

<<高中生心理成长读本>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理成长读本>>

13位ISBN编号：9787560984568

10位ISBN编号：7560984568

出版时间：2013-1

出版时间：徐学俊、赵厚勰 华中科技大学出版社 (2013-01出版)

作者：徐学俊，赵厚勰 著

页数：153

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>

<<高中生心理成长读本>>

前言

前言当青春痘悄悄占据高中生的鼻头的时候，他们就和青春期心理成长相遇了。

对于高中生来说，青春期心理成长也许是一个相对陌生的领域。

也许，有的人会说：“请给我一双眼睛、一个窗口，我渴望看到历史的沧桑、科学的精深、学习的秘诀、艺术的奥妙和文明的广博。

”也许，有的人会说：“知识就是力量，有了它，我们才能不断前进、快速成长。

”有些同学经常会因身体不适而无法参加考试或考试发挥失常，这其实是潜意识在起作用。

潜意识里的恐惧感，不但能影响人的生活方式或运气，也能影响人的身体健康。

有些同学第一次参加高考失败了，之后没有进行心理上的调整或调适，在第二次参加高考时又因害怕失败而使平日里得心应手、十分简单的试题也不能答出，最终导致高考再一次失败。

对于人际关系也是一样，有些同学因为自己不擅长人际交往、口才不好或口齿不清觉得难为情，担心和别人交往会被看不起，就会因为过分紧张而产生口吃，甚至导致在人际交往方面有心理障碍，进而产生自卑、忧郁、孤独等不良情绪的情感体验，影响身体健康，等等。

健康是一个广义的概念，包括身体健康和心理健康两个方面。

其中，身体是生命的物质载体，心理是生命的精神载体，二者互相影响、缺一不可。

同时，成长是一个漫长的过程，它需要智慧的力量。

《高中生心理成长读本》能给高中生智慧和心理能量，能让他们明白：在成长的路上，有梦想和激情，也有彷徨与困惑；生活会带来惊喜，也会一不小心欺骗你。

它将告诉我们一个人生的哲理：风雨过后是彩虹。

需要说明的是，人的心理成长除受生理遗传因素的影响以外，还受到环境、教育及个人主观努力等因素的影响。

学校是青少年心理成长的特殊环境，在青少年心理成长过程中起着至关重要的作用。

为了帮助高中生更好地成长和进步，我们编写了《高中生心理成长读本》。

该读本是依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，结合高中生心理成长的需要编写的，内容包括生活适应、情绪行为、人际交往、学习辅导、自我超越、生涯指导等六个方面，适合高中学生学习，形式以活动和体验为主。

该读本一共34课内容，每一课大致包括五个部分。

读一读：包括能引起学生积极思考、尽快进入课程内容的身边案例、经典研究、历史故事、生活常识等。

议一议：针对读一读的内容提出具体问题，组织学生开展小组讨论，然后进行全班交流。

动一动：通过设计2~3个团体辅导活动，在老师引导下，让学生积极参与。

如适合学生参与的角色扮演、情景模拟、脑力激荡、辩论赛、心理剧等。

评一评：包括学生对活动的心理体验，老师对学生活动的效果点评及对学生的寄语等。

做一做：结合课程内容在课外进行课外阅读、书面作业、社会实践、训练体验等活动。

如学生通过课外阅读自主选择让自己心动的故事文章，在下一节课向大家推荐，并在推荐的表中写明推荐的理由等。

在读本编写过程中，我们坚持贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则，力求吸收最新成果和先进理念，注重实践性、实用性和实效性，并以通俗、生动、易懂的方式表达出来，以便高中生理解和接受。

让高中生在生理和心智迅速成长的青春里，形成正确、积极、健康的人生观，养成良好的心理素质。

读本由中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会常务理事、湖北大学心理学教授、博士生导师徐学俊，湖北大学赵厚颀副教授担任主编，徐学俊提出整体思路和框架，赵厚颀及其他副主编提出了修改意见，由湖北大学心理学系教师、研究生及从事心理健康教育的专职教师参与编写。

