

<<珍爱生命呵护心灵>>

图书基本信息

书名：<<珍爱生命呵护心灵>>

13位ISBN编号：9787511240484

10位ISBN编号：7511240488

出版时间：武华锋 光明日报出版社 (2013-03出版)

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>

<<珍爱生命呵护心灵>>

前言

以人为本的时代，期待教育回归生命。

让教育与生命同行，成为关注生命的事业，是中国教育发展的必然选择，也是教育者需要为之奋斗的目标。

生命教育可以帮助青少年认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，提高生存技能，树立健康观念，采纳有利健康的行为和生活方式，对他们的成长和发展至关重要。

但是，当前青少年的生命与健康教育还存在着缺乏总体规划、内容形式单一、社会资源缺少整合等问题。

为此，我们社会各界希望由政府主管部门牵头，尽快制订实施科学、权威、可操作的规划和实施计划，把生命健康教育内容作为中小学必修课，确保青少年从小学、中学到大学接受连贯、系统、完整的教育；组织相关部门根据不同阶段学生的生理和心理特点，编印适宜的教育学习资料，包括教材、课外读物或设置专门网站；有效整合宣传教育资源和传播手段，包括动员文化宣传、报刊出版、电视网络媒体、广播广告及志愿者辅导咨询等；调动社会家庭参与教育，特别是政府部门要严打黑网吧、黄赌毒和非法出版物，整治和净化社会环境，为生命健康教育营造课内与课外、教育与指导、咨询与自助相结合的良好环境；坚持生命健康教育的正确方向，社会各界联手建立有效的支持保障与监督评价机制。

《珍爱生命》系列丛书正是基于生命教育的考虑，编写而成。

系列丛书共包括三篇：《珍爱生命，呵护心灵》(自我篇)、《珍爱生命，热爱生活》(社会篇)、《珍爱生命，守护健康》(自然篇)。

系列丛书的编写体现了两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多关系到中学生在青春期身心发展过程中的生命安全问题；二是注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。

丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年思维角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的教育性和可读性；同时，从中小学教育者的视角出发，便于教师从中遴选课例编写自己的活动设计，实施操作，具有较高的参考价值。

本丛书也可供关心青少年成长的父母、社会家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考。

保护美丽的心灵，珍爱宝贵的生命！

《珍爱生命，呵护心灵》一书将会引领青少年走出迷茫，抛开郁闷，释放伤痛，跨越失败；让心坚如磐石矢志不渝，让心韧若缆绳百折不挠，让心纯若水晶涤去污秽，让心烈如火焰激情燃烧！

最后衷心祝愿莘莘学子们在荣成二中这片意蕴丰盈的沃土上都能有个性的快乐成长、健康发展！

<<珍爱生命呵护心灵>>

作者简介

武华锋男，大学本科，中学高级教师，威海市政协委员，现任山东省荣成市第二中学校长。

从教二十多年，一直致力于教育教学实践研究，先后参与、主持过《高中学生综合素质评价与研究》、《高中学生大课间体育活动的研究》课题，主持并参与编写《赢在家庭教育》一书；先后荣获威海市优秀教师，威海市课程改革先进个人，山东省心理健康教育先进个人等荣誉称号。

<<珍爱生命呵护心灵>>

书籍目录

第一课 走出自卑，乐观自信
第二课 告别忧郁，阳光豁达
第三课 摒弃厌学，勤奋自勉
第四课 戒掉网瘾，励志笃行
第五课 克服暴躁，理性沉稳
第六课 远离嫉妒，共情宽容
第七课 切莫早恋，静心致学
第八课 跨越挫折，勇往直前
第九课 缓解焦虑，从容淡定

<<珍爱生命呵护心灵>>

章节摘录

【课程资源】 一、自卑与自卑心理 自卑是一种消极的情感体验。

在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低。

自卑的前提是自尊，当人的自尊需要得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。

自卑的核心内容就是认为自己不如别人，无法赶上别人。

二、自卑的危害 著名的奥地利心理学家阿德勒就认为：人类都有自卑感，以及对自卑感的克服与超越。

自卑其实是不可怕的，从某种程度上讲，自卑也是推动一个人不断自我完善的动力。

但是，如果你已经认识到自己的自卑，而不愿自行自我突破的话，那么自卑对你来讲就是非常有害的。

自卑是一种负面情绪，会令学生对自我存在的价值感到困惑，对自己想做的缺乏信心，对前途较悲观，很容易否定自己、批判自己，导致自己不愿意在同伴面前展示自己，容易变得孤独。

自卑引起心理压力和紧张，激起逃避或退缩反应，抑制自信，导致焦虑，从而形成怯懦退缩心理。

长期的自卑感，会让敏感的青少年的精神状态变得非常差，他们渴望通过努力来改变现状，但却害怕遭受失败变得有些畏手畏脚的，以至于不知所措，情绪会处于紧张、矛盾、焦虑和痛苦之中，这样的状态持续下去，必然会阻碍学生以后的正常发展。

