

<<学生情绪问题与教育方案>>

图书基本信息

书名：<<学生情绪问题与教育方案>>

13位ISBN编号：9787501974375

10位ISBN编号：7501974373

出版时间：2010-3

出版时间：轻工

作者：张冲//刘玉娟

页数：249

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>

## <<学生情绪问题与教育方案>>

### 前言

情绪，是一个神秘而永不过时的研究主题。

喜、怒、哀、乐等人类的基本情绪既像调色剂一样为我们的生活赋予了各种颜色，同时又像晴雨表为我们提供人类复杂的内心世界的信息。

情绪的力量是巨大的，具有很强的感染性。

感伤时，“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，高兴时，“春风得意马蹄急，一日看尽长安花”。

情绪的力量是惊人的，它可以化悲痛为力量，鼓励人奋发向上，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。

也可以变成失控的野马，一失足成千古恨。

那么，当代的中小学生们，我们祖国未来的希望和接班人，他们的情绪发展状况如何？

学生情绪问题主要体现在心理健康问题上。2000年北京师范大学课题组在全国五个城市选取了16,472名中小學生，结果表明，小学生存在异常心理问题倾向的比例为16.4%。

2002年有研究者从全国四个城市选取了2600名中学生，结果表明，有21.7%的中学生存在中度或中度以上的心理健康问题。

另外，有研究者对我国发表于1992-2005年间使用SCL - 90 (Symptom Checklist 90, 症状自评量表) 调查学生心理健康状况的调研报告进行了元分析，发现中学生的心理问题在缓慢增加，中学生的心理健康水平缓慢下降。

这表明，我国当代中小学生的心理健康状况不容乐观，未来发展堪忧。

在社会上，由于情绪问题和心理健康问题而引发的各种恶性事件也不断见诸报纸电视。

## <<学生情绪问题与教育方案>>

### 内容概要

本书共分九章，基本涵盖了中小學生常見、發生頻率最高的情緒問題。各章分別為中小學生情緒問題概述、社交焦慮問題與教育、嫉妒問題與教育、考試焦慮問題與教育、消極學業情緒問題與教育、抑鬱問題與教育、害羞問題與教育、憤怒問題與教育、情緒調節問題與教育。

在各章結構上，遵循情境故事、基本知識介紹、原因分析、解決策略、教育個案、反思驛站的邏輯結構，力爭給教師展現一個從發現問題、認識問題、分析問題、解決問題、反思問題的完整過程，成為教師化解學生情緒問題的得力幫手。

本書介紹了大量的心理學和教育學知識和經典實驗，並引導教師學會從生理、心理和社會三個方面尋找造成各種情緒問題的原因，進而學會構建對學生進行心理健康教育和疏導的“家—校—社會合作”的系統教育模式，從而提高教師的心理健康教育素養，更為科學、全面、有效地化解學生的問題。和家長會從中獲益。

本書語言樸實，圖文並茂，文中穿插多種知識點板塊，如知識鏈接、經典實驗、行為檢測、小故事、課外閱讀、經驗分享等，既拓展了知識點，又增強了教師對有關概念和知識的理解，趣味性、可讀性強。

## <<学生情绪问题与教育方案>>

### 作者简介

孟万金,心理学博士,教授,博导,中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心主任,美国佛州大学客座教授。

《中国特殊教育》杂志社社长。

“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组中方联络员兼首席专家。

官群心理学博士,美国卡内基梅隆大学博士后,联合国教科文组织国际项目官员。

中美英教育家网络联盟秘书长。

“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组美方联络员兼首席专家。

张冲,中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心党支部书记,北京师范大学心理学院发展与教育心理学博士,英国布里斯托大学访问学者,主要从事青少年心理健康教育与情绪情感发展研究、特殊儿童心理发展与教育研究工作,曾荣获“中央教育科学研究所人才支持计划”青年人才称号。

中英国际合作项目(“改进中国教育评价和教育质量”)、国家科技部基础性工作专项、教育部人文社会科学重点研究基地重大项目、全国教育科学规划“十一五”等多项重点课题主要研究人员。

中央教育科学研究所2008年度基本科研业务专项基金(中青年)课题“情绪智力与创造性关系的实证研究”主持人。

参与编写中等职业教育课程改革国家规划新教材《心理健康》教材及学生、教师用书等多本心理健康书籍。

在国内核心期刊上发表《国内外中小学心理健康教育模式述评》、《中学生情绪智力和创造性倾向发展特点及其关系研究》等论文多篇。

刘玉娟,中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心助理研究员,中国科学院心理研究所发展与教育心理学专业博士。

主要从事儿童社会认知发展与教育方向的研究工作。

自然科学基金、教育部哲学社会科学规划重点课题、全国教育科学规划“十一五”课题主要研究人员,参与编撰《小学生心理健康》《让您的孩子更优秀》等多本心理健康教材。

在《心理学报》、《心理科学》、《中国特殊教育》、《教育科学研究》等核心期刊上发表论文多篇。

。

## <<学生情绪问题与教育方案>>

### 书籍目录

第一章 走进五彩缤纷的情绪世界 第一节 情绪问题面面观：什么是情绪 第二节 揭秘五彩缤纷的情绪世界：情绪从哪里来 第三节 我的情绪我做主：培养健康向上的积极情绪第二章 社交焦虑问题与教育 第一节 情境故事：惴惴不安的学生 第二节 问题解析：自我圈定的樊笼 第三节 教育策略：提供一面多棱镜 第四节 教育个案：拆除心中的“篱笆墙”第三章 嫉妒问题与教育 第一节 情境故事：嫉妒，心灵的地狱！

