

<<小学生心理日记点评>>

图书基本信息

书名：<<小学生心理日记点评>>

13位ISBN编号：9787110072745

10位ISBN编号：7110072746

出版时间：2010-8

出版时间：科普

作者：肖军//左昌伦//蒋晓兰

页数：100

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>

<<小学生心理日记点评>>

前言

《小学生心理日记点评》是一套主要面向全国小学生，同时兼顾家长与老师的心理健康科普读物。本书的心理日记不仅有城市小学生的日记，也有农村小学生的日记；不仅有中部地区小学生的日记，也有东部与西部地区小学生的日记；不仅有家境相对贫穷的小学生的日记，也有家庭相对富裕的小学生的日记。

这样选材的目的是为了让本书具有更广泛的代表性，让我们的学生在阅读中尽可能多地感受不一样的小学生生活，让我们的家长对当代小学生群体有一个比较全面的认识。

我们在长期的亲子关系辅导中发现：很多家长之所以会出现教育偏差，并不是因为他们的水平有问题，而是因为他们的心态有问题。

而心态之所以出现问题则在很大程度上是因为他们并不了解现在的学生群体。

孩子的某种行为在家长眼里可能被视为洪水猛兽，然而在学生群体里可能是那么普通和寻常。

如果家长不能和学生一样用平常心看待这种行为，家长很可能会和孩子对立起来，根本无法教育和引导学生。

、要了解自己的孩子，还必须了解自己孩子所属的群体。

这是家长们所不能忽视的。

所有的日记内容除了对其中的病句做了必要的修改之外，都尽量保持学生日记的原貌：或长或短，或天真或幼稚，或真实或虚幻，或明确或模糊，或充满文采或枯燥乏味，都自有其价值，而不敢轻易改动。

<<小学生心理日记点评>>

内容概要

这是继《中学生心理日记点评》获《中国教师报》等媒体倾情推荐，得到读者普好评之后的又一力作。

本书涵盖了亲子关系、师生关系、同学关系、情绪管理、童话心理、自我成长、学习考试、习惯培养、安全教育九大课题。

其心理点评主要针对学生——旨在引导同学们理性地认识生活中的成败得失，及时觉察自身的心理状态，传递给同学们面对一切挑战之力量，同时还力求在点评中给家长以必要的指导，给老师以全新的观点，是非常适合父母与孩子一起阅读的作文与心理健康科普读物。

<<小学生心理日记点评>>

作者简介

肖军，中学高级教师、心理咨询师、湖北省科普作家协会会员、《中国学生健康报》、《心理医生》、新浪网、搜狐网等媒体心理专家。

多年来坚持做中小学生心理日记点评，在国家级学生刊物发表心理日记点评近百篇，形成了自己独特的点评风格。

出版有专著《中学生心理日记点评》并获得广泛好评。

左昌伦，《读写算》杂志社总编辑、儿童文学家、湖北省特级教师，出版多部文学及教育学著作。

蒋晓兰，国家二级心理咨询师、小学生心理健康教育专家，从事小学生心理健康教育十多年。

<<小学生心理日记点评>>

书籍目录

第一篇 情绪管理——学会管理自己的情绪 学会等待情绪恢复平静 笑是世上最强大的武器 我生气了 我总是对爸爸妈妈大喊大叫 我真不该惹妈妈生气 都是罚站惹的祸 考试了,失利了,郁闷了 老师一句话让我郁闷了两年 错误观念带来不良情绪 冲动是魔鬼 体检时的哭声 哭吧哭吧不是罪 快乐崇拜 害羞的我如何才能不害羞

第二篇 学习考试——家长辅导孩子的“三个大于”原则 了解你的学习类型是有效学习的第一步 当心查智商给孩子造成伤害 小学三四年级是道坎儿 如何加“学习”为“好友” 考94分的孩子该不该有成功感? 考前像阳光,考后像乌云 98分和89分的世界 做考试题,首先要学会整体把握 考试磨蹭为哪般? 平常心对待考试粗心 挑战马虎有良方 考试时为什么总是简单题做错难题做对? 如何正确应对考试压力 考试时的积极自我暗示很重要 不爱写作文的我 考试作弊危害大

第三篇 习惯培养——别让电视控制了孩子 如厕还读书,值得提倡吗? 孩子玩的能力也需要从小培养 很无耻的游戏 上网的时间要形成规矩 我是电脑迷 明天我也要“偷菜” 按时起床要培养 我为什么老忘带作业本? 强迫吃进去的饭不养人 我终于认识到讲礼貌的重要 一屋不扫,何以扫天下? 按时睡觉很重要

<<小学生心理日记点评>>

章节摘录

插图：那么，同学们该如何克服害羞心理呢？

1.丢下包袱。

就是要抛弃一切顾虑，大胆前行，不要过多计较别人的评论。

许多害羞者在行动前过于追求完美，担心失败，害怕别人的否定性评价，这样的自我否定和自我暗示肯定会影响能力的发挥。

结果越担心、害怕，失败的可能性越大。

2.树立自信。

要看到自己的力量，不要只看自己的短处。

否定自己是对潜力的扼杀，是能力发挥的障碍。

虽然我们不能盲目乐观，但起码要看到自己的长处。

发现了自己的闪光点。

在以后的交往中就可以扬长避短。

要鼓起勇气，敢于迈出第一步。

万事开头难，当害羞者迈出可喜的第一步后，伴随着从未有过的成功体验和对自我的重新评价，便会开始相信自己的能力。

如果有第二次、第三次的成功，害羞者就会对自己形成一个比较稳定的自我肯定模式，害羞心理就会悄无声息地消失。

3.学会交往。

交往可以帮助一个人慢慢地摆脱害羞。

害羞者可以一边与人交往，一边观察别人是怎么交往的，在实践中学会交往的技巧。

4.意念控制。

每当到一个陌生场合，感到有可能紧张、羞怯的时候，就暗示自己镇静下来，什么都不去想，。

把面前的陌生人当做自己的熟人一样。

研究表明，一个非常怕羞的人，当他在陌生场合勇敢地讲出第一句话以后，随之而来的将不再是新的羞怯，而很可能会滔滔不绝起来。

用自我暗示的意念控制方法来突破这开头的阻力，是一种有效的措施。

5.增强体质。

户外锻炼，是增强神经系统的最有效方法。

性格内向、气质为粘液质或抑郁质的人，神经系统比较脆弱。

容易兴奋，一点小事就会闹得脸上红一阵、白一阵。

通过体育锻炼，增强了体质，过度的神经反应会得到缓和，害羞程度就会自然而然地减轻。

<<小学生心理日记点评>>

编辑推荐

《小学生心理日记点评:超越自我》：同学们，请打开这套书，你会找到一把开启心灵大门的铜匙。它不仅会帮你解决心理上的困惑，还会让你在写作时胸有成竹。家长们，请打开这套书，您会看见一座神奇的心灵花园。它不仅让您重新认识自己的孩子，还将促使您主动改善亲子关系。

<<小学生心理日记点评>>

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>