

<<留守孩子心理健康常识（高中篇）>>

图书基本信息

书名：<<留守孩子心理健康常识（高中篇）>>

13位ISBN编号：9787806758335

10位ISBN编号：780675833X

出版时间：2010-10

出版时间：林蕙 内蒙古文化出版社 (2010-10出版)

作者：林蕙

页数：194

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>

<<留守孩子心理健康常识（高中篇）>>

前言

心理学知识对中小學生来说，还是一个比较陌生的概念，甚至家长、教师也大都没有系统、全面的认识。

然而，由于市场经济大潮的冲击，价值观念的多元化，逐渐使中小學生产生了更多的心理困扰。并逐渐突出。

日益优越的生活和多元的信息使學生的生理、心理发育都提前了，尤其是留守孩子在长期的爱的缺失中心灵更加脆弱，逐步积累的心理障碍更为严重，加强对孩子心理健康的教育刻不容缓。

中小學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，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。

作为家长，在孩子成长的过程中有着独一无二的地位和不可替代的作用，在孩子成长的过程中，稍有不慎就有可能影响孩子一生的发展。

如果我们把握住了孩子各个年龄阶段应具备的心理特征，我们就能掌握促进孩子心理发展的主动权，就能更好地培养和教育孩子。

高中男女學生的体态已基本上成人，为他们的心理发展提供了基础。

这不仅提高了他们从事各种活动的 ability，而且促使他们的认识能力、情感、意志以及个性特征的发展也随之发生变化。

高中生心理特点主要表现为：过渡性，既保留初中时的幼稚性，也包含着渐渐成熟后的独立性与自觉性；闭锁性，内心世界逐渐复杂、内化能力增强，只对同龄人、知己朋友暴露自己的真实思想；

社会性，把选择、考虑未来生活的道路。

作为他们意识中的重要问题：动荡性，主要表现在思想、感情上的突发性、极端性与冲动性方面。

每个家长都渴望自己的孩子能考上名牌大学，可孩子不用功读书，还会在生活中出现不少麻烦，家长无法走进孩子的内心世界。

只能干着急。

本书是专门为高中生及高中生家长精心编写的心理学常识通俗读本，针对高中生个性心理发生发展规律和特点，重点对认知能力、情绪、个性、人际关系、人生观、价值观等进行细致讲解；同时，对高中生容易出现的心理障碍进行剖析，并提出了相应的解决建议。

书中还列举了许多真实的案例来说明，使艰涩的专业问题通俗化，融专业性、知识性、可读性和趣味性于一体，是中學生和家长都能读懂，都能运用于实践的书。

<<留守孩子心理健康常识（高中篇）>>

内容概要

作为高中生的“留守孩子”正处于身心发展的重要时期，是他们思想品质、人生观、价值观、世界观、自我意识、情绪情感、个性、人格等形成的关键时期。

其心理的发展具有成熟和幼稚、独立和依赖、自常和盲动等诸多矛盾并存的特点…… 《“留守孩子”心理健康常识（高中篇）》针对“留守孩子”中高中生的心理特征进行了全面、系统的剖析，帮助他们建立正确的人生观与价值观，树立人生目标以及剖析生活中遇到的一些心理困惑，提供一些切实可行的解决方案。

尤其是高三孩子，他们要面临择业或继续求学的人生选择。在社会多元化价值取向的今天，使得高三学生不得不体验强烈的内心冲突和压力的现实。

“留守孩子”中的高中生的心理健康更需要得到家长、教师和社会的共同关注。

书籍目录

第一章 新环境、新心情、新问题 一、你的心理状况是这样的么 1. 生理发展新特点 2. 认知特点 3. 情感特点 4. 自我意识 5. 理论型抽象逻辑 6. 人际关系特点 7. 个性特点 8. 人格特点 9. 意志力特点 二、学习，其实不难 1. 以间接经验为主 2. 主动性增强 3. 学习策略和技巧更完善 4. 学习目的性增强 5. 思维的独立性强 6. 学习的自觉性高 7. 学习上产生消极情绪 三、你好，人生 1. 价值观特点 2. 人生观特点 四、你的心情不要负累 1. 学习负担过重 2. 家庭教育不当或者家庭问题 3. 学校教育不当 4. 人际交往不当 5. 情感问题 6. 要求独立 五、进入重点中学，焦虑吗 1. 重点高中生焦虑情绪的特点 2. 焦虑产生的原因 3. 如何解决这种焦虑问题 六、非重点中学，不是末日 1. 学习态度两极化 2. 上进心极强但动力不足 3. 感情丰富但不稳定 4. 性意识发展显著，早恋现象逐年上升 七、寄宿制，你求学之路总要体验一番 1. 寄宿生活使学生获得人际交往技巧 2. 寄宿生活提高了中学生交往的独立性和主动性 3. 寄宿生活提高了中学生的宽容和理解能力 4. 寄宿生活促进了中学生角色的定位 5. 寄宿生活使亲子关系更和谐 6. 寄宿生活增进了中学生与老师的关系 八、留守的孩子，当你上高中之后 1. 成长问题 2. 行为问题 3. 心理失调 九、孩子要上高中了，家长准备好了吗 1. 帮助自己的孩子合理地设计假期生活 2. 了解和理解孩子这段时期的心理变化 3. 帮助孩子正确认识初高中的学习状态 4. 积极对孩子的升学和择业提出建议

