

<<消除恐惧>>

图书基本信息

书名：<<消除恐惧>>

13位ISBN编号：9787802447844

10位ISBN编号：7802447844

出版时间：2010-8

出版时间：现代出版社

作者：李澍晔，刘燕华 著

页数：205

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>

## <<消除恐惧>>

### 内容概要

“恐惧心理”是指对某些事物或特殊情境产生比较强烈的害怕情绪。

恐惧心理出现时，明明知道没必要那样恐惧，就是不能自我控制，严重时还伴有烦躁不安、焦虑、呼吸急促、头昏、恶心、呕吐，甚至休克等生理症状。

当所恐惧的事物或情境不存在时，一切就会恢复正常。

父母是小学生的第一任老师，应当及时发现孩子的异常表现，给予高度重视，对孩子进行疏导，并多加鼓励，有意识地培养孩子勇敢、坚毅的意志品质，让孩子积极参加集体活动，使孩子充满自信，健康快乐地成长。

## <<消除恐惧>>

### 作者简介

李澍晔，中国作家协会会员，中国儿童基金会阳光计划“爱心专家”，中央电视台少儿节目《成长在线》、中央教育电视1台《家长俱乐部》、《师说》、北京电视7台《你该怎么办？》、北京电视8台《父母学堂》、山东教育电视台《家教沙龙》、北京广播电台《说烦解忧》等栏目特聘专家或嘉宾。

多次为学生和家长作成长教育、心理教育、感恩教育、沟通能力教育等主题报告。

## &lt;&lt;消除恐惧&gt;&gt;

## 书籍目录

前言一、恐惧心理 1.放学不敢进家,表情异常,总在门口转悠 2.上课不敢举手回答问题,总是低着头二、多疑心理 3.心爱的玩具丢了,总认为是同学偷了 4.总担心家门没有锁好三、撒谎心理 5.考试成绩不好,自己偷着涂改了 6.放学一直在家看电视,却骗妈妈说在写作业四、嫉妒心理 7.不能容忍好朋友与其他同学在一起讲话 8.看到同学当了班长,恨之入骨,咬牙切齿五、焦虑心理 9.考试卷子发下来,呼吸急促,大汗直冒 10.一写作文,就觉得头疼、肚子疼六、攀比心理 11.看到同学吃零食,自己也按捺不住 12.抽屉里、柜子里全是高级玩具车七、模仿心理 13.看电视人了迷,模仿坠楼飞翔 14.惊险的“吞球”游戏,差点儿把命搭进去八、离家出走心理 15.深夜她为什么独自在妈妈的墓碑前哭泣 16.看到爸妈吵架,感到自己是多余的人九、迷恋网络 17.在网上特别兴奋,到了废寝忘食的地步 18.网上聊天说个没完,平时却少言寡语十、厌学心理 19.早上上学出门前,就感到肚子疼 20.到了学校门口,迟迟不想进校门十一、强迫心理 21.不抱狗狗睡觉,就睡不着 22.就是爱洗手,一天洗个没完十二、报复心理 23.经常对批评自己的同学搞“恶作剧”十三、偷窃心理 24.见到同学的东西就想拿十四、逆反心理 25.心脏病又犯了十五、随众心理 26.总是跟着别人犯错误十六、爱点小便宜心理 27.经常借同学的东西不还十七、孤独心理 28.过节假日、纪念日总是偷偷地哭十八、心胸狭窄心理 29.因为一句玩笑话,就气得不吃饭十九、依恋心理 30.害怕与妈妈分床睡觉二十、冲动心理 31.与同学打赌,腿摔骨折了,后悔不已二十一、自卑心理 32.几次晕倒在路边二十二、冷漠心理 33.每天几乎没有表情,对什么也没有兴趣二十三、敏感心理 34.妈妈问考试分数,就认为妈妈给她压力二十四、逃避心理 35.听说爸爸又给报了奥数班二十五、电视综合症 36.看完电视后,情绪忽好忽坏二十六、造谣心理 37.散布谣言,被同学打掉三颗牙二十七、懒惰心理 38.自己的屋子比牛棚还脏乱差二十八、挫折心理 39.很不幸,妈妈离开人世二十九、畏难心理 40.不想学英语了三十、炫耀心理 41.经常在同学面前吹嘘自己家有钱三十一、不文明心理 42.经常叫人绰号,被同学多次打伤 43.爱说脏话,被人追打三十二、“钻牛角尖”心理 44.夜间起来不睡觉,寻找UFO后记

<<消除恐惧>>

章节摘录

一、恐惧心理2.上课不敢举手回答问题，总是低着头情景再现8岁的小花性格内向，在课堂上不敢举手回答问题，为此经常遭到老师不点名的批评。

一天，班里上公开课，老师要求每个同学都要积极举手发言回答问题，小花刚要举手，与老师的目光突然相遇，立刻感觉到心跳加快，呼吸困难，头发晕，竟然尿了裤子。

下课了，老师急忙找到小花，关心地问小花是不是病了，是不是有什么心事，是不是有什么隐情。

小花摇着头，眼神忧郁，面色苍白，一句话也不敢说。

老师担心小花有什么心事，主动把彩虹心理老师找来咨询，希望小花健康、快乐起来。

心理导航在心理咨询室内，心理老师像母亲一样慈爱，温柔地把小花领到几盆菊花前，陪着小花赏菊花，菊花上的一只可爱的“七星瓢虫”进入了小花的视线，小花的眼睛有神了，表情也恢复了正常。

不一会儿，就把心里的秘密全部告诉了心理老师。

原来，小花上幼儿园时，举手发言说错了，被幼儿园老师训斥了一顿，说她笨、傻、不开窍等，看着幼儿园老师凶狠的目光，吓得她今后再也不敢举手了。

.....

## <<消除恐惧>>

### 编辑推荐

《消除恐惧:小学生心理问题全攻略》由现代出版社出版。

<<消除恐惧>>

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>