也要送给你一部和这一样的车子，这样你就可以看到我一直跟你讲的橱窗里那些好看的圣诞礼物了。

”保罗的眼睛湿润了，他走下车子，将小弟弟抱到车子前排的座位上，他的哥哥眼睛里闪着喜悦的光芒，也爬了上来。

于是三人开始了一次令人难忘的假日之旅。

在这个圣诞节，保罗明白了一个道理：给予比接受真的令人更快乐。

【点评】给予让我们享受更高境界的快乐与幸福，体现自我价值后的满足感。

在以后的生活中，多给予别人一份关怀，多给予别人一份帮助，你将体会到更多给予后的快乐。

……

### 编辑推荐

《青少年成长读本：心理美文》是按照学生成长的需要分类，便于读者查询，针对中学生这个群体，为中学生的成长与成才点亮心灯，树立航标。

每一篇美文后面都有点评，帮助学生领悟其中的道理。

还设计了学生的自我感悟，以强化学生的心理感受，激发学生的行动。

为了增加学生阅读的兴趣，满足学生的情感需求，我们还在每页的下面设计了小笑话、有趣的心理测试、脑筋体操等，来释放学生的压力，舒缓学生的情绪，让学生更乐意走近本书，获得智慧，提高素养，主动提升自己，学会理性生活，获得心灵的成长与感悟。

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>