

图书基本信息

书名：<<与学生谈心理锻炼/四特教育系列丛书>>

13位ISBN编号：9787546386430

10位ISBN编号：7546386438

出版时间：2012-4

出版时间：萧枫、姜忠喆、庄文中 吉林出版集团有限责任公司 (2012-04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>

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分，个人在学校里接受计划性的指导，系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。

学校教育从某种意义上讲。

决定着个人社会化的水平和性质，是个体社会化的重要基地。

知识经济时代要求社会尊师重教，学校教育越来越受重视，在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨，立足学校教育与管理，理论结合实践，集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体，围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题，集思广益，多方借鉴，力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《与学生谈生命与青春期教育》。

生命教育是一切教育的前提，同时还是教育的最高追求。

因此，生命教育应该成为指向人的终极关怀的重要教育理念，它是在充分考察人的生命本质的基础上提出来的，符合人性要求，是一种全面关照生命多层次的人本教育。

生命教育不仅仅是教会青少年珍爱生命，更要启发青少年完整理解生命的意义，积极创造生命的价值；生命教育不仅仅是告诉青少年关注自身生命，更要帮助青少年关注、尊重、热爱他人的生命；生命教育不仅仅是惠泽人类的教育，还应该让青少年明白让生命的其它物种和谐地同在一片蓝天下；生命教育不仅仅是关心今日生命之享用，还应该关怀明日生命之发展。

同时，广大青少年学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会的压力，他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面，都会遇到各种各样的心理困惑或问题。

因此，对学生进行青春期健康教育，是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

青春期教育主要包括性知识教育、性心理教育、健康情感教育、健康心理教育、摆脱青春期烦恼教育、健康成长教育、正确处世教育、理想信念教育、坚强意志教育、人生观教育等内容，具有很强的系统性、实用性、知识性和指导性。

本辑共20分册，具体内容如下：1.《与学生谈自我教育》自我教育作为学校德育的一种方法，要求教育者按照受教育者的身心发展阶段予以适当的指导，充分发挥他们提高思想品德的自觉性、积极性，使他们能把教育者的要求。

变为自己努力的目标。

要帮助受教育者树立明确的是非观念，善于区别真伪、善恶和美丑，鼓励他们追求真、善、美，反对假、恶、丑。

要培养受教育者自我认识、自我监督和自我评价的能力，善于肯定并坚持自己正确的思想言行，勇于否定并改正自己错误的思想言行。

要指导受教育者学会运用批评和自我批评这种自我教育的方法。

2.《与学生谈他人教育》21世纪的教育将以学会“关心”为根本宗旨和主要内容。

一般认为，“关心”，包括关心自己、关心他人、关心社会和关心学习等方面。

“关心他人”无疑是“关心”教育的最为重要的方面之一。

学会关心他人既是继承我国优良传统的基础工程，也是当前社会主义精神文明建设的基础工程，是社会公德、职业道德的主要内容。

许多革命伟人，许多英雄模范，他们之所以有高尚境界，其道德基础就在于“关心他人”。

本书就学生的生命与他人教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

3.《与学生谈自然教育》自然教育是解决如何按照天性培养孩子，如何释放孩子潜在能量，如何在适龄阶段培养孩子的自立、自强、自信、自理等综合素养的均衡发展的完整方案，解决儿童培养过程中的所有个性化问题，培养面向一生的优质生存能力、培养生活的强者。

自然教育着重品格、品行、习惯的培养；提倡天性本能的释放；强调真实、孝顺、感恩；注重生活自理习惯和非正式环境下抓取性学习习惯的培养。

4.《与学生谈社会教育》现代社会教育是学校教育的重要补充。

不同社会制度的国家或政权，实施不同性质的社会教育。

现代学校教育同社会发展息息相关，青少年一代的成长也迫切需要社会教育密切配合。

社会要求青少年扩大社会交往，充分发展其兴趣、爱好和个性，广泛培养其特殊才能，因此，社会教育对广大青少年的成长来说，也其有了极其重要的意义。

本书就学生的生命与社会教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

5. 《与学生谈创造教育》 我们中小学实施的应是广义的创造教育，是指根据创造学的基本原理，以培养人的创新意识、创新精神、创造个性、创新能力为目标，有机结合哲学、教育学、心理学、人才学、生理学、未来学、行为科学等有关学科，全面深入地开发学生潜在创造力，培养创造型人才的一种新型教育。

