

<<了解你自己（初中生必读）>>

图书基本信息

书名：<<了解你自己（初中生必读）>>

13位ISBN编号：9787301142127

10位ISBN编号：7301142129

出版时间：2008-10

出版地点：北京大学

作者：崔丽娟//黄敏红

页数：313

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>

<<了解你自己（初中生必读）>>

前言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。

现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。

身心俱健才是健康的真正要义。

我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。

没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。

心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。

市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。

<<了解你自己（初中生必读）>>

内容概要

进入新学校不适应怎么办？

怎么结交新朋友？

怎么与父母和老师相处？

怎样提高学习效率？

成长究竟意味着什么？

这本书献给所有被这类问题困扰着的初中生们。

它通过通俗易懂的语言和生动的案例，从心理学的角度透视初中生在行为、情绪、人际关系、学校生活等方面常见的问题，并且提供专业的建议。

每章末还附有有趣的心理测试，帮助你认识自己的问题，并且通过有针对性的练习来纠正你的缺点或提高该方面的能力。

本书可以被视为初中生的心理自助手册。

如果你觉得还不太了解自己，不知如何面对生活中的新变化，请带上它，伴你走过绚丽多姿的初中生活。

<<了解你自己（初中生必读）>>

作者简介

崔丽娟，任教于华东师范大学心理与认知科学学院，基础心理学博士，应用心理学副教授，中国社会心理学专业委员会委员，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事。

作为课题负责人先后主持了全国教育科学项目、教育部人文社会科学规划、上海市哲学社会科学等十多项研究课题。

出版心理学著作20余种，其中《心理学是什么》一书，分别在大陆、香港和台湾出版，并获得第八届全国优秀青年读物一等奖、第六届国家图书奖提名奖。

在心理学、教育学杂志上发表有关青少年研究论文20余篇。

<<了解你自己（初中生必读）>>

书籍目录

第一章 新的起跑线 第一节 初来乍到 第二节 新老师与新同学 第三节 学会适应 第四节 班级是个家
第二章 自我探秘 第一节 认识自己 第二节 “心灵”的自己 第三节 我要长大 第四节 独立宣言
第三章 情绪——心灵的色彩 第一节 七彩情绪 第二节 你快乐吗 第三节 少年最识愁滋味 第四节 掌控情绪
第四章 智力大比拼 第一节 神秘的大脑 第二节 生命在于创造 第三节 超级记忆力 第四节 动力源于兴趣
第五章 学海无涯 第一节 书山的“捷径” 第二节 有条不紊订计划 第三节 让行动来说话 第四节 考试——知者无惧
第六章 在挫折中历练 第一节 杀不死我的，使我更坚强 第二节 自助者天助 第三节 扬起自信的风帆 第四节 决胜心理
第七章 人际交往面面观 第一节 友谊的芬芳 第二节 朋友——一生的财富 第三节 交友的艺术 第四节 友谊的绊脚石
第八章 跨越代沟 第一节 理解万岁 第二节 父母，我拿什么回报你 第三节 良师，亦可是益友
第九章 让青春飞扬 第一节 寓学于乐 第二节 锻炼生活能力 第三节 我是理财小能手
第十章 给心灵做个测验 第一节 心理测验的用途 第二节 心理测试中的注意点 第三节 解读测验分数

<<了解你自己（初中生必读）>>

章节摘录

第一章 新的起跑线告别小学母校，进入一所陌生的中学，这是每个预备班新生都不可避免的事情。新环境新面孔，真是不习惯呐，但是没有关系，这是一个新的起点，大家重新站在同一起跑线上，关键是接下来的行动。

是时候了，主动出击，去了解新的学校，认识新的老师和同学，真正成为新校园的一员吧。

第一节 初来乍到开学刚刚一周，班里就已经有风云人物闪亮登场啦！

其中，邵乐最引人瞩目。

他好像知道的事情特别多，是班上的小灵通。

有一次上体育课的时候，有个同学受了伤，大家手忙脚乱地准备把他送到医务室去，可新开学，谁也说不清楚医务室在哪儿，这时，邵乐背起同学就跑，很快就到了医务室，大家都奇怪地问邵乐他是怎么知道医务室的？

邵乐笑了笑说，有一次偶尔路过这边，注意到了医务室的牌子，就记住了。

还有一次，邵乐进教室时突然对大家宣布，这个周三是校庆，放假半天，同学都以为他在开玩笑，没想到上课时班主任老师宣布了同样的消息。

这下大家就更奇怪了，邵乐的消息怎么这么灵通呢。

原来邵乐注意到在一楼的楼道口有一个告示栏，那里写着学校一周的主要安排，他就是在那里了解到校庆的事的。

时间长了，大家有事都爱先问问邵乐，而邵乐又是一个热心人，无论是老师交代的事情还是同学让他帮个忙，他都是有求必应，和谁都相处得很好，到了选举班干部的时候，他以绝对优势的票数当选了班长，大家都说，邵乐一定能成为一名出色的小班长。