参编人员有：谢云天、付正波、卢静、夏旋、李梓林、李林、张敏、张碧涛、余倩倩、周洁、徐海燕、李凡繁、袁吕发、胡晨、解微微、陈喆、陈眺寰、刘倩、周津、范小青、叶兴玲等。

最后，由徐学俊负责对全书进行统稿、定稿。

<<高中生心理成长读本>>

读本得到了恩施市教育局、恩施市第一中学、湖北大学教育学院及华中科技大学出版社的大力支持，在编写过程中我们参考、借鉴、引用了国内外大量文献资料，在此一并表示感谢。

由于时间和精力有限，书中难免会出现错误，恳请读者提出宝贵意见。

编者2012年9月

<<高中生心理成长读本>>

内容概要

《高中生心理成长读本》是高中心理健康教育的学习材料。读本是依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，结合高中生心理成长的需要编写的，是目前国内编写质量较好、水平较高的高中生心理健康教育读本之一。读本的主要内容包括生活适应、情绪行为、人际交往、学习辅导、自我超越、生涯指导等六个方面，适合高中学生学习，形式以活动和体验为主，可作为高中生心理健康教育活动课的教材。

<<高中生心理成长读本>>

书籍目录

第1课 迈入高中新生活1第2课 熟悉新同学6第3课 处理生活小事情10第4课 走进心理学课堂14第5课 我的情绪我知道19第6课 保持好心情23第7课 压力ABC27第8课 合理宣泄的技巧31第9课 对自己的行为负责35第10课 走出嫉妒的误区40第11课 明确学习目标43第12课 探索动力的源泉48第13课 科学分配好时间54第14课 解析思维的奥秘58第15课 克服考试焦虑61第16课 学会考试归因66第17课 知心朋友不怕多70第18课 异性交往有分寸75第19课 早摘的果子不甜79第20课 学会与老师相处83第21课 常与父母沟通87第22课 手机网络“黑白脸”92第23课 爱上特别的自己97第24课 认识情商与智商100第25课 自信来自哪里104第26课 挖掘自己的潜能109第27课 学会挫折中前行112第28课 比一比意志力118第29课 文、理分科本无奈124第30课 考试成功的秘诀129第31课 闲暇安排要合理135第32课 选择适合的职业139第33课 设计自己的未来146第34课 成功人生ABC 151

<<高中生心理成长读本>>

章节摘录

高中、大学这七年同学之间没有任何利益冲突，而且七年大家一起，或者四年大家一起，彼此知根知底，人品怎么样、个性怎么样、胸怀怎么样、才能怎么样，你完全清楚。

走入社会工作以后，要不就是同事工作关系，常会争权夺利；要不就是上下级工作汇报关系；要不就是跟外面的人的合作关系，相互有求。

通常很难再出现真正完全心灵相通的朋友，以及事业上互相帮助的朋友。

交到好朋友有两个最重要的前提条件：第一，你自己本身是一个好人；第二，追随比你更加厉害的人。

首先是自己做个好人。

谁也不愿意去跟一个不好的人交朋友。

不好不是说你杀了人，做了违法的事。

不好体现在性格上比较自私，分享别人的东西可以，别人分享你的东西就不行。

不好表现为心地阴暗，表现为背后老说别人的坏话。

做个好人，同时，还要主动地去交朋友，你要主动对别人微笑，别人才会对你微笑。

人是一种反应动物，就是你给我一个什么动作，我就可能会对你有一个什么动作。

我庆幸我是一个喜欢为别人服务的人。

比如说，从小到大，因为我的成绩不好，又希望老师表扬我，所以我就老在班上打扫卫生，结果就一直做我们班的卫生代表；进了北京大学(以下简称北大)以后，卫生不用我打扫了，教室有别人打扫，但我发现宿舍没有人打扫，那就我打扫，还打水，所以我们宿舍基本上没排什么卫生值日表。