其主要特点有：突出创造性思维，以培养学生的创造性思维能力为重点；注重个性发展，让学生的禀赋、优势和特长得到充分发展，以激发其创造潜能；注意启发诱导，激励学生主动思考和分析问题；重视非智力因素。

培养学生良好的创新心理素质；强调实践训练，全面锻炼创新能力。

本书就学生的生命与创造教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

6. 《与学生谈非智力培养》 非智力因素包含：注意力、自信心、责任心、抗挫折能力、快乐性格、探索精神、好奇心、创造力、主动思索、合作精神、自我认知……本书就学生的非智力因素培养问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家长均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

7. 《与学生谈智力培养》 教师在教学辅导中对孩子智力技能形成的培养，应考虑智力技能形成的阶段，采取多种教学措施有意识地进行。

本书就学生的智力培养教育问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家长均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

8. 《与学生谈能力培养》 真正的学习是培养自己在没有路牌的地方也能走路的能力。

能力到底包括哪些内容？

怎样培养这些能力呢？

本书就学生的能力培养问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，好中小學生、教师及家长均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

9. 《与学生谈心理锻炼》 心理素质训练在提升人格、磨练意志、增强责任感和团队精神等方面有着特殊的功效，作为对大中专学生的一种辅助教育方法，不仅能够丰富教学内容，改革教学模式，而且能使大学生获得良好的体能训练和心理教育，增强他们的社会适应能力，提高他们毕业之后走上工作岗位的竞争力。

本书就学生的心理锻炼问题进行了系统而深入的分析和探讨。

10. 《与学生谈适应锻炼》 适应能力和方方面面的关系很密切，我认为主要有以下几个方面：社会环境、个人经历、身体状况、年龄性格、心态。

其中最主要是心态，不管遇到什么事情，都要尽可能的保持乐观的态度从容的心态。

适应新环境、适应新工作、适应新邻居、适应突发事件的打击、适应高速的生活节奏、适应周边的大悲大喜，等等，都需要我们用一种冷静的态度去看待周围的事物。

本书就学生的社会适应性锻炼教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

11. 《与学生谈安全教育》 采取广义的解释，将学校师生员工所发生事故之处，全部涵盖在校园区域内才是，如此我们在探讨校园安全问题时，其触角可能会更深、更远、更广、更周详。

12. 《与学生谈自我防护》 防骗防盗防暴与防身自卫、预防黄赌毒侵害等内容，生动有趣，具有

很强的系统性和实用性，是各级学校用以指导广大中小學生进行安全知识教育的良好读本，也是各级图书馆收藏的最佳版本。

13. 《与学生谈青春期情感》 青春期是花的季节，在这一阶段，第二性征渐渐发育，性意识也慢慢成熟。

此时。

情绪较为敏感，易冲动，对异性充满了好奇与向往，当然也会伴随着出现许多情感的困惑。如初恋的兴奋、失恋的沮丧、单恋的烦恼等等。

中学生由于尚处于发育过程中，思想、情感极不稳定，往往无法控制自己的情绪，考虑问题也缺乏理性，常常会造成各种错误。

因此人们习惯于将这一时期称作“危险期”。

本书就学生的青春期情感教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

14. 《与学生谈青春期心理》 青春期是人的一生中心理发展最活跃的阶段，也是容易产生心理问题的重要阶段，因此要关注心理健康。

本书就学生的青春期心理教育问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家长均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

15. 《与学生谈青春期健康》 青春期常见疾病有，乳房发育不良，遗精异常，痤疮，青春期痤疮，神经性厌食症，青春期高血压，青春期甲状腺肿大，甲型肝炎等。

用注意及时预防以及注意膳食平衡和营养合理。

本书就学生的青春期健康教育问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路；可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家长均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

16. 《与学生谈青春期烦恼》 青少年产生烦恼的生理原因是什么？

青少年的烦恼有哪些？

消除青春期烦恼的科学方法有哪些？

本书就学生如何摆脱青春期烦恼问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家长均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

17. 《与学生谈成长》 成长教育的概念，从目的和方向上讲，应该是培育身心健康的、适合社会生活的、能够自食其力的、家庭和睦的、追求幸福生活的人；从内容上讲，主要是素质及智慧的开发和培育。

