

图书基本信息

书名：<<家有考生系列丛书·高考状元的情绪管理>>

13位ISBN编号：9787538728903

10位ISBN编号：7538728902

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：马泽忠

页数：259

字数：296000

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>

内容概要

一年一度的高考，牵动着无数学生和家长们的心。

每到高考前夕，我们燕园博思心理咨询中心总会接待许多前来咨询的学生或家长，他们共同求助老师的问题几乎都是由过度的焦虑、紧张、恐惧等负面情绪，导致了他们严重的失眠等身体的不适，严重影响了他们的身心健康，也将直接影响到学生的高考成绩。

学生生活在复杂多变的社会环境之中，来自多方面的不良因素都会对学生的情绪产生各种影响。学生消极情绪的产生，不仅会直接减低学习的效率，而且会对其身心的健康发展带来极为不利的影响。

一般来说，具有积极健康情绪的学生，在学习和日常生活中具有较强的自信心，充满克服干扰和苦难的勇气，社会适应能力也较好。

而具有情绪障碍的学生，往往遇到困难畏缩不前，智力效能降低，社会适应能力不良。

因此，培养学生自我调节情绪和管理情绪的能力，以抵制来自各方面的不良因素对身心发展的危害刻不容缓。

编写本书，旨在帮助学生走出情绪的漩涡，形成积极的信念，改善行为模式，不断开阔视野，摆脱思维和行为误区，提升解决问题的信心与能力，学会激发和维持良好的情绪状态，避免和消除不良情绪，在愤怒、悲伤、恐惧等情绪面前，能够掌握它们，控制它们，纾解压力，摆脱焦虑，化解苦闷，不做情绪的奴隶。

作者简介

马泽中，北京心理卫生协会理事、中国心理卫生协会会员、燕园博思心理咨询中心主任、中学生成功心理素质特训营首席讲师、燕园博思心理咨询中心专职心理培训师、全国高考巡回报告会组委会金牌演讲专家、燕园博思心理咨询中心青少年心理咨询专家、中国教育电视台《超级班会

书籍目录

第一讲 解读篇 第一节 说情绪——开启内心的钥匙 情绪是什么 情绪的两极性 情绪的功能 情绪的意义 四种基本情绪 三种情绪状态 常见的情绪困扰 中学生的特点 第二节 看情绪——捕捉情绪的信号 从面部表情看情绪 从身段表情看情绪 从言语表情看情绪 第三节 识情绪——不做情绪的奴隶 正向情绪和负向情绪 觉察自己的情绪 引发情绪的原因 接纳自己的情绪 识别他人的情绪 情绪与身心健康 第四节 调情绪——用积极取代消极 积极的情绪状态 积极情绪是营养 情绪好坏能相互转换 好心情是自己选择的 积极乐观的态度 第二讲 案例篇 案例一 越来越害怕考试 知识链接 三种人爱焦虑 温馨心理小贴士 调整认知 案例二 总是觉得自己笨 知识链接 自我认同感 温馨心理小贴士 增强自信心的十一条法则 案例三 难以集中注意力 知识链接 耶克斯—多德森定律 温馨心理小贴士 从镜子里看自己 案例四 都是完美惹的祸 知识链接 完美主义者 温馨心理小贴士 完美主义者等于失败者 案例五 翻来覆去睡不着 知识链接 心理防卫机制 温馨心理小贴士 顺其自然 案例六 怎么老是要想她 知识链接 合理情绪理论 温馨心理小贴士 接纳自己 案例七 我的心情糟透了 知识链接 自我认知 温馨心理小贴士 倾听自己内心的声音 案例八 没有一个好朋友 知识链接 人际关系 温馨心理小贴士 学会说“不” 案例九 无缘无故生闷气 知识链接 贝克认知疗法 温馨心理小贴士 将压力分解 案例十 我太爱嫉妒别人 知识链接 情绪能力的“软糖实验” 温馨心理小贴士 爱自己 案例十一 感觉活得没意义 知识链接 补偿心理 温馨心理小贴士 抑郁是心灵的一次感冒 案例十二 一到考试就焦虑 知识链接 考试焦虑症 温馨心理小贴士 考试焦虑可预防 案例十三 我动不动爱发火 知识链接 人格结构理论 温馨心理小贴士 耐心呵护自己 第三讲 方法篇 第一节 合理认知法 第二节 宣泄疏导法 第三节 自信训练法 第四节 矛盾意向法 第五节 自我辩论法 第六节 代偿转移法 第七节 反向思维法 第八节 自我交谈法 第九节 激励控制法 第十节 环境改变法 第十一节 自我暗示法 第十二节 聆听音乐法 第十三节 全身放松法 第四讲 心理篇 第一节 爱自己 赞美自己 第二节 启动情绪急刹车 第三节 天下无人不自卑 第四节 调控你的情绪红绿灯 第五节 做好今天的功课 第六节 心理暗示的力量 第七节 因为改变而改变 第八节 养成快乐的习惯 第九节 给心情“乔装打扮” 第十节 勒住你的情绪野马 第十一节 好情绪可以吃出来 第五讲 状元篇 第六讲 答疑篇 第七讲 策划你的学习 第八讲 高效学习策略 第九讲 提升你的竞争力 编后语

