第一图书网, tushu007.com

<<中学生常见心理问题解析与辅导/心>>

图书基本信息

书名：<<中学生常见心理问题解析与辅导/心理健康教育系列丛书>>

13位ISBN编号：9787506295161

10位ISBN编号：7506295164

出版时间：2008-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：刘晓明

页数：309

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

教育的真谛在于促进学生的精神成长，精神成长的核心是心理成长。

中学生心理的健康发展，既是一切教育的前提和基础，也是教育最核心的目标。因此，关注中学生的心理发展，提升中学生的心理健康，是每一个教师和家长都不容忽视的重要课题。然而，在现实的教育实践中，许多教师和家长，或是对中学生的心理需求视而不见，或是对中学生的心理问题束手无策，或是以牺牲中学生的心理发展为代价求得学习成绩的提高…… 类似的一些做法，使当前中学生心理问题丛生、心理健康水平每况愈下，也直接影响到了中学生的全面发展，影响到了素质教育的整体推进。

本书试图从中学生的常见心理问题出发，帮助教师和家长正确认识中学生心理问题的表现与成因，指导教师和家长掌握中学生心理问题的辅导及预防方法，使教师和家长真正成为中学生心理健康的维护者，成为中学生心理发展的促进者。

中学生的心理问题按照程度的不同，可以分为三大类型，即发展性心理问题、适应性心理问题和障碍性心理问题。其中，适应性心理问题是中学生在学习与生活实践中面临到的心理困扰，但没有达到心理疾病或心理障碍的程度，通过教师和家长的指导及自身的心理调节能够恢复正常的心理问题。本书以适应性心理问题为核心，重在帮助教师和家长缓解中学生的适应性心理问题提供指导。

本书的写作方式重在实用性和操作性，减少理论阐释，直接针对具体心理问题，采用对症下药的方法予以解读。将常见心理问题分为认知心理问题、情绪心理问题、意志心理问题、个性心理问题、学习心理问题、交往心理问题和行为心理问题七大部分，每一部分又以常见的典型心理问题呈现，结合一个具体的“辅导案例”，进行“诊断分析”，给出“辅导方法”，提供“预防策略”。以点带面，帮助教师和家长掌握开启中学生心理问题之门的钥匙。

本书由刘晓明主编，各章的编著者分别为：王娇（第一章）、孙蔚雯（第二章）、张昊智（第三章）、周建立、宋占（第四章）、冯墨女（第五章）、刘捷 （第六章）、冀云（第七章）、孙文影（第八章）。

作者 2008年7月于长春

内容概要

中学生的心理问题按照程度的不同，可以分为三大类型，即发展性心理问题、适应性心理问题和障碍性心理问题。
其中，适应性心理问题是中学生在学习与生活实践中面临到的心理困扰，但没有达到心理疾病或心理障碍的程度，通过教师和家长的指导及自身的心理调节能够恢复正常的心理问题。
《中学生常见心理问题解析与辅导》以适应性心理问题为核心，重在帮助教师和家长缓解中学生的适应性心理问题提供指导。
《中学生常见心理问题解析与辅导》的写作方式重在实用性和操作性，减少理论阐释，直接针对具体心理问题，采用对症下药的方法予以解读。
将常见心理问题分为认知心理问题、情绪心理问题、意志心理问题、个性心理问题、学习心理问题、交往心理问题和行为心理问题七大部分，每一部分又以常见的典型心理问题呈现，结合一个具体的“辅导案例”，进行“诊断分析”，给出“辅导方法”，提供“预防策略”。
以点带面，帮助教师和家长掌握开启中学生心理问题之门的钥匙。

