第一图书网, tushu007.com

<<中外心理健康教育经典案例评析10>>

图书基本信息

书名：<<中外心理健康教育经典案例评析100篇>>

13位ISBN编号：9787209054546

10位ISBN编号：7209054545

出版时间：2010-8

出版时间：山东人民

作者：陈英敏 编

页数：402

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

内容概要

《中外心理健康教育经典案例评析100篇》无论在形式上还是内容上都对原来的版本进行了扩充和提升。
一个突出特点是，编著者精心选择了一百个左右感人肺腑、富有教育意义的案例，按照主题分类之后，对案例进行了深刻而富有洞见的评析。
教育是在具体情境中发生的一种成人与孩子之间的交往活动，是教育者把理想付诸实践的活动。
教育世界是一个由人组成的、具有生命意义的生活世界。
离开了具体的孩子、教育者和教育情境，何谈生命意义！
编著者由此出发，把我们带到教育“现场”，或者呈现教师们自己的教育实践以及对教育问题的解决过程，或者展示家长如何在恰当的教育情境中把握时机进行恰当的教育，等等。
编著者在讲述或撰写案例之时，她们本身也在思考或反思；同时也让我们旁观者在具有典型意义的教育情境中整体地直接“观看”其中发生的事件，在具体事件中感悟深刻的教育意蕴，从而激发实践的智慧。

书籍目录

序前言学习篇 篇首语 我不行——缺乏学习动机怎么办? 人生没有永远的第 归因：学习的阻力?动力? 喜欢阅读的中学生是美丽的——兼谈学习习惯的培养 预则立，不预则废——谈学习计划的制订 预习、听讲、复习一个都不能少 神奇的培哥效应——记忆策略举隅 人生的瓶子——谈时间管理策略 为迁移而学 适合自己的就是最好的——了解自己的学习风格 换一个角度试试——谈创造力的培养 如何应对考试焦虑? 与学习困难说再见! 学习——苦并快乐着情绪篇 篇首语 问世间情为何物——认识情绪 情绪与健康 赢在情商 青春是道明媚的忧伤——谈青少年的情绪特点 冲动是魔鬼 嫉妒是人生的一杯毒药 让孤独绽放成一种美丽 一个郁闷男孩的来信 焦虑：现代人的困境 想去坐牢的女孩 面向大海，春暖花开——情绪调节之回归自然法 学会宣泄 人生的态度决定心灵的温度与高度 给心灵做个放松操 活在当下 与美好同行意志篇 篇首语 园圃里的园丁 人生要有目标 战胜优柔寡断 学会自制，远离伤害 有一种力量叫坚持 你是自己事业的工程师——谈青少年意志力的培养 向左走?向右走?——动机冲突及其应对 当挫折来临的时候 真正的强者是含泪奔跑的人 超越挫折行为篇 篇首语 行为决定人生 青少年不良行为知多少? 校园暴力何时休? 收起你的第三只手 离开方知家温暖 君子爱网，上之有度 警惕“白色杀手”！毋让烟酒污染了自己的青春 到底是“谁”在控制“谁”?——谈青少年强迫症的成因与防治 珍爱生命人格篇 篇首语 飞扬的青春，张扬的个性 你属于哪种气质类型? 你了解自己的性格吗? 性格决定命运 性格决定健康 偏离的人生——青少年人格偏离问题 他为什么杀害自己的室友?——谈“偏执型”人格障碍 他是道德败坏的人吗?——谈“反社会”人格障碍 爱上自己的“水仙花”——谈“自恋型”人格障碍 致命的人性弱点——谈“依赖型”人格障碍 过分追求完美带来的隐患——谈“强迫型”人格障碍自我篇 篇首语 认识自己 做最好的自己!——学会自我悦纳 超越自卑 走向自信 莫让自负蒙住双眼 自我控制——强者的本能 我的青春我做主——学会自立 掌握未来发展之路——自我生涯规划 发掘自己的潜能宝藏——超越自我人际篇 篇首语 当青春期遭遇更年期 老师，我想对您说 友谊是一棵树 当遭遇人际伤害的时候 把阳光投射给别人 学会倾听 沟通，心与心的桥梁 尊重的力量 不要吝啬你的欣赏与赞美 诚信的力量青春篇 篇首语 青春儿女初长成 青春的秘密 瘦就是美吗? 早恋是一枚青涩的果子 单相思，一个人的“爱情” 我喜欢上自己的老师很罪恶吗? 我是不是堕落了 输了爱情，别输了青春 追星路上不要迷失自我 丝袜让我动情 偷食禁果后的悔与恨

章节摘录

肌肉紧张、心跳加快、血压升高、出汗、手足发冷、内心苦恼、无助感、担忧、胆怯、否定感等。
重度的考试焦虑反应有：坐立不安、头痛、头昏、无法集中注意力、思维阻滞等，以致产生逃避考试的行为。
一、、轻度的考试焦虑，对于学生的学习而言并无妨碍，有时它还具有帮助集中精力，促使抓紧时间审视题目、理清思路、提高答题速度等作用。
对中、重度考试焦虑者则需要采取有效的措施进行调整。
在形成学生考试焦虑的因素中，自我认识是非常重要的。
当考试情景被学生意识到时，学生会自觉地对其进行比较、评价，而一旦意识到威胁时，就会唤起考试焦虑。
一般来说，一个学生如果把某次考试看得很重要，其焦虑水平必然会升高。
另外，学生过高估计考试的难度或过低估计自己的应考能力，都会助长其焦虑情绪。
因此，要克服焦虑心理，首先应该让学生进行自我认识的调整。
1.正确对待考试的重要性。
各种考试不过是展示和检验所学书本知识的一种手段而已，它们并不能决定一个人的命运。
就算失败了，也不足以遗憾终生，因为人生的道路并非只有升学一条。
2.正确对待考试的难度。
平时的考试所要考查的都是基础知识和基本技能，不会有太难的题。
升学考试，也许难度会大一点，但是，也不用担心，因为这是面向全体学生的考试，其难度对于每一个人来说都是一样的。
3.正确估计自己的应试能力。
对自己的学习、复习等情况进行分析，了解自己的长处，找出弱点和漏洞，从而制订适当的考试目标和切实可行的复习计划，克服考场上的“克拉克现象”。
“克拉克现象”是指平时训练水平高、成绩好的运动员在比赛场上屡屡失常的现象。
许多同学落榜，并不全是因为考题太难，而是因为思想过于紧张，从而导致记忆混乱、思维阻滞而发生失误。
考场不只是对考生基础知识和基本技能的考验，更是对考生有无良好心理素质的考验。
考生要根据自己的实际能力或考试的相对难度调整动机，既不能定位太高，超出自己的实际能力，这样一旦达不到就容易产生落差感；也不能太低估自己的水平，而不能真正体现自己的价值。
4.进行自信训练。
考试焦虑症的产生往往与消极的自我暗示有关。
一想到考试，有考试焦虑的学生首先想到的往往是“我肯定考不好，要是考砸了怎么办？”而且这种思维还有扩大化的倾向：“我要是考砸了，父母一定会很失望的。”

编辑推荐

《中外心理健康教育经典案例评析100篇》由山东人民出版社出版。

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