章节摘录

第一讲 解读篇 第一节 说情绪——开启内心的钥匙 人每时每刻都处在一定的情绪状态下

。可以说人们所有的心理活动都伴随着一定的情绪体验。

经常听到有同学这样谈论他们的情绪体验：当热情高涨的时候，满怀自信，似乎这个世界没有攻不下的难题，干什么事都得心应手，看什么都顺眼，心里很舒适；但是，当情绪低落的时候，看什么都烦，感觉活得没有一点意思。

这就是不同的情绪在起作用，“情绪”就像人的影子一样每天与人相随，我们在日常的学习和生活中时时刻刻都体验到它的存在给我们的心理和生理上带来的变化。

也许，从自己的经验出发，我们每个人对情绪都有一些自己的看法，但是，情绪实际上比我们想象得要复杂得多。

情绪是什么 每一个人都知道情绪是什么，可一旦要开口解释这两个字的意思时，才发觉这不容易做到。

生活中，情绪有时会用它天使般的翅膀抚慰人们的生活。

一抹淡淡的笑容，你就如沐春风；一句小小的赞美，你就欣喜若狂；一个小小的鼓励，你就信心百倍；情绪有时也会用它魔鬼般的触角干涉人们的生活，让人们无法把握自己。

可能只是为了一点儿小事，你就大发雷霆；可能只是遭受了一点儿挫折，你就犹豫不前；可能只是遇到了一点儿危险，你就恐惧不安。

人们无时无刻不在受着情绪的影响，若能恰当地处理与调动自己或是别人的情绪，那么你会享受到更多的快乐。

反之，情绪将会吞噬我们的灵魂，成为我们生活与交际的负担。

情绪如同天使与魔鬼的综合化身，管理得好，我们的学习和生活就会锦上添花；管理得差，我们的学习和生活就会节节败退。

.....

媒体关注与评论

《家有考生系列丛书》，通过丰富翔实的案例资料，将原本深奥的心理学理论知识与实践相结合，以流畅的文笔娓娓道来。

知识是学生腾飞的翅膀；学习是学生成长的阶梯。

本套丛书主要从学习方法、学习心理着眼，是学生提升自我的良师益友，也是每个望子成龙、望女成凤的家长的蓄选读物！

——刘福源 本书从新的视角，阐述了中学生成功学习的方法，将心理学融入到日常学习当中。

一个人只有在充分地了解自己、接纳自己、战胜自己的前提下，才能赢得自己的未来。

——屈英 进入21世纪后，我国中学生的心理健康状况不容乐观。

“焦虑、抑郁、人际敏感、敌对、恐怖、偏执”等心理问题呈增长态势。

《家有考生系列丛书》的适时出现，为广大中学生及其家长提供了可参考的心理问题自测和自我调适的科学方法。

恰如一场保护中学生心理健康的“及时雨”。

——张淑芳 人最高的欲求，就是为了时时创造出新生活。

人的心灵用于自己的构思，人的判断用于自我的指导，人的双手用于自己永远不断的实践。

——孙欲晓 家中有正值青春期的少年，能看到他们的梦想、激情以及遭遇阻碍时的苦恼。

借鉴别人的经验可以使我们少走弯路，这便是学习的意义吧！

——杨莹 进入到高中阶段的学生，其智力差异已经很小了，成败的关键是正确学习方法的运用与心理意识层面的提升。

——成熙

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>