人的内涵最根本的是思想，包括思想的内容、水平、能力等；外显的是言行、气质等。

本书就学生的健康成长问题进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家长均有启发意义。

18. 《与学生谈处世》 处世是人生的必修课，从小要教给孩子处世的技巧，让孩子学会处世的智慧，这对他们的成长至关重要。

本书从如何做事、如何交往、如何生活、如何与人沟通、如何处理自己的消极情绪等十个方面着手，力图把处世的智慧教给孩子，让孩子学会正确处理复杂的人际关系。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19. 《与学生谈理想》 教育是一项育人的事业，人是需要用理想来引导的。

教育是一项百年大计，大计是需要用理想来坚持的。

教育是一项崇高的事业，崇高是需要用理想来奠实的。

学校没有理想，只会急功近利，目光短浅，不能真正为学生终身发展奠基；教师没有理想，只会自怨

自艾，早生倦怠，不会把教育当作终身的事业来对待。

学生没有理想，就没有美好的未来。

本书就学生的理想信念问题进行了系统而深入的分析 and 探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家長均有启发意义。

20. 《与学生谈人生》 人生观是对人生的目的、意义和道路的根本看法和态度。

内容包括幸福观、苦乐观、生死观、荣辱观、恋爱观等。

它是世界观的一个重要组成部分，受到世界观的制约。

本书就学生如何树立正确的人生观问题进行了系统而深入的分析 and 探讨，并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案，内容翔实，个案丰富，对中小學生、教师及家長均有启发意义。

本书体例科学，内容生动活泼，语言简洁明快，针对性强，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

由于时间、经验的关系，本书在编写等方面，必定存在不足和错误之处，衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

内容概要

社会是人生最好的大学。

在那里你可以切身体会到书本上根本没有的各种经历。

当这些经历越丰富，磨难越深刻的时候，同时也给了你丰富的经验和心理素质。

适应社会是人们的必然趋势。

《与学生谈心理锻炼》从自我意识训练、智力训练、情感调控、意志培养、个性塑造、学习指导和交往指导七个方面教你如何锻炼自己的心理素质。

《与学生谈心理锻炼》由萧枫编著。

书籍目录

第一章 学生的不良心理透视 1. 难以控制的心理焦虑 2. 消极的思想情绪 3. 难以承受生命之重 4. 深陷抑郁的沼泽 5. 生理缺陷的苦恼 6. 难以言讲的性心理 7. 狂热地追星、捧星 8. 两肋插刀的“哥们义气” 9. 脾气暴躁还是性格畸形 10. 难以控制的网瘾 11. 网络迷雾中形成的心理障碍 12. 整天沉溺于虚拟世界 13. 从网上寻找感情寄托

第二章 学生的不良心态调适 1. 正确地认识自我 2. 换个角度看自己 3. 不要轻易否定自己 4. 做最棒的自己 5. 走自己的路让别人去说 6. 勇于突破自我的限制 7. 接纳自己的不足之处 8. 多一些宽容, 少一些烦恼 9. 缺憾也是一种美丽 10. 幸福就在心中 11. 换个角度看得失 12. 摆低自己的位置 13. 学会自我调节情绪 14. 控制急躁冲动情绪 15. 罗马不是一天建成的 16. 柳暗花明, 走出抑郁 17. 塞翁失马, 焉知非福 18. 用快乐的心情战胜焦虑 19. 从暗恋的苦恼中解脱

第三章 学生的健康心理培养 1. 人生, 需要有个目标 2. 目标明确, 轻松挑战成功 3. 成功就是实现了一个个的目标 4. 养成树立远大目标的习惯 5. 做一个有志向的人 6. 突破自我, 战胜自己 7. 主动出击, 不要等待 8. 成长需要冒险的精神 9. 心动不如行动 10. 时刻给自己定位 11. 敢于向自己挑战 12. 别让恐惧阻碍了前进的脚步 13. 不做墨守成规的乖学生 14. 敢做第一个吃螃蟹的人 15. 敞开心灵接受失败 16. 以从容的态度面对人生 17. 跌倒了站起来 18. 绝不因为挫折而放弃行动 19. 坦然面对拒绝 20. 有些弯路是一定要走的 22. 走向竞争, 直向成功

章节摘录

1. 难以控制的心理焦虑 情绪像是一个晴雨表，它可以晴空万里，也可以乌云密布，关键要看你如何去掌控它。

你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不能样样胜利，但你可以事事尽力……很多事情都是可以选择的，情绪也是一样，你选择什么样的情绪，就拥有哪种颜色的天空，拥有什么颜色的天空，你就拥有什么样的人生。