聪明的你一定发现了，邵乐这么受人欢迎，首先就是因为他拥有别人所没有的知识，别人不知道的信息。

怎么样才能发现别人忽视了的的东西呢？

对啦，细心观察很重要！

观察是人们认识事物、获取知识的一个重要途径。

据统计，一个人知识的90%是通过观察得来的。

生物进化论的创始人达尔文说过：“我没有突出的理解能力，也没有过人的机智，只是在发觉那些稍纵即逝的事物并对它细心观察的能力上，我可能在众人之上。

”不过，可不是所有长了一双明亮的大眼睛的人就可以有敏锐的观察力，高超的观察力指的是随时注意四周的习惯、明察秋毫的敏锐感和过人的记忆。

在法国作家圣·埃克苏佩里的童话《小王子》中，狐狸意味深长地对小王子说：“真正珍贵的东西用肉眼是看不见的，只有用心来体会。

”观察需要一颗什么样的心呢？

假如任何事物对你而言都是新奇的、都逃不过你锲而不舍的眼光，那么你就具备了这颗重要的心——好奇心。

好奇是人类深埋于基因中的古老天性。

因为好奇，人们探求知识，并感到愉悦。

正如罗曼·罗兰所说：“不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

”一个完美的观察是心灵和大自然的契合，需要好奇的甚至是贪婪的追求真、善、美的心灵和眼睛。

观察不是漫无目的地左顾右盼，要观察到让你感到兴奋、激动的事情，首先要做一个有心人，要有你所感兴趣的目标。

只有目标明确，才能聚精会神，持之以恒。

贝弗里奇说：“观察训练首先必须刻苦勤奋，随着实践的增多，行动逐渐变得不知不觉或无意识，遂养成习惯。

”法国作家莫泊桑也说过：“对你所要表现的东西，要长时间很仔细地观察它、以便发现别人没有发现过的特点。

<<了解你自己（初中生必读）>>

”晚清著名画家任伯年画的猫，可以说是栩栩如生，呼之欲出。

这是他长期仔细观察的结果。

据说，一个月夜，他正端坐桌前，挥笔作画，忽然听到屋顶上有猫叫声，寻声望去，他看见一只猫正趴在墙头，瞪着一双绿莹莹的眼睛看着他。

他推开窗子，想看个真切，不料响声把猫吓跑了。

任伯年跟踪出去，爬上邻家屋顶。

正巧，猫还在屋顶上，弓腰拖尾，瞪着一双警惕的眼睛扭头看人。

他全神贯注地观察，全然忘记了自己还在屋顶之上，一不小心，竟然跌了下来。

而任伯年全然不顾疼痛，跑进屋里，立即挥毫泼墨，画出了著名的《狸猫图》。

当你在生活中成为一个有心人，能够随时随地发现让自己感兴趣的事实与细节时，你也许会发现，自己已经成了超级大侦探啦！

英国小说家柯南道尔在写大侦探福尔摩斯和华生第一次见面时，用了这样一段故事：华生医生初次见到福尔摩斯时，福尔摩斯脱口说道：“看得出，您去过阿富汗。”

”华生对此非常惊讶。

后来，在一次谈话中，华生提起此事，他问福尔摩斯：“你当时是怎么知道我去过阿富汗的呢？

有人告诉过你吗？

”福尔摩斯解释道：“没那回事，我一看就知道你是从阿富汗回来的。”

”原来，在长期的侦探生活中，福尔摩斯养成了对周围的人和事物进行细致地观察的习惯，并能够快速分析和推断观察到的信息。

当他看到华生时，首先敏锐地感到对方有一种医务工作者的风度，同时又具有一副军人的气概，显然，他是一名军医；他皮肤黝黑，而在手腕处有一圈很明显的白印，这说明肌肤黝黑是因为受到长时间的日晒；他面容憔悴，左臂的姿势有些不自然，可推知他历经艰苦、疲惫不堪或者是大病未愈，而且左臂受了伤。

将这些信息综合起来，一个英国的军医，在热带历经艰辛，又受了伤，这能在什么地方呢？

当时，有英国部队的热带地区只有阿富汗，因此，福尔摩斯脱口而出华生曾去过阿富汗。

华生对福尔摩斯的探案本领敬佩万分，曾问福尔摩斯，为什么咱们两个人到现场，你看到了那么多的线索，而我却什么也没看见呢？

福尔摩斯说，恰恰相反，你什么都看到了，只是你没有用头脑将它们联系在一起。

这说明，观察要得出有用的结论，必须用大脑去思考。

<<了解你自己(初中生必读)>>

编辑推荐

《了解你自己(初中生必读)》以学生的心理健康为视角，探讨了初中生德与智发展过程中的困惑与疑问。

书中不仅包含话题探讨也配备了心灵体操，在为教师、家长和学生释疑解惑的同时，也是帮助教师和家长认识孩子、理解孩子，帮助学生认识自己、理解他人的实用手册。

<<了解你自己（初中生必读）>>

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>