第二章 这个世界不一样 一、你意识到你的变化了吗 1. 高中生认知结构的完整体系基本形成 2. 高中生认知活动的自觉性明显增强 3. 认知与情意、个性因素协同发展 二、可能，你并不了解你自己 1. 高中生自我认知能力大大提高 2. 高中生自我认知的不足 3. 引导孩子形成客观、全面、准确的自我 4. 指导孩子矫正非理性的自我观念 5. 情感激励策略 6. 方法导向策略 三、观察这个世界，你已经不觉得神秘了 1. 高中生观察力特点 2. 怎样提高观察力 四、记住过去，创造未来 1. 高中生的记忆特点 2. 如何提高记忆力 五、抽象思维，不是一道坎 1. 高中生抽象思维特点 2. 如何提高抽象思维能力 六、未来源自于想象 1. 高中生想象力发展的一般特点 2. 如何培养丰富的想象力 七、用好工具看世界 1. 建立广阔交流平台 2. 把认知心理的非指导性辅导与指导性辅导有机结合起来 3. 针对高中生成长过程的重要问题开展认知心理辅导 4. 充分发挥挑战策略在个案认知心理辅导中的独特作用

第三章 自己的情绪，自己做主 一、情绪，是意志力的体现 1. 独立性 2. 闭锁性 3. 攀比性 4. 逆反性 5. 不平衡性 二、情绪，你不驾驭它，它就驾驭你 1. 逆反 2. 恐惧 3. 自卑 4. 烦恼 5. 嫉妒 三、重点高中也有烦恼 1. 焦虑 2. 抑郁 四、你为何烦恼 五、老师、家长需要了解的 1. 当代高中生压力的“三座大山” 2. 留守高中生的压力现状 3. 高中生压力的产生原因 4. 如何减压 六、高中生需要了解的

第四章 有个性，但不要太过个性 一、你，不是这个世界的唯一 1. 高中生的自我概念 2. 高中生自我意识的基本特点 3. 高中生自我评价的深化 二、独立，是成熟的标志 1. 高中生独立心理的表现 2. 家长如何正确对待孩子独立的需求 三、有时，你的个性会误入歧途 1. 孤僻 2. 依赖 3. 自负 4. 狭隘 四、良好的个性需要用心培养 五、不良青少年的个性行为 1. 夜不归宿 2. 旷课和逃学 六、不良行为，要如何抛弃 1. 高中生为什么容易导致不良行为 2. 怎样克服不良行为

第五章 对社会不再迷茫 一、全新的人际关系网 1. 高中生人际关系特点 2. 高中生人际交往障碍 二、你与同学 1. 同学之间关系的不良现象 2. 不良现象产生的原因 3. 如何才能建立起良好的同学关系 三、为友谊干杯，让爱情止步 1. 高中生与异性交往的特点 2. 正常与异性交往的好处 3. 如何建立正常的异性关系 四、父母永远是你的靠山 1. 亲子关系的一般特点 2. 不良亲子关系个案 3. 不良亲子关系的具体表现 4. 不良亲子关系产生的原因 5. 怎样建立良好的亲子关系 五、教师迂腐吗？ 1. 高中阶段师生关系的新特点 2. 师生关系具体表现 3. 不良师生关系个案 4. 教师如何做 六、如此这般，你将会失去朋友 1. 恐惧 2. 自卑 3. 封闭 4. 孤僻 5. 自傲 6. 嫉妒 7. 以自我为中心 8. 多疑 七、如何建立自己的圈子 1. 为什么你的朋友那么少 2. 建立自己的人际交往圈子

第六章 重新看世界 一、高中生眼中的世界 1. 高中生世界观特点 2. 高中生眼里的人生和价值 3. 价值观在徘徊 4. 这些因素，会扭曲你的思想 二、态度决定你的一生 1. 有什么样的心态，就有什么样的人生 2. 选择自己的态度 三、目标，生命的灯塔 1. 目标对人生的意义 2. 几种比较有效的目标模式 四、人格是最高学位 1. 人格的真正含义 2. 高中生人格存在的问题 3. 高中生健全人格的内涵 4. 健康人格教育 五、我们生活在感恩的世界 1. 我国青少年感恩的现况 2. 如何感恩

章节摘录

到了高中，随着大脑神经系统发育完善，生活空间的不断扩大，实践活动的不断增多，高中生的知识增加了，经验丰富了，能力提高了，大脑的机能也更加健全，所以高中生在思维活动上有了明显的进步，逻辑思维能力大大加强。

