

<<心理健康教育读本（上册）>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育读本（上册）>>

13位ISBN编号：9787303082186

10位ISBN编号：7303082182

出版时间：2008-7

出版时间：北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社

作者：俞国良 编

页数：112

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

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中来。

大家都重视心理健康教育是件好事，但为什么要开展心理健康教育呢？

这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。

我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出的那样，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正。

因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

然而，学生中心理问题和行为问题有多少？

这是我们来讨论的第二个问题。

我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。

这种做法坚决要不得，这会造成学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。

我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。

学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有针对性和实效性。

据近年来学生所咨询问题的统计分析，占第一位的是人际关系问题，第二位是学习问题，第三位是自我问题。

如何有针对性和实效性呢？

这是我来和大家讨论的第三个问题。

我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。

在小学，应以游戏和活动为主；在初中，应以活动和体验为主。

## <<心理健康教育读本（上册）>>

### 内容概要

《心理健康教育读本》。  
为什么要开展心理健康教育？  
学生心理问题 and 行为问题有多少？  
心理健康教育怎样才有针对性和实效性？  
越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，这套《心理健康教育读本》应运而生，依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写，是目前国内质量好、水平高的中小学心理健康教育读本之一。  
内容主要围绕人际交往、学习、自我这三方面。  
《心理健康教育读本》是系列之一，适合初中学生，形式以活动和体验为主。

<<心理健康教育读本（上册）>>

书籍目录

第一单元第一课 成长中的你 第二课 认识自我 超越自我 第三课 适应新的学习 第四课 我们走到一起来 第五课 我是家庭一员 第二单元第六课 送你一杆秤 第七课 增强自信完善自我 第八课 学习的动力 第九课 老师，我们成长的引路人 第十课 学校是我家 第三单元第十课 情绪加油站 第十二课 自尊 自爱 自强不息 第十三课 计划你的学习 第十四课 友谊面面观 第十五课 大千世界中的我

章节摘录

第三课 适应新的学习 案例一： 林杨，某重点中学高一学生。  
林杨从小学到初中都是品学兼优的尖子学生，周围一片赞扬声。  
她自己更是精神高涨，信心百倍，对自己要求十分严格。  
初中毕业，林杨考入她向往已久的重点中学，她曾不止一次地幻想自己在学校出类拔萃，有一番作为。

可进入高中后她感到自己在同学中的位置不像初中时那样突出。  
而且她还发现，一些考试成绩不如她的同学，在社会知识及与教师、同学交往能力方面要比自己强。  
林杨心里开始有一种失落感，并感受到一种威胁。  
高一上学期期末考试，这些同学与她的差距开始缩小，她不甘心，可是她加倍努力，投入更多的时间仍不能让她找回过去的辉煌：可是上课时她总担心自己不能将老师所讲的全部记下，注意力就不能十分集中，思维老是停顿，成绩开始大幅下滑。  
她开始觉得处处不顺心，事事不如人，十分怀念过去的时光，认为自己到这个学校来是一个错误决定。

<<心理健康教育读本（上册）>>

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>