

<<专家给学生的心理呵护书>>

图书基本信息

书名：<<专家给学生的心理呵护书>>

13位ISBN编号：9787530844397

10位ISBN编号：7530844393

出版时间：2008-1

出版时间：天津科技

作者：郭瑞增

页数：304

字数：223000

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>

<<专家给学生的心理呵护书>>

内容概要

虽有华丽的外表，却不懂得与人交往，将是一个寂寞的人；虽有聪明的头脑，却不懂得控制情绪，将是一个危险的人；虽有缜密的思维，却不了解自己，将是一个迷惘的人……在孩子成长的道路上，他们缺少的决不是物质和身体上的关怀，而是心理上的呵护。

培养学生健康的心理品质，就是引领他们找到幸福生活的指南，帮助他们打造开启成功大门的钥匙，教会他们掌握人生成败起伏的法则，增加他们傲然立足社会的资本。

本书主要介绍青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的性格心理、情绪心理、意志心理、习惯心理四篇。

主要内容包括青少年学生性格上的心理漏洞，如自负、自卑、自私、自闭、抑郁、嫉妒、依赖、狭隘、猜疑、虚荣、偏执等，青少年学生情绪上的心理跌宕，如悲观、焦虑、抱怨、浮躁、紧张、报复、攀比、冲动等，青少年学生意志上的心理障碍，如失败、恐惧、挫折、压力、懦弱、逃避、拖延、怀旧等，以及青少年学生应养成的良好心理习惯，如勇敢、乐观、宽容、豁达、自信、自立、勤奋、快乐等。

<<专家给学生的心理呵护书>>

书籍目录

性格心理篇 一、沉淀自我：自负无异于自掘陷阱 自负就是自缚 自负就是自毁 自负就是自欺 自负就是无知 走出自负，别再孤芳自赏 心理测试 二、反思自我：自私是通向自毁的黑洞 自私让友人变成仇人 心底无“私”天地宽 送人玫瑰，手有余香 自私，如同自掘坟墓 踢开自私的绊脚石 心理测试 三、肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖 才女比美女更出众 敢给自己判死刑 别再揭自己的伤疤 拥有自信，告别自卑 心理测试 四、走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜 自闭的篱笆墙 自闭是一扇紧闭的窗 自闭就是画地为牢 打开心中心自闭的藩篱 心理测试 五、修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程 “伟大”的词典里没有嫉妒 嫉妒就是自掘坟墓 别在嫉妒中迷失自己 扑灭中烧的妒火 心理测试 六、强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦 依赖是生命的束缚 不要依靠别人的力量前行 一只折断的箭 坐在舒适软垫上的人容易睡去 离开依赖的拐杖 心理测试 七、解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱 幸福是要自己争取的 兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳 孤独是心灵的荒漠 摆脱孤独，走出心灵的牢狱 心理测试 八、扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄 莫因狭隘自讨苦吃 狭隘心理演绎狭隘人生 窗外的风景 退一步海阔天空 走出狭隘，拓展人生之路 心理测试 九、约束自我：贪婪只会令你得不偿失 贪婪即是祸端 最后一次东窗事发 知足才会常乐 生命不能承受之重 别被贪婪所奴役 心理测试 十、调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手 一美元的背后 以小人之心，度君子之腹 猜疑让你错失良机 放弃猜疑，别再多此一举 心理测试 十一、还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭 虚荣拯救不了你 虚荣是一种浮浅，卖弄是一种无知 死要面子活受罪 解下虚荣的包袱 心理测试 十二、清新自我：吝啬让你失去更多 吝啬鬼的由来 吝啬滋生冷漠 过度吝啬为哪般 不做拜金主义者 别把吝啬当成一种信仰 心理测试 十三、展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣 过分害羞的苦恼 害羞的杨 不要再做含羞草 心理测试 十四、拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒 抑郁阴云笼罩下的心灵的天空 被抑郁的桎梏所困扰 面对抑郁这张网 走出抑郁，告别心灵感冒 心理测试 十五、梳理自我：偏执让人生败走麦城 牛角尖不是好钻的 偏执的麦克唐纳神父 不撞南墙不回头 偏执是弱者的专利 心理测试 情绪心理篇 一、超越自我：琐事是刺向心灵的毒剂 别为小事牵累生命 生命易逝，不容轻掷 轻松从丢掉包袱开始 忽略小事，放眼大局 挥却琐事，告别烦恼 心理测试 二、重塑自我”悲观是萦绕心头的不散阴云 悲观是一个幽灵 乐观是一个天使 沙漠里也有星星 用乐观战胜悲观 心理测试 三、善待自我：焦虑是难以跨越的火山 可怕的考试焦虑 杞人忧天毫无意义 无法入睡的商人 一封救命的降书 把焦虑驱除心外 心理测试 四、突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧 化抱怨为感激 抱怨同样于事无补 智慧的人生就是尽量少抱怨 不要为抱怨找借口 与抱怨说再见 五、镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦 坚持不如放弃 沏茶的哲学 耐心，才会酿出好酒 欲速则不达 向浮躁宣战，赢得一颗平静的心灵 心理测试 六、控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹 用别人的错误来惩罚自己 拔掉愤怒的钉子 别让愤怒淹没了你 愤怒的时候跑几圈 控制愤怒 心理测试 七、释放自我：紧张是压迫心的顽石 你是否被考试紧张所困扰 生人面前为何如此紧张 紧张的名字叫软弱 面试紧张 延误大好前程 消除紧张，从容面对 心理测试 八、平抑自我：报复只会叠加痛苦 画家的报复 逞一时之快，失一生之幸福 害人终害己 宽容报复，收获自己 克服报复，莫让报复化为邪恶 心理测试 九、寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火 人比人，气死人 勿拿自己的短处与别人的长处比 狭隘的攀比让我们在痛苦中度日 克服攀比的秘诀 十、抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索 冲动的惩罚 清醒收获从容人生 小不忍，则乱大谋 一失手成千古恨 如何控制冲动情绪 心理测试 意志心理篇 一、透视自我：懒惰是销蚀心志的慢性毒药 勤奋和懒惰的故事 今天冻死我，明天就垒窝 赶走你的惰性 海的两岸 与懒惰说再见 二、挑战自我：失败是检验人生的试金石 从跌倒中学会走路 跟失败握手言和 失败了也要昂首挺胸 要经得起失败的重量 失败面前不低头 三、亮出自我：恐惧是掩盖失败的面纱 恐惧注定要失败 命运就在自己手中 也把怯懦拒之门外 用行动战胜怯懦 远离恐惧，