这种发展使高中生能较好地抓住事物的本质和事物的内在联系，能从全局看问题。

这样，高中生通过独立的思维活动，能成功地认识和处理的的问题越来越多，对家长和老师的依赖也越来越少。

再加上身体的发育，生活的自理，使高中生感到自己有能力自立于社会，自立于集体，自立于家庭。而家长和老师也逐渐把高中生看成是大人，尊重他们，信任他们，不再一切包办和命令，而是经常和他们商量着处理问题，听取他们的意见。

这样，进一步促进了他们思维独立性的发展。

高中生表现出喜欢通过独立思考去弄懂问题，希望别人尊重他们的意见，对别人的意见不再盲从，尤其不爱听取那些没有讲清道理的意见；对教师上课中的问题，也敢于提出不同的意见；在同学之间，常为一个问题争论不休，为了说明自己是正确的，总想独立地去寻找原因，求得了解；对有真才实学的教师十分佩服。

高中生在思维上的这种独立性，对搞好学习是十分重要的，是高中生很宝贵的优点。

但也有些高中生，这种思维的独立性发展过了头，往往变得过于自信、过于固执，总是自以为是，听不进老师和同学不同于自己的意见，原因是这些学生没有认识到自己掌握的知识、自己的实践经验还很不丰富，过高地估计了自己的能力；还有一个原因是这些学生顺利惯了，听的表扬多了，经常处于成功者的位置，因此就骄傲起来，认为自己的意见总是对的。

高中生大脑的机能上来讲，兴奋和抑制过程逐渐走向平衡，再加上学习目的、动机的明确，意志品质的发展，使高中生的学习自觉性可以达到比较高的水平，能比较主动地为实现自己的学习目的而开展学习活动。

他们可以较长时间地孜孜不倦地伏案攻读，也能主动地去订计划、搞预习、课后复习、做作业、阶段复习、看课外书、做笔记等；能较好地控制自己的情绪，比较理智地去处理问题，排除各种对学习的干扰。

例如，能较好地处理学习和娱乐之间的矛盾，冷静地处理师生之间的矛盾、同学之间的矛盾以及恋爱等问题。

对学习的动机和目的认识得越明确，对以上问题的处理也就越得当，从而使高中生能把主要的精力和时间用在学习上，表现出学习的自觉性。

可以参考一下，下面是一个高二同学的自述，看看有没有引起你共鸣的地方：(1)时间问题：总是感觉学习时间过得好慢，我曾经计算过，学习1个小时的感觉和我玩3个小时电脑的感觉差不多。玩电脑游戏的时间就是快，也许是爱它，时间就快吧。

(2)关系问题：指的是老师与同学之间的关系，如果你和一个老师关系不错，你对这个老师教的科目就爱学，当然也有例外(举个我的实际例子，我和英语老师关系特好，超过其他任何老师，但是我英语成绩上不来，因为我对英语实在没有兴趣)。

(3)气氛问题：一个好的学习气氛创造出一个好的学习环境，我可真算见识到了，因为这次高二分班我分到了平行班，平行班的同学们总是没有重点班的同学爱学习，我呢？

就和这些同学比，然后变得越来越懒，成绩也在往下滑。

(4)思想问题：如果说让我一个人静静地学习，我肯定做不到，想必也是大部分高中生的问题。因为总是有各种各样的思想活跃，但基本都不在学习上，所以对学习毫无兴趣。

(5)诚信问题：我总是说到做不到，这点把我妈妈都快气疯了。说规定时间去学习，但是总是不去，就这样时间一点点地过去。

慢慢地妈妈对我的承诺也不抱有信心了。

这是一些普遍现象，很多高中同学都有其中一点或者几点，有这些问题不可怕，可怕的是出了问题不能正视它，更不能改正它。

<<留守孩子心理健康常识（高中篇）>>

人生，就好比是一个大舞台，我们每个人，都是一名好演员，无非是分别扮演不同的角色。有名角，也有丑角，有正面，也有反面，在现实生活中也一样，有幸福同时也有痛苦，有欢乐就会有悲伤，有情感就会有烦恼，有得到更会有放弃，有希望就会有失望，还有，很多很多的无奈、无助... 人生其实就是在对这个“舞台”进行适应。

如何认识人生、认识社会，然后适应社会，是每个即将成年的高中生需要考虑的问题。

价值观、人生观就是个人对社会认识的切入点。

高中生正是价值观和人生观定型期的初级阶段。

那么，有什么特点呢？

P12-14

<<留守孩子心理健康常识（高中篇）>>

编辑推荐

请关注“留守孩子”心理健康，他们是家庭的希望，祖国的未来！

《留守孩子心理健康常识(高中篇)》(作者林葳)是专门为高中生及高中生家长精心编写的心理学常识通俗读本，针对高中生个性心理发生发展规律和特点，重点对认知能力、情绪、个性、人际关系、人生观、价值观等进行细致讲解；同时，对高中生容易出现的心理障碍进行剖析，并提出了相应的解决建议。

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>