第二节 问题解析：扭曲了的自尊 第三节 教育策略：你好、我好、大家好 第四节 教育个案：让学生和嫉妒说再见第四章 考试焦虑问题与教育 第一节 情境故事：提笔的一刹那，脑中一片空白！

第二节 问题解析：紧张是成功的绊脚石 第三节 教育策略：自我放松+积极的自我暗示 第四节 教育个案：深呼吸，我能行第五章 消极学业情绪与教育 第一节 情境故事：枯燥的学习之旅 第二节 问题解析：求知缺少“兴奋剂” 第三节 教育策略：寓教于乐马力足 第四节 教育个案：找出心结加足劲第六章 抑郁问题与教育 第一节 情境故事：难展欢颜的林妹妹 第二节 问题解析：压力之下苛求完美 第三节 教育策略：点亮心灵之灯 第四节 教育个案：除去心灵的疤痕第七章 害羞问题与教育 第一节 情境故事：千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面 第二节 问题解析：别让珍珠藏在自卑的壳里 第三节 教育策略：创设宽松环境，增强学生自信心 第四节 教育个案：行动起来，告别害羞第八章 愤怒问题与教育 第一节 情境故事：怒发冲冠三千丈 第二节 问题解析：无名火真的无名吗？

第三节 教育策略：制怒有方一二三 第四节 教育个案：给愤怒装上“稳压器”第九章 情绪调节问题与教育 第一节 情境故事：出差错的情绪开关 第二节 问题解析：谁损坏了情绪阀门 第三节 教育策略：掌握开关情绪的技巧 第四节 教育个案：修复情绪的防火墙参考文献

## <<学生情绪问题与教育方案>>

### 章节摘录

插图：对于小江社会支持的缺失问题，辅导老师和小江的直接监护人叔叔婶婶进行了交流，使他们认识到自己的责任和对小江的影响，尝试转变对小江的态度，并和远在外地的小江父母取得了联系，希望他们能够经常给小江打电话，了解他的心理，时常做些沟通。

2.建立正确的认知与行为为使小江减轻社交焦虑，接下来着手改变他的认知偏差并给予一定的社交技能的知识训练。

#### (1) 培养自信。

自信是去除社交焦虑的必要前提，没有自信心的人会夸大自己的失败、忧虑、紧张。

增强自信，焦虑程度就会有所降低。小江因为家境和长相而自卑，但是他的学习成绩优秀。

因此，辅导老师让小江的同学对小江的学习做了评价，同学们都认为小江尽管不爱与人交往，但是个聪明勤奋的学生，如果小江不是距人千里之外的样子，同学们还是愿意和他交往的。

辅导老师将这一结果反馈给小江后，大大提高了他的自信心。

#### (2) 定期反省。

人们对某些情绪体验或想法进行压抑，使之潜伏于无意识之中，就容易引发心理问题。

因此，定期反省有利于不良情绪的宣泄和非理性认知的矫正。

辅导老师让小江每周分析自己的非理性认知，在日记本上记下自己有了怎样的想法，比如，“我上课回答不上问题，同学们觉得我笨，看不起我，然后再在其后写上对这种想法的“批判”。

对于小江自己无法进行的“批判”，辅导老师予以纠正。

这样，可以使小江逐渐认识到自己的想法是不当的。

#### (3) 学会放松。

教给小江放松的技巧，让他在失眠时利用这些技巧入睡。

同时，还建议小江采用“注意力转移法，当焦虑情绪严重时，可以进行一些体力活动或是文体活动，以此转移注意力。

## <<学生情绪问题与教育方案>>

### 媒体关注与评论

本书视角新颖，问题典型；案例鲜活，方案科学；化解难题，多方受益；通俗易懂，引人入胜。

——孙时近（复旦大学心理学系主任、教授、博士生导师）本书可谓雪中送炭，不仅对中小学生学习常见的情绪问题做了系统梳理归类，而且逐一指点迷津。

每章从“情境故事”入手，深入进行“问题解析”，提出针对性的“教育策略”，最后提供“教育个案”。

“故事”引人入胜，“解析”发人深省，“策略”简单实用，“个案”栩栩如生。

本书不仅紧扣实际，更追求实效，做到了高深理论通俗化，日常现象典型化，具体措施操作化，是一本不可多得的好书，值得广大教师、班主任和家长学习借鉴。

——余晓灵（北京市第十九中学校长，高级教师，国家二级心理咨询师）

<<学生情绪问题与教育方案>>

编辑推荐

《学生情绪问题与教育方案》：学生问题教育方案丛书

<<学生情绪问题与教育方案>>

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>