第一图书网, tushu007.com

<<唤醒自我的力量>>

图书基本信息

书名：<<唤醒自我的力量>>

13位ISBN编号：9787807149743

10位ISBN编号：7807149744

出版时间：2009-12

出版时间：朱虎兴、 钱丽君 甘肃文化出版社 (2009-12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

我有幸成为《唤醒自我的力量》的第一个读者，只因为我见证了江阴市云亭实验小学心理教育研究的全部历程。
十多年前，面对90后孩子的心理特点，江阴市云亭实验小学的老师们就敏锐地意识到“说教”、“灌输”、“讲授”等传统心理教育方法的低能或失效，他们在彷徨与困惑中不断求索，积极吸纳主体教育理论和心理辅导的基本思想，开启了小学生心理自我教育课题研究的征程。
1997年，学校进行了江阴市级课题“小学生团体心理辅导活动设计与操作”的研究工作。
1998年，学校把实施小学生心理自我教育作为心理健康教育的突破口，并确定为学校建设的特色，尽力使心育内容贴近学生生活实际，让教材“活”起来；心育过程注重学生体验，让学生“动”起来；心育目标助人自助，让学生“做”起来；心育评价促进学生发展，让学生“强”起来；心育研究助师成长，让队伍“壮”起来。
上述五大策略，使该校学生的心理品质得到显著优化，学校特色日益鲜明，办学质量得到大幅度提升，成为无锡市首批心理健康教育示范学校。
在心理自我教育中，学生自我既是教育的主体，又是教育的客体。
主体自我按照社会需求和自身心理发展特点与需要对客体自我进行自觉的心理教育，符合心理发展的内在机制和规律，是科学的，应该是有效的。
然而，在课题深化的过程中，老师们逐渐感到以下两个困惑：第一，与成人相比，小学生的自我意识水平毕竟较低，对社会发展需求的认识模糊，学生到底应朝着什么方向和水准发展，他们自身往往难以把握。

<<唤醒自我的力量>>

内容概要

《唤醒自我的力量》内容简介：十多年前，面对90后孩子的心理特点，江阴市云亭实验小学的老师们就敏锐地意识到“说教”、“灌输”、“讲授”等传统心理教育方法的低能或失效，他们在彷徨与困惑中不断求索，积极吸纳主体教育理论和心理辅导的基本思想，开启了小学生心理自我教育课题研究的征程。
1997年，学校进行了江阴市级课题“小学生团体心理辅导活动设计与操作”的研究工作。
1998年，学校把实施小学生心理自我教育作为心理健康教育的突破口，并确定为学校建设的特色，尽力使心育内容贴近学生生活实际，让教材“活”起来；心育过程注重学生体验，让学生“动”起来；心育目标助人自助，让学生“做”起来；心育评价促进学生发展，让学生“强”起来；心育研究助师成长，让队伍“壮”起来。
上述五大策略，使该校学生的心理品质得到显著优化，学校特色日益鲜明，办学质量得到大幅度提升，成为无锡市首批心理健康教育示范学校。