第一，影响人的心理健康。

在自卑者中，一些不良的情绪(如悲伤、恐惧等)很常见，长此以往，就会使人产生心理问题，甚至产生心理障碍。

第二，影响人的身体健康。

长期的自卑会使人产生生理方面的变化，造成各种器官受损，导致各种心身疾病，如消化性溃疡、高血压等。

第三，影响人的社会适应能力。

因为认知能力欠缺使人不能正确地对待问题，所以，自卑的人很难与人相处，很难取得成功。

三、自卑的类型 一般来说，自卑感的产生与主客观因素及自我评价因素有密切关系，其表现有：

1. 胆怯封闭 一些人由于感受自己不如别人，在与他人交往或者从事某项事业中必败无疑，于是把自己封闭起来，不参与竞争，不干有风险的事，坚信“安全第一”。

越是封闭自己，越是对自己没有自信，造成不良循环。

事实上，我们发现自卑的人很少会主动与人交往，在一些有激烈竞争事业中更难觅芳踪。

2. 自傲逼人 即人们常说的过分的自卑以过分的自尊表现出来，尤其当屈从的方式不能减轻其自卑之苦时，就采用好斗方式。

有自卑感的人，他们比任何人更注意到不让自己被别人发现其内心的真实想法，因此当他认为别人可能会发现时，便采用这种好斗的方式阻止别人的了解。

人们常发现这种人动辄就会为一件微不足道的事寻找借口衅事。

其实，这种矫枉过正的做法，反而暴露出自己真实的内心世界。

3. 跟随大流 丧失信心之人，常对自己的决定缺乏自信，便随大流以求与他人保持一致，去应验一句“人随大流不挨罚，羊随大群不挨打”的古训。

害怕表明自己的观点，努力寻找他人的认可。

我们发现对自卑者来说的一个“规律”：他们在做了某一件事之前就想：别人是不是这样的看法？

我这样做会让人笑吗？

会不会被认为是出风头？

在做了事之后，又想：不知会不会得罪人？

如果刚才不怎样做就会更好等等。

总而言之，求同心理极强。

四、自卑的原因 形成自卑的原因很多，但它们都是通过自卑者本人的消极自我暗示所产生的。

<<珍爱生命呵护心灵>>

1. 自卑产生的客观原因 据调查,引起学生自卑的客观原因,主要有以下几个方面:(1)身体上和生理上的因素。

有的学生自觉身材矮小、体形不美、外貌不佳,或是生理上有某些缺陷而产生自卑。

那些有生理缺陷的学生,虽比正常人经历了更多的磨难,但他们内心敏感脆弱,因此更容易产生自卑感。

不过,在学生中,由于此类原因而产生自卑的人数较少。

(2)能力上的因素。

有些学生在初中时期是班上的佼佼者,他们大都有较强的自尊心和优越感。

但当他们进入高一级校园后。

就会发现“强中自有强中手”,忽然觉得自己变得渺小、无能,自己已没有赢得别人尊重的本钱,于是产生了极强的失落感,原来的优越感一下子变成自卑感。

对于大多数学生来说,他们往往由于这方面的原因而产生自卑。

(3)家庭经济因素。

部分学生由于出身卑微,家庭贫寒,生活困难,与别的同学相比,觉得自己家庭经济条件实在太差而感到自卑。

这几年来,由于这方面原因引起自卑的学生人数有增加的趋势。

这可能与社会上一些人过分强调金钱的作用,追求物质享受,以赚钱多少来衡量一个人成功与否的不良倾向有关。

(4)挫折因素。

学生有着强烈的自尊心和好胜心,事事都争强好胜,不甘落后,对自己的声誉和社会地位极为看重,希望得到别人的尊重。

如果在学习上、生活中屡次落后,自尊的需要得不到应有的满足,便逐渐累积为较强的挫折感,就会由此产生再努力也赶不上别人的心理而自卑。

2. 自卑产生的主观原因 除了以上所说的客观原因以外,自卑的产生最终还受到个人主观因素的影响。

个人主观因素包括气质、性格、意志品质、价值取向和思维方式等。

(1)气质、性格因素。

气质抑郁、性格内向者大都对事物的感受性强,对事物带来的消极后果有放大趋向,而且不容易将消极体验及时宣泄和排解。

因而外界因素对他们心理的影响往往要比对其他气质、性格类型者的影响大,产生自卑的可能性也相应增大。

P3-5

<<珍爱生命呵护心灵>>

编辑推荐

《珍爱生命》(作者：武华锋)系列丛书正是基于生命教育的考虑，编写而成。系列丛书共包括三篇：《珍爱生命，呵护心灵》(自我篇)、《珍爱生命，热爱生活》(社会篇)、《珍爱生命，守护健康》(自然篇)。

系列丛书的编写体现了两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多关系到中学生在青春期身心发展过程中的生命安全问题；二是注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。

本书为《珍爱生命呵护心灵》，主要针对中学生常见的自卑、抑郁、逆反、厌学、挫折、焦虑、早恋、网瘾、嫉妒等心理障碍。

<<珍爱生命呵护心灵>>

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>