第一图书网, tushu007.com

<<高考的心灵之旅>>

图书基本信息

书名：<<高考的心灵之旅>>

13位ISBN编号：9787307048225

10位ISBN编号：7307048221

出版时间：2005年11月1日

出版时间：武汉大学出版社

作者：郑晓边

页数：231

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

<<高考的心灵之旅>>

内容概要

学习有目标才能进取，情感有交流才能快乐，生活有追求才能完美，心灵有期待才能幸福。这《高考的心灵之旅》是心灵互动更深入的历程，它通过多彩的高考经历与心理学家独特的评析，呈现考生的心灵成长之旅，演绎应考学习生活的痛苦与快乐，揭示当代青少年考试与人生的关系和秘诀！

《高考的心灵之旅》是国家教育部“十五”规划重点研究课题的成果。全书分五大篇共48个案例与心理点评，主要针对高考学生的考试学习、生活情感、自我成长、人际交往以及应对挫折五方面，从心理辅导的视角进行了详实描述。《高考的心灵之旅》文字流畅，描述生动，分析深入，集科学性、趣味性和操作性于一体，是一部实用的高考学生自我心理辅导参考书籍，也适合广大家长和教师阅读。

作者简介

郑晓边，国家教育部“十五”规划重点研究课题《高中生心理健康测评与团体辅导研究》项目主持人，毕业于同济医科大学，曾赴加拿大Concordia大学心理系研修儿童病理心理学专业，现为华中师范大学心理学院教授，心理咨询与学校辅导方向研究生导师，中国心理学会学校心理学专业委员会委员，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员。
全国心理技术应用研究会理事，中国学前教育研究会儿童健康教育专业委员会常委，湖北省心理卫生协会副理事长。
已出版专著10部，发表系列学术论文80余篇。

<<高考的心灵之旅>>

书籍目录

序五心十法、教养互动、应对高考一、考试学习篇1．勤奋方法加乐观2．满分作文有秘诀3．艺术考生三人行4．安居乐业普通班5．成功高考定坐标6．永不言败考清华7．学好物理调心态8．与“狼”共舞订计划9．面对考试少焦虑10．汲取教训轻排名二、生活情感篇11．谁在掌握水晶球12．网络游戏不迷恋13．历经秋愁盼艳阳14．萌动青春好回味15．文理交融求和谐16．日子平淡心难平17．星星闪闪睡不着18．校园生活真寂寞19．青春情感难把握三、自我成长篇20．走出封闭看世界21．二等面粉一流馍22．超越自我当班长23．扬长避短终成功24．青春时分一场梦25．孤独残留骨子里26．懵懵懂懂非爱情27．水月情与镜花缘28．焦虑梦境有抗争29．富贵贫穷须同乐四、人际交往篇30．顶峰体验的落差31．乡下学生心在痛32．老师帮助渡难关33．世间母亲最真情34．换位思考做差生35．天道酬勤谢恩师36．不为生气种兰花37．生活假如没有她38．纯真友谊难忘怀39．同桌的你有真情五、应对挫折篇40．成绩滑坡找原因41．心理专家改变我42．支持鼓励复读生43．艺术考生也辛苦44．成败靠自己把握45．迎着风雨看彩虹46．耻辱体验变动力47．死且不畏当无畏48．落榜振作奔辉煌附录：高中生心理健康测评与团体辅导实验参考文献后记

章节摘录

她上了高中，是一所重点高中的重点班。
班里的同学都很优秀，而且也和她一样明白努力学习的重要性。
她的语文和英语成绩足以让很多同学羡慕。
在这个环境里，大家你追我赶，都在暗自用功，她没觉得有太大竞争压力，因为这么多年，她都已经习惯了努力学习。
苦啊，累啊，她都不怕。
正如她常说的：“学习哪有不累的。
”得承认，她真的是天生学习的命，尽管每天奔波于学校和家之间，可她喜欢这样紧凑、忙碌的生活。
要是碰巧在回家的路上从音像店里传出她喜欢的歌，那她一天的心情都会很好——人有时真的很容易满足。
日子就这样一天一天消失在学校和家的路上，消失在音像店的歌声里。
她高三了。
不用说，每个人都明白这一年意味着什么：高考、前途、分别、迷茫。
总之，各种各样的事情都可能发生在这一年里，人的心情自然也会复杂起来。
日子就这么一天天过着：动能定理、化学反应、抛物线……同学们对这样的生活都习以为常，变得麻木了，有时也找一些方式来发泄一下。
教室后被踢坏的垃圾桶，扔到楼下的练习册都成了无辜的牺牲品。
她也需要放松一下，不过不是拿垃圾桶和练习册来出气。
她喜欢和同学聊天。
正好前后两排六个同学，大家七嘴八舌，天南地北地瞎聊一通，把所有的不快和郁闷都抛在脑后。
兴致高的时候，大家还会凑钱买来几包瓜子，边吃边聊，引得班里其他同学好生羡慕。
聊着聊着，她觉得自己和其中一个男生说得最多，也聊得最投机，她隐约感觉到了什么。
“也许是我多想了吧”。
她这么安慰自己。
于是大家如往常一样聊着，聊着昨晚回家偷空看的电视剧，聊着同学晚自习后在校门口吃的烤红薯。
日子就这么过着。
她记得那是个冬日的上午，这星期换了座位，她正好在教室最后一排靠窗的位子。
阳光照在身上，暖洋洋的。
她喜欢这种感觉，喜欢阳光灿烂的日子。
那是节自习课，同学们干什么的都有：学习的，睡觉的，看杂志的，吃东西的。
在她看来，这才是真实的高三生活。
他和别人换了位置，坐到了她旁边。
他们聊着昨晚的电视剧，突然他冒出来一句：“周末看电影去吧！
”她愣了一下：从小到大，她还没有和男生单独出去过。
停了一下，她说：“嗯，一到周末我就只想睡觉了，还是以后再说吧。
”“那也行，以后再说吧。
”他有些失望。
从这件事以后，她觉得自己有点和以前不一样了：和他说话时不那么自然了，有时还后悔拒绝了他的邀请。
她知道这种变化是自己不希望看到的，她的心里应该只有学习，即使那些天南地北的聊天也不过是学习之余的调剂。
她告诉自己要冷静，这个时候一定要清楚自己该干什么。
她相信自己能做到。

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