所有的一切，都在你的掌控之中。

你的困惑：随着年龄的增长，我的心理问题也随之不断的涌现了出来。

我常常感到莫名的紧张，内心惶恐不安，易烦易躁，还会失眠，我不想这样，却又无法摆脱，我该怎么办呢？

心灵故事 韩若是一名从各方面来讲都非常优秀的高中生，但在面临人生的转折点——高考时，她突然不会说话了。

这件事让韩若的家人及周遭的朋友都很惊讶，18岁的小若十几年来一直生活在一个贫困的家庭中，父母虽没有什么稳定的工作，但却艰难地支撑着这个家并负担着三个女儿的学费。

小若在这样的环境中成长，所以学习一直很勤奋，成绩也一直名列前茅。

从上高中她给自己定下了目标——一定要考上清华大学。

因为在她的看来，想要减轻家里的负担，就必须有一份好工作，要想有一份好的工作就只有考上清华大学。

期盼已久的高考已临近，可她并没有兴奋的感觉。

“可是如果考试失利怎么办？”

爸妈失望不说，就连转变家庭命运的愿望也无法实现了。

“这可怕的结果一直缠缚着她的大脑，在这样的“自我加压”下，她的近几次模拟考试成绩都很不理想，这导致她的思想压力越来越重。

在这样的恶性循环下，逐渐出现了烦躁、紧张不安、失眠等人们常说的高考综合征，以至于最终发展到最严重的地步——失语。

心灵透视 对于青少年来说，学习成绩的好坏直接影响到今后的升学和前途，当今社会各行各业竞争激烈给他们造成巨大的心理压力。

有调查显示，78%的青少年都存在着“学习压力太大”和“学习成绩不好”的心理焦虑。

像小若这样自尊心和进取心都很强的青少年会有很高的自我要求，适当的自我施压可以促进青少年的成长，但如果这些心理压力没有及时得到疏导，就会越积越厚，严重时会使其因为学习压力而走心理困境无法走出。

在高考和中考前，有些班级会设立这样的倒计时牌“距高(中)考还有30天”等等，当内心敏感的青少年学生每每看到，就会心里焦躁。

因为对于一些心理脆弱、调节能力差的学生来说，这个倒计时牌无疑是极具刺激性的，也是可能引发青少年心理焦虑的导火索。

焦虑是一种心理状态而不是一种情绪，已被列入心理疾病的行列。

在这个充满不确定因素、浮躁涌动的时代，使人们很容易生活在焦虑当中。

这种病症以青少年居多，其中以女孩最为多见。

这类青少年常常因学习成绩差，对陌生环境反应敏感，而紧张不安，甚至惶恐不安，敏感多虑。

对老师的批评，同学的想法异常敏感，常常担心被别人嘲笑。

过分地关注尚未发生的情况，并会因此毫无根据变得烦躁。

这类青少年突出的表现是焦虑程度过高，经常处于过度担忧、害怕的状态，对日常一些微不足道的小事，也显得过分焦虑。

心理焦虑的症状是内在的症状，外显性不强，焦虑使人长期处于烦躁、急切、提心吊胆、紧张不安的心境，让人感到似乎就要大难临头或危险迫在眉睫，但实际上并不存在什么危险或威胁，却不知道

为什么如此不安。

当焦虑症发作时，其表现为过度烦躁，焦虑不安，睡眠不好，做噩梦，讲梦话，食欲不振，心跳，气促，出汗，尿频，头痛等植物神经功能失调的症状。

心理焦虑会对青少年的日常生活及成长产生严重的影响。

心理焦虑的青少年可能会不断的担心自己的学习成绩，尤其是在各种考试之前，便会异常的紧张，寝食不安，精神不振。

焦虑的特点是没有明确对象和具体内容的恐惧。

心理焦虑的人就像一个放哨站岗的士兵，每时每刻都对周围环境的每个细微动静都充满警惕。

由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的学习与生活，甚至影响他们的睡眠。

P2-4

编辑推荐

心理素质训练在提升人格、磨练意志、增强责任感和团队精神等方面有着特殊的功效，作为对大中专学生的一种辅助教育方法，不仅能够丰富教学内容，改革教学模式。

而且能使大学生获得良好的体能训练和心理教育，增强他们的社会适应能力，提高他们毕业之后走上工作岗位的竞争力。

萧枫编著《与学生谈心理锻炼》就学生的心理锻炼问题进行了系统而深入的分析和探讨。

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>