<<唤醒自我的力量>>

书籍目录

理论篇：小学生心理自助教育的理性思考第一章 小学生心理自助教育的概念诠释第一节 小学生心理自助教育的基本概念之一——心理自助一、心理自助的内涵二、小学生是心理自助的主体三、心理自助是永无止境的过程第二节 小学生心理自助教育的基本概念之二——心理自助教育一、心理自助教育的内涵：助生自助二、教师是小学生心理自助教育的主体三、小学生心理自助教育是“无痕”的教育第三节 小学生心理自助教育的基本概念之三——班级生活一、班级是小学生心理发展最基本的社会环境二、班级生活中蕴含着心理自助教育的丰富资源三、班级生活是小学生心理自助教育的主要载体四、心理自助教育的班级生活化第二章 小学生心理自助教育的基本理念第一节 小学生心理自助教育的目标一、增强教师助生自助的意识二、改进教师助生自助的行为三、提高学生心理自助的水平第二节 小学生心理自助教育的内容一、心聪——以聪慧的求知心面对学习二、心悦——用愉悦的情感心面对自己三、心正——树正直的道德心面对他人四、心韧——持坚韧的意志心面对生活五、心宽——怀宽广的包容心面对社会第三节 小学生心理自助教育的形式一、课题研究式二、行为训练式三、情境表演式四、游戏体验式五、成长记录式第四节 小学生心理自助教育的途径一、在校本课程中设置二、在学科教学中渗透三、在班级管理中融合四、在心理社团中体验五、在家校互动中拓展第五节 小学生心理自助教育的评价一、以五心为评价标准二、以学生自评为主导三、以过程评价为重点第三章 小学生心理自助教育的基本策略第一节 、小学生心理自助的策略一、自我认识策略二、自我设计策略三、自我控制策略四、自我发展策略第二节 小学生心理自助教育的策略一、袒露自我策略二、以弱扶强策略三、借力还力策略四、避实就虚策略五、积极旁观策略六、适度惩罚策略实践篇：小学生心理自助教育的实践探索第四章 学生自助实践第一节 学生个体自助第二节 学生心理互助第五章 教师助生自助实践第一节 班主任助生自助一、一开始就叫对学生的名字二、座位安排中的自助教育三、接纳学生的感受四、用要求换请求五、沉默，给孩子一个自省的空间六、宽容有“度”七、变“麻烦制造者”为“问题解决者”八、主动一点又何妨九、用互助之笔催开心灵之花十、让每个学生获得“高峰体验”十一、尊重学生的梦想十二、“摔倒”，能让孩子下一次站得更稳十三、惩罚，让学生为自己的过失负责十四、让孩子走出心灵的雨季第二节 任课老师助生自助一、“隐形”的激情更需要点燃二、用50种方法教一个学生三、在玩中学，在学中玩四、不妨“热”眼旁观五、不妨“幽”上一“默”六、生气也是一种教育七、暗示的力量八、善待错误九、没有差生，只有差异十、补差，补的是自信第三节 知心姐姐的助生自助一、做学生的“自己人”二、成为学生的网友三、话要说到“心”坎上四、心理预报，在儿童成长的关键期第四节 管理者助生自助一、做校长伯伯二、把学生需要作为决策的重要依据三、摘掉名人名言四、做智慧的懒教师第六章 班级生活中的心理自助教育第一节 心理自助教育的环境创设一、让静止的环境动起来二、学生的名字在墙壁上闪光三、心情树下话心情，知心卡上觅知心四、班级里的“三味”第二节 心理自助教育的机制转变一、人人都是管理者二、学会授权，省事省心三、激发力量一目标价值×期望概率四、多样化小组的激励作用五、用竞争激发学生自助六、“今天我当班主任七、投其所好，让规范渗入孩子的心田第三节 课堂中的心理自助教育一、让学生做学习的自由人二、有所为有所不为三、有时，我们更需要倾听四、老师，不妨做一回弱者五、预先告诉也无妨六、引君入瓮七、等一等，是金子总会发光的八、批评是为了唤醒九、夸人夸到点子上十、让学生选择被帮助的方式第四节 活动中的心理自助教育一、让活动留下生命的印迹二、讲台不是教师的专利三、帮助，悄悄地进行四、心理自助活动中“隐藏艺术五、心理小游戏，让每一颗心灵充满阳光后记