书籍目录

第一章　中学生心理问题概观第一节　中学生的心理问题与心理健康一、心理健康的内涵二、心理健康的标准第二节　中学生心理问题的表现一、中学生认知心理问题二、中学生情绪心理问题三、中学生意志心理问题四、中学生个性心理问题五、中学生学习心理问题六、中学生交往心理问题七、中学生行为心理问题八、中学生心理问题的判断第三节　中学生心理问题的成因一、个体原因二、家庭原因三、学校原因四、社会原因第四节　中学生心理问题的现状分析一、总体状况二、具体表现三、结果分析第五节　中学生心理问题的应对策略一、学校应采取的对策二、学生应采取的对策第二章　中学生的认知心理问题第一节　对自我的不良认知一、自卑二、自负三、自我中心四、自私第二节　对人际关系的不良认知一、从众二、迷信三、功利四、孤独第三节　对挫折的不良认知一、不应发生二、非常可怕三、不以为然四、我无能第三章　中学生的情绪心理问题第一节　不稳定型情绪问题一、喜怒无常二、急躁三、紧张四、愤怒第二节　抵触型情绪问题一、敌对二、嫉妒三、冷漠四、不合理宣泄第三节　退避型情绪问题一、沮丧二、内疚三、软弱四、空虚第四章　中学生的意志心理问题第一节　自制性问题一、惰性二、散漫三、冲动四、易受暗示第二节　坚韧性问题一、挫折二、创伤三、动摇四、执拗第三节　果断性问题一、优柔寡断二、惊慌失措三、墨守陈规四、草率决定第五章　中学生的个性心理问题第一节　消极认知型个性问题一、怯懦二、孤僻三、依赖四、害羞五、多疑六、狭隘第二节　态度过激型个性问题一、敏感二、走极端三、固执四、虚荣五、偏执第三节　敌对型个性问题一、争强好胜二、抱怨三、挑剔四、霸道五、对抗第六章　中学生的学习心理问题第一节　学习能力问题一、记忆力薄弱二、注意力分散三、学习方法缺失四、学习疲劳第二节　学习态度问题一、拖延二、厌学三、马虎四、学习自信不足第三节　学习行为问题一、不良学习习惯二、不交作业三、考试焦虑四、逃学第七章　中学生的交往心理问题第一节　不良认知型交往问题一、人际焦虑二、人际羞怯三、人际偏狭四、人际猜疑第二节　偏见型交往问题一、欺骗别人二、嫉妒他人三、刻板印象四、圆滑世故第三节　青春期交往问题一、打破僵局——异性交往紧张二、恋爱心理三、逆反心理四、代沟心理第八章　中学生的行为心理问题第一节　对抗型行为问题一、打架斗殴二、欺负别人三、不服从老师第二节　财物侵害型行为问题一、偷东西二、说谎三、破坏财物第三节　自我损害型行为问题一、网络成瘾二、自杀倾向三、吸烟四、离家出走

