

<<心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵处方>>

13位ISBN编号：9787030341617

10位ISBN编号：7030341619

出版时间：2012-6

出版单位：科学出版社

作者：高永金、张瑜

页数：173

字数：227750

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>

<<心灵处方>>

内容概要

近年来，中学生心理健康问题日益引起社会各方面的关注和重视。

“中学生心灵自助丛书”立足于为中学生提供心理健康知识，使其了解自我、学会自我控制、提高自我调节能力，自2007年出版以来，已多次重印，深受读者好评，此次修订再次对丛书的内容进行了完善和更新。

本书是“中学生心灵自助丛书”的第二本，针对中学生常见的心理困扰，分为人际篇、学习篇、青春期篇、情绪篇、人格篇和考试篇。

每篇均由四个部分构成，其中“心灵密语”介绍了发生在同龄人身上的鲜活案例，贴近生活；“心灵解码”从理论上对案例进行了剖析和诊断，通俗易懂；“心灵处方”从实践上给出了极具操作性的方法，可行有效；“趣味心理测试”有助于同学们进行自我诊断，简单实用。

本书可以使同学们通过发生在同龄人身上的案例，反思自己，找到解决自我困惑的妙方，从容走过迷茫的青春期，非常适合中学生及其家长阅读，同时也可为中学一线教师的工作提供参考。

<<心灵处方>>

作者简介

高永金

全国十佳心理教师，北京师范大学心理健康教育专业硕士，教育部“国培计划”（2010～2011年）心理健康教育骨干教师培训班讲师，全国中小学心理健康教育讲师团讲师，广西中小学心理辅导教师导师，广西中小学心理健康教育指导中心特聘专家，广西教育学院教研部特约研究员，桂林市心理健康教育专业委员会秘书长，桂林市教育局教科所心理健康教育教研员。

他积极探索本土化的心理健康教育方法与技巧，曾在《中国教育报》、《中国教师》、《中小学心理健康教育》等全国20多家报纸、杂志发表文章80余篇，出版专著3部，主编教材1部，副主编教材1部，参编著作1部。

联系方式

地址：桂林市解放东路19号桂林市教育局教科所（邮编541001）

E-mail：kingking1971@163.com

Blog：http：//kingking1971.bokee.com

张瑜

广西医科大学心理咨询中心专职教师，硕士，讲师，国家二级心理咨询师。

她长期从事学校心理健康教育工作，在《中国心理卫生杂志》、《教育探索》等全国核心刊物上发表学术论文10余篇。

<<心灵处方>>

书籍目录

丛书序前言第一篇 人际篇01 怎样与同学友好相处趣味心理测试:中学生人际关系测试02 学会与异性交往趣味心理测试:交往中你感到羞怯吗03 和老师发生矛盾以后趣味心理测试:中学生交往能力自我测定04 跨越“代沟”趣味心理测试:你和父母相互了解吗05 如何与舍友融洽相处趣味心理测试:人们喜欢你吗第二篇 学习篇01 凡事预则立,不预则废趣味心理测试:你的学习有计划性吗02 掌握正确的学习方法趣味心理测试:你的学习方法适合自己吗03 课堂上分心怎么办趣味心理测试:注意力测试04 千万别放弃趣味心理测试:你有厌学情绪吗05 对考试成绩进行正确归因趣味心理测试:测一测自己的归因类型第三篇 青春期篇01 正确认识遗精趣味心理测试:你的性心理成熟了吗02 月经初潮不必慌趣味心理测试:月经知识测试03 面对自慰,放松不恐慌趣味心理测试:你的羞怯程度如何04 走出失恋的阴影趣味心理测试:你会失恋吗第四篇 情绪篇01 让心灵天空充满阳光趣味心理测试:你认识自己情绪的能力如何02 跌倒了,爬起来趣味心理测试:挫折承受力自我测试03 怎样克服害羞心理趣味心理测试:你害羞的程度如何04 战胜心灵的“隐形杀手”趣味心理测试:抑郁自我测评05 如何应对心理冲突趣味心理测试:你会化解冲突吗第五篇 人格篇01 如何优化性格趣味心理测试:性向测验02 驱散消极自卑的阴影趣味心理测试:自信心的自我测验03 别让纯真的本性迷失趣味心理测试:你的虚荣心有多强04 别让嫉妒吞噬心灵趣味心理测试:你嫉妒别人吗第六篇 考试篇01 避免“小”矛盾影响“大”心情趣味心理测试:同学关系行为困扰诊断量表02 中考复习时,容易走神怎么办趣味心理测试:中学生心理疲劳测试与诊断03 迷茫与困惑的高三生活,你应这样走过趣味心理测试:焦虑自我测评04 重树信心 轻松迎考趣味心理测试:你的学习焦虑程度如何参考文献后记