章节摘录

顺应是改变自己已有认知以适应外部环境的过程，表现为认识的发展和深化。
在心理自助的过程中，顺应是改变主体的动作或心理结构以适应客观的变化。
学生碰到一些情况，可能从未遇到过，用已有的经验无法解决。
这时就会出现认知上的冲突，迫使学生寻找新的解决方法，这就是在顺应中自主建构。
方××已经是四年级的学生了，但是他还是非常怕黑，晚上不敢一个人睡觉。
爸爸妈妈采取了很多办法：睡前给他讲个小故事、给他开一盏小夜灯、放一点轻柔的音乐，但是对他都没有效果，他还是害怕。
老师问他到底为什么怕黑？
小方才说，自己总觉得晚上很黑，房间里有鬼。
原来症结在这儿。
老师就和他父母联系，让家长针对这个情况进行解决。
班主任老师联系了科学老师为小方同学讲解白天和黑夜变化的奥秘，还借了一些自然科学的书籍给他阅读。
家长在家也经常了解孩子的想法，与其谈心。
两个星期后，小方同学终于不再怕黑了，敢独自一个人睡觉了。
在这个学生怕黑的案例中，我们可以看到光靠一些调节的方法已经不能解决他怕黑的问题。
因为方××认为晚上有鬼，所以不敢一个人睡。
只有改变他的这一想法才能改变他不敢独自睡觉的情况。
通过一段时间的辅导，学生自己的认知发生了改变，适应了晚上黑的环境，这就是顺应中的自助建构。
3.心理自助的三种形式随着研究的深入，我们对“心理自助”的形式研究也逐步清晰，不再仅仅停留在最初的“自己帮助自己”的“个人自助”的层面上。
从课题实施的过程中，我们最终形成了“心理自助”的三种形式：（1）个人自助。
这其实是心理自助中最高级的形式。
学生遇到问题，能凭借自己良好的心理素质或者自己掌握的一些心理小技巧、小方法，对自己进行心理辅导、心理调节，自己解决问题。
（2）同伴互助。
伙伴是学生生活和学习中最重要的他人。
由于同龄人生活体验相似，心理距离很近，因此，在学生遇到问题时，他们会首先向同伴倾吐，并寻求帮助。
同龄伙伴之间的交流和分享，他们更容易接受，所起的作用往往胜过老师和长辈的苦口婆心和滔滔不绝。
值得一提的是，有时家长和老师也可以成为孩子的同伴，对孩子提供帮助。
（3）群体协助。
每一个学生都身处集体之中，既有学校这个大家庭，也有班级这个集体，还有几个人组成的小圈子。
德国著名心理学家勒温提出的群体动力理论认为：群体是由成员个体组成的，但群体并不等于个体的简单的算术之和。
当个体处于群体之中，往往会受到群体气氛及群体其他成员的影响。
因此，群体对于个体有一种看不见、摸不着的心理影响力。
一个健康、积极、乐观的群体所起的作用就是能感染群体中的每一个孩子，能使他们在潜移默化中获得积极向上的个性特征。

后记

面对着修改完稿的、凝聚着我们全体教师心血的《唤醒自我的力量》一书，心中感慨万千……自1997年参与研究了南师大谭顶良教授的国家级课题——小学生学习风格的研究以来，我们就一直行走在心理教育研究的道路上。
十多年来，我校心理课题的研究历程，是一个从迷茫移植——自我觉醒——自我努力——自我提升的裂变过程。
这种裂变既包含着研究内容的不断递进，也包含着研究方式的不断超越。
1998年，我校开始独立承担江阴市课题——小学生团体心理辅导设计与操作的研究。
那时，我们的科研是一种小作坊式的科研。
“十五”期间，我们研究了无锡市立项课题——小学生心理自我教育的研究。
那时，我们的科研是任务驱动式的科研。
到了“十一五”，我们开始研究江苏省重点规划课题——基于班级生活的小学生心理自助教育研究。
当时我们强烈地感受到：科研不能仅仅是“给任务一下指标”，而是要“相信和尊重”，要“唤醒、激励、鼓舞”，通过激发教师的科研内需，来培植教师的科研意识、科研情感、科研态度和科研能力。
这时候，我们追寻的是体验式的科研。
我们在研究中思考着、实践着，和学生一起收获着自我成长的喜悦。
在省规划课题即将结题之际，我们编著了这本书。
编著的过程又是对小学生心理自助教育理念再解读、再提炼的过程。
此书即将出版之际，我们要衷心感谢江苏省心理学会理事长，南京师范大学博导谭顶良教授，周龙军教授，江苏省教育科学规划办公室蔡守龙主任，甘肃文化出版社谢国西社长，原无锡市教科所胡麟祥所长，现无锡市教科所包智强所长以及江阴市教科室的各位领导，是他们一次次的亲历指导，为我们指明了研究的方向，让我们体验着研究的乐趣。
在本书的写作过程中参考并引用了一些报纸、杂志、著作中的有关资料，限于篇幅，恕不一一注明，在此，谨向有关作者一并表示感谢。
由于本书的编写受到理念上和实践上的某些限制，加上时间仓促，水平有限，肯定存在着许多不足之处，敬请读者批评指正。

<<唤醒自我的力量>>

编辑推荐

《唤醒自我的力量》讲了小学生心理自助教育的理论与实战。

第一图书网, tushu007.com

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