章节摘录

一、自卑 辅导案例 王红红，女，高中学生。
“我感到自己是全班最自卑的人。
”这是王红红见到我说的第一句话，我细细地咀嚼着她这句话的意思，等待她做出进一步的解释。
“真的，我不知道怎样才能讲得清我此刻的心情。
”王红红接着对我说：“我自己长得不好看，我很自卑。
在班上男同学、女同学都用一种轻视的眼光看我，当我语文作文写得好，老师表扬，让我在班上宣读时，下面就有人窃窃私语地说些难听的话，‘这个作文是她写的吗？
’‘我看是别人帮写的吧？
’当我拾金不昧，做了好事不留名，后来失者通过其他渠道将感谢信送到学校，我受到学校表彰，上台领奖时，下面却有人说道，‘她怎么也能上台领奖，为什么这稀的好事都给她遇上了。
’我听了心里很不好受，难道我就不能与别人一样生活吗？
我就低人一等吗？
”说着，王红红忍不住淌出泪来，她用手捂着脸，鼻子一抽一抽的。
我连忙给她递上纸巾，轻声说道：“别着急，慢慢讲。
”她仍饮泣不止，双眉紧锁，一直擦着眼泪。
趁这工夫，我仔细端详了她。
王红红身材瘦小，穿着很宽松的校服，显得有些发育不良似的，脸瘦长瘦长的，布满了粉刺，皮肤颇为粗糙，头发有些蓬乱，她的神态显得很疲倦，眼圈略有些发黑，表明她连日来睡眠不足。
凭直觉，我感到王红红是那种对自我十分敏感的人。
诊断分析 ◆问题诊断 从案例中可以看出，王红红对自我的评价偏低，主要表现在：1.总感觉自己的能力、才智不如别人，什么都比别人差，做什么事都缺乏信心，担心做不好，怕被人耻笑。
2.一旦学习成绩不好或下降，则处处贬低自己，孤立自己，不愿与人交往，总感觉别人瞧不起自己，过于压抑自己，悲观、失望，对什么都不感兴趣，封闭自己，在自己的小天地里备受煎熬。
3.情绪低落、忧郁，还伴有焦虑、失眠等。
◆程度诊断 可以看出王红红在学校适应方面出现了一定的困难，她内心被人认可的需要与现实发生了一定的矛盾，其在情绪、身心方面出现了一定的问题，但身心发展仍属正常范围内。
所以应该对其进行适应性咨询。
◆原因诊断 自卑的来源有的在于社会，有的在于家庭教育，也有的在于自身的经历。
社会方面的原因有经济地位、政治地位、家庭背景等。
这类原因产生的自卑比较少，随着个人的发展，有可能逐渐消失。
重要的是来自家庭教育的失误，这是导致自卑的主要原因。
破裂及不完整的家庭，使中学生自小没有得到足够的父爱或母爱，缺乏与其他同伴相比的优越感，这种心理上的缺憾或卑劣感受在日后会成为妨碍社会化的重要因素，会影响与他人的交往，形成“我不行，我不会，我差劲”等自卑心理。
父母要求子女过分完美地做好每件事，在孩子做不到时，就会受到指责，这时孩子就可能怀疑自己的某一能力，甚至产生“我一无是处”的自卑感。
随年龄增长，仍然带着儿童时期的自卑感，妨碍现在的整个生活。
父母自卑往往也会导致子女自卑。
来自于个人经历的自卑也有很多。
如在一次重大考试中，发挥不好，成绩不理想，可能会引起“我真差劲，学习不好，以后也不行”的自卑感；甚至在老师偶尔的一次提问中，没有回答上来，就有可能觉得“太丢人了，以后怎么见人”，从而产生一种深深的自卑感。
通过王红红的倾诉，运用心理学的观点来分析她自卑心理形成的原因，可以认为自卑是个人的“理想我”与“实际我”失调的结果。
大多数人都在心中构想一个“理想我”，希望自己能尽善尽美，学习出类拔萃，容貌人见人爱；希望