<<心灵处方>>

章节摘录

版权页： 插图： 心灵解码 困扰类别：人际困惑 关键词：同学矛盾 同学关系也是一种人际关系。人际关系是我们生活中的重要组成部分，搞不好人际关系，将对学习、生活及心理健康有不良的影响。

在现实生活中，由于每个人的性格、禀赋、生活背景等不同而产生隔阂是正常的，也是可以理解的。倘若在学习或生活中和所有的人都合不来，那就不正常了，需要进行自我调整。很明显，肖忠海由于没有将自己的教辅资料借给同学，让同学们对他产生了“偏见”，受到了同学们的冷落。

其实，同学关系是不可选择的偶然组合。

不同的人对同学关系有不同的理解和认识。

有人说，同学关系是一种竞争关系，它让人有紧迫感，催人进步，也让人时刻面临胜出的喜悦和淘汰的残酷。

也有人说，同学关系是如水的君子之交，是亲密的兄弟关系，是抛弃利害的友情。

不管怎样，好的同学关系，不仅有利于生活、学习，而且有利于身心健康。

因此，大家都希望有良好的同学关系。

但由于一些主客观原因，同学间难免会出现摩擦、矛盾和冲突，造成关系紧张和思想上的不愉快。

那么，该如何处理好同学间的关系呢？

心灵处方 建议1 学会宽容 同学间能否友好相处，在很大程度上取决于相容程度。

当同学间出现矛盾时，虽然矛盾的双方都有责任，但要相信对方一般不会是出于恶意的攻击。

所以，要能理解、容忍对方的一时之举。

“将军额头跑得马，宰相肚里能撑船”、“退一步海阔天空”等都是这个道理。

例如，对同学偶尔的评头论足，不要过分在意、耿耿于怀。

因为这可能只是他一时失口，并无恶意，也不想与你结怨。

所以，如果你能以一种高姿态去看待，矛盾就更容易化解。

建议2 学会关心别人 人在困境中最需要朋友的关心与帮助。

要细心观察别的同学有哪些忧虑，哪些同学有困难和有哪些困难，看看自己能否帮助他们。

同学学习跟不上，能不能帮助补课；同学生病了，和大家一起去看望，送去祝福；同学生活上有难处，主动与老师、同学商量，群策群力一起帮助解决…… 建议3 学会赞美别人 适时赞美别人，不代表贬低自己。

学会赞美别人，说明你发现了对方的优点，你在赞美别人的同时也会得到对方对你的赏识。

赞美别人要是发自内心、真情实意的表露，不要无原则的恭维，甚至讽刺挖苦对方。

赞美别人不太难，因为每个人多少总有一些值得赞美的地方。

在与同学的交往中，如果我们能仔细观察，多注意别人，并且对别人的优点不嫉妒，不采取“不承认主义”，通常可以发现他有很多方面是值得赞美的。

<<心灵处方>>

编辑推荐

《心灵处方:中学生常见心理困扰之绿色通道(第2版)》可以使同学们通过同龄人的案例,反思自己,找到解决自我困惑的妙方,从容走过迷茫的青春,非常适合中学生及其家长阅读,同时也可为中学一线教师的工作提供参考。

<<心灵处方>>

名人推荐

本书通过对典型案例的分析，剖析心理问题产生的原因，并给出解决方法，对提高中学生的心理健康水平很有好处。

——首都师范大学原校长 杨学礼 热情探索心灵王国的奥秘，真心帮助青少年健康成长。

——华中师范大学心理学院院长 周宗奎 青春的烦恼就像夏日的阵雨，每一片成长的天空都会有细雨飘洒。

这时候，需要为心灵撑一把伞，遮住云霾…… ——《中学生心理》杂志主编 高亮

<<心灵处方>>

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>