我大学毕业的时候，也没有同学说你真伟大，为我们打水、扫地这么多年，但是，十年以后，有些事情就体现出来了。

新东方做到一定程度，我觉得应该找一些我的好朋友、大学同学跟我一起做新东方。

我知道，要把他们弄回来是很不容易的。

但是，他们不回来新东方肯定做不大。

后来，他们说了一番话让我特别感动。

他们说，在大学四年，知道你一直是个好人，知道你是一个可靠的人，也知道你有饭吃的时候，我们肯定不会喝粥，你有粥喝的时候，我们肯定不会饿死。

最后，大家就一起回来了。

新东方就做大了。

第二就是要追随比你更加厉害的人。

张良追随了刘邦，他才能成功。

所以要追随心胸比你博大、志向比你高远、胸怀比你开阔、在某个领域方面又比你更加厉害的人，这样你就能学到很多东西。

我从小到大有一个心态，我到今天也不理解，就是没有任何妒忌心理。

我们班的同学，比如说从小学到高中评三好学生，我会拼命地为他们鼓掌，我心里一点都不难过。

当然我也没法难过，永远在全班二十名之后，怎么难过？

但这让我养成了一个良好的心态，就是看到比我厉害的人，会产生一种崇拜心理，包括现在对我的部下。

不管哪个领域，比我厉害的，我就会觉得很喜欢。

我在北大一无是处，为什么我能结交到像王强老师、徐小平老师等这些对新东方来说比较关键的人物？

因为他们在大学的时候给了我很多的影响。

比如说王强老师，他喜欢读书，一进北大就把自己的生活费一分为二，一半用来买饭菜票，一半用来买书。

当时中国的大学生都由国家发补助生活费，一个月22元。

我们当时也能活下去，因为当时土豆烧牛肉一份只要1角5分，一本书只要5角左右，我记得朱光潜的《

<<高中生心理成长读本>>

《西方美学史》只要8角4分。

王强老师有个习惯，买书的钱，绝不用来买饭菜票。

饭菜票吃完了怎么办？

他就开始拿我的。

我发现这个习惯很好，我就开始向他学习，我也把我的生活费一分为二，一半用来买书，一半用来买饭菜票，我若把饭菜票吃完了，就拿他的饭菜票。

每到星期六、星期天，我们就拿着钱去买书。

那时，我刚从农村到北大，完全不知道买什么书，所以我就干脆跟着王强，他买什么书，我就买什么书。

跟徐小平老师打交道也是如此。

徐小平在北大其实已经是我的老师了，他教中国音乐史，一句话下来，就让你的心“怦”地跳一下，所以我就觉得这个老师讲得真好！

我就想跟他交朋友。

他当时担任北大团委文化部的部长，所以每到星期五的晚上，他都会请一帮北大的年轻老师到他家里去聊天。

学生当然很想听了，但是学生坐在年轻老师中间听老师聊天，老师肯定是不干的。

我说，徐老师，我能留下来听你们聊天吗？

徐老师表示不太方便，他说：“我们老师都是聊的男人和女人的事情，你太年轻，会被污染的。”

我的反应速度很快，当场就说：“徐老师，我刚好需要这方面的启蒙知识。”

所以，徐老师就没有办法了，他说：“你坐在这儿听我们聊，下不为例。”

结果我就找到机会了。

为什么？

当年中国是没有矿泉水的，矿泉水是20世纪90年代以后才有的。

他们聊天聊得口渴了，我就开始给他们煮水泡茶；等他们晚上肚子饿了，我就出去给他们买方便面，给他们泡方便面。

到了第二个星期，我打电话过去，我说：“徐老师，你们还需要那个煮水、泡茶、泡方便面的人吗？”

他说：“如果你愿意来煮水、泡茶、泡方便面，你就过来吧。”

” P6-8

<<高中生心理成长读本>>

编辑推荐

健康是一个广义的概念，包括身体健康和心理健康两个方面。

其中，身体是生命的物质载体，心理是生命的精神载体，二者互相影响、缺一不可。

同时，成长是一个漫长的过程，它需要智慧的力量。

《高中生心理成长读本》(作者徐学俊、赵厚勰)能给高中生智慧和心理能量，能让你们明白：在成长的路上，有梦想和激情，也有彷徨与困惑；生活会带来惊喜，也会一不小心欺骗你。

它将告诉你们一个人生的哲理：风雨过后是彩虹。

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>