老师经常表扬自己，父母在日常的言谈之中对自己倍加赞赏。
一旦自己在现实中的表现达不到“ 理想我 ”的要求，“ 理想我 ”与“ 现实我 ”严重失调，就会感到心理紧张，产生“ 我不如人 ”的感觉，从而形成自卑心理。
辅导方法 针对王红红的心态，采取三个咨询步骤。
1.帮助王红红宣泄出她的不良情绪，调整她的心态，使她能够积极地面对新生活的挑战。
王红红已经陷入了自卑的沼泽中，认定自己是全班最自卑的人，这表明，她过于扩大了自己精神痛苦的程度，看不到自己在新的环境中的生存价值。
因此，咨询者首先要做的事情，就是促使她宣泄出内心的精神痛苦，并对此尽量表现出同感与理解。
咨询者：“ 王红红，你现在真是活得很辛苦，我非常理解你此刻的苦闷心情，我想如果我面临你现在的处境，我也会感觉很不好受的。
”由衷地说出这句话往往能让来访者感到被理解，而王红红紧锁的眉头也在渐渐地松展，同时，咨询师还肯定了她来寻求心理咨询的举动。
“ 当一个人面临如此巨大的精神压力时，他也需要得到专业人员的帮助，以便更快、更有效地摆脱精神压抑，重新振作起来…… ”讲几个实例给王红红听，使她产生“ 原来许多人也同我一样呵 ”的平常感，对于王红红不良情绪的宣泄十分重要，它能使王红红意识到，在社会上还有许多人也像她一样感到自卑，感到压抑，所以，她无需过于看重个人精神痛苦。
在她面前体现出这样的亲切感、平易感，为的是使她在不知不觉中重建自信心。
2.竭力引导王红红把比较的视野从别人身上转向自己，这是使她重建信心的关键。
王红红的自卑是在与同学相比中形成的，她感到自己好像是天鹅群中的一只丑小鸭，相貌平庸，别人瞧不起。
跟她谈要学会正确评价自己，当自我只想着与别人比较时，就永远会感到自卑，不如人；而当自我想着与自己比较时，才会感到自信，此时此刻，需要学会与自己相比来维持自己的干劲。
相貌不代表一切，心灵美才是最重要的。
认真学习，品德优良，这是最重要的一点，是自己的骄傲，应该为此而自豪。
不管别人怎么说，应学会向自我挑战，向自卑挑战。
3.和王红红的父母沟通，让家长给予她更多的关爱，用火热的心去融化她内心的坚冰。
教师可以进行家访，把事情跟她父母反映，争取家长们的支持，希望父母亲更多地给予她父爱、母爱，用实际行动关心她的生活。
预防策略 如果学生已经产生了自卑，也不要因为自卑而自卑。
如果你已经找到了自卑的来源，还不能根除自卑j那么可以采取以下几种方法： 1.重新认识自卑。
必须明确：自卑对于人来说是正常的，也是必须的，否则我们就没有上进心。
人之为人，皆有自卑感，只是程度不同，表现在不同的方面罢了。
没有自卑感也许就没有我们每个人改变目前地位与走出劣境的心理动力。
2.自卑补偿法。
一方面的自卑可以通过其他方面的优越来补偿，以纠正自卑。
如你的长相一般，可以通过学习，用超出一般人的努力来补偿你先天的不足；你的社交能力确实不行，可以通过学习诸如书法、雕刻、绘画、武术、摄影、雕塑、收藏等，获得他人所不及的能力。
3.升华法。
如果你认为你的社交能力不行并因此而自卑，你的社交能力又确实影响未来能力的发展，那么你就可以将改变人际关系、提高社交能力作为突破口，可以增加知识面以改变社交中的话题内容；可以在现有经济基础上修饰一下自己在社交中的“ 风度 ”；可以在不影响日常生活的前提下，有意给自己创造社交机会，逐步提高社交能力。
如果自感外语水平差，使你对整个学习失去兴趣时，可以有意通过多读、多听、多写、多说来提高兴趣，提高外语能力。
这种方法即什么差劲练什么。
4.欣赏自我形象。
把最满意的照片或最得意的成果摆在你常学习的地方，以此激励自己，增强信心。

注意端正外表，衣冠整齐。

5.调整理想的自我。

理想自我的目标定得太高或根本不适合自己，就会在实践中不可避免地一次又一次地失败，理想的自我永远不能实现，自然就建立不了自信。

理想自我的目标定得过低，就会失去前进的动力，安于现状，不求进取，也建立不了自信。

所以要在老师、家长、其他同学的帮助下定出适合自己的理想目标。

因为自卑者总会低估自己的能力，有他人帮助则比较客观。

定出目标后就要全力以赴去追求，同时在实践中也要适时进行调整。

不断取得成功的过程，也就是建立自信的过程，成功在望，自信弥坚。

6.培养乐观的生活态度。

7.培养坚强的意志，不怕困难，不怕失败。

8.自我鼓励，自我暗示，“我能做对”、“我能学好”、“我一定行”。

……

编辑推荐

《中学生常见心理问题解析与辅导》试图从中学生的常见心理问题出发，帮助教师和家长正确认识中学生心理问题的表现与成因，指导教师和家长掌握中学生心理问题的辅导及预防方法，使教师和家长真正成为中学生心理健康的维护者，成为中学生心理发展的促进者。

第一图书网, tushu007.com
<<中学生常见心理问题解析与辅导/心>>

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