<<专家给学生的心理呵护书>>

挑战困难 四、砥砺自我：挫折可以让翅膀变得坚强 挫折面前也从容 不堪忍受的重负 宝剑锋从磨砺出 在逆境中得到历练 心理测试 五、放松自我：压力是生命中不能承受之重 每个人的肩上都有一个背篓 又一朵含苞待放的花儿凋谢了 年轻人，脆弱的心 高考压力，不堪重负 化解压力，弹性生存 心理测试 六、珍爱自我：后悔是无用的自怨自艾 别为打翻的牛奶哭泣 后悔同样于事无补 别为无力挽回的事情追悔不已 让一切后悔都清空 七、经营自我：拖延是生命中无谓的耽搁 拖延让你一无所获 拖延是对生命的挥霍 离开拖延，才会与成功走得更近 拖延是恶习 改掉拖延的坏毛病 心理测试 八、鼓励自我：懦弱是自惭形秽的放大镜 没有理由懦弱 人最大的缺陷就是懦弱 让勇气战胜懦弱 挑战自我，战胜懦弱 九、展现自我：逃避是不愿承认的怯懦 逃避不一定躲得过 坚持和逃避 逃避即是失败 不要逃避，勇敢面对 心理测试 十、唤醒自我：怀旧只会让志趣停留在昨日 不要沉浸于过去 怀旧会让你失去机遇 别把希望停留在过去 走出怀旧的心理 心理测试习惯心理篇 一、超越自我：战胜自己才能战胜别人 要大胆去尝试 要敢于冒险 只要勇敢去攀登 推开那扇虚掩的门 学会勇敢 二、完善自我：宽容是营造和谐的心灵神灯 宽容别人是在给予自己 包容可以换来和平 学会宽恕别人 宽恕仇人也是美德 学会用心去宽容 心理测试 三、快乐自我：乐观是改变人生的葵花宝典 在心里种下快乐 我们要乐观地活着 笑对生活才会更快乐 人生处处是风景 做一个乐观向上的人 四、坚定自我：自信是彰显自己的凸透镜 自信的力量 扬起自信的风帆 让自信闪亮登场 放飞自信的气球 找回自信，让心中充满希望 心理测试 五、放飞自我：快乐是医治心灵的创可贴 笑对人生才快乐 用知足换取快乐 因为选择，所以快乐 快乐不是拥有得多 拥抱快乐，一心向阳 六、提高自我：豁达让你的道路越走越宽 豁达乃人生悟语 人生狭隘处需要豁达 豁达是一种胸襟 豁达是失意后的坦然 豁达心胸可以这样历练 七、发展自我：自立是驾驭人生的金鞭子 自立走向人生 自立蹚出希望 唯有自立能拯救自己 告别依赖，走向自立 八、创造自我：勤奋是攀向成功圣殿的阶梯 不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香 勤奋铸造成功 天才就是无止境勤奋刻苦的能力 用勤奋搭建成功的阶梯

<<专家给学生的心理呵护书>>

编辑推荐

呵护心灵的翅膀，做一个快乐的学生。
拨开心头的雾霭，做自己心理的主人。

《专家给学生的心理呵护书》主要介绍青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的性格心理、情绪心理、意志心理、习惯心理四篇。

每一篇又分为若干章节，每个章节都选有许多蕴涵哲理的小故事，并对故事进行分析，从而提出弥补青少年学生心理缺陷的相关建议，此外还设有心理测试题目，将心理学理论与故事相融合，可以让读者联系生活实际进行对照和参考，既通俗易懂又便于阅读理解。

《专家给学生的心理呵护书》适合处于青春期的中学生和刚刚走出青春期的大学生阅读，相信《专家给学生的心理呵护书》可以为他们的健康成长和发展提供有意义的指导。

《专家给学生的心理呵护书》同时也适合广大家长和老师们阅读，使家长和老师从心理层面上了解孩子，帮助孩子渡过成长征程中的道道难关。

<<专家给学生的心理呵护书>>

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>