第一图书网, tushu007.com

<<中学生心理保健>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理保健>>

13位ISBN编号：9787309022216

10位ISBN编号：7309022211

出版时间：1999-04

出版时间：复旦大学出版社

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

内容简介
本书在“中学生心理教育个案研究”课题成果的基础上，
运用大量实例和名人名言，系统地论述了中学生心理保健的
科学原理和实用知识，从而为中学生在智力训练、学习心理、
应试心理、自我意识、性格情绪、意志品质、人际关系、性心理
等方面进行自我保健提供了有效的方法和途径。

本书既可作为中学生心理健康教育课的教材，也可作为
中学生和家长了解青少年心理保健常识的良好读物。

<<中学生心理保健>>

书籍目录

目 录
第一章 做一个心理健康的中学生
第一节 维护心理健康的意义
一 培养健康的心理品质是21世纪建设大业的需要
二 培养健康的心理品质是提高自己综合素质的需要
三 培养健康的心理品质是时代发展的需要
四 培养健康的心理品质是社会主义精神文明建设的需要
五 培养健康的心理品质是实现人生目标的需要
第二节 心理健康的标准
一 心理健康的一般标准
二 中学生心理健康的标准
第三节 心理保健的内容
一 树立正确的人生观和世界观
二 确立适宜的奋斗目标
三 培养健康的情绪
四 培养合作精神
五 树立竞争意识
六 保持良好的心境
七 学会学习
八 学会交往
九 培养耐挫的能力
第四节 心理保健的方法和途径
一 学习心理卫生知识
二 注意预防心理疾病的产生
三 学会精神自慰
四 学会自我控制
五 掌握心理保健的方法
第二章 加强智力训练
第一节 智力是可以培养的
第二节 智力训练的内容和方法
一 培养观察能力
二 培养注意能力
三 培养记忆能力
四 培养思维能力
五 培养想象能力
六 培养创造能力
第三章 形成良好的学习心理
第一节 树立正确的学习动机
一 学习动机的类型
二 中学生学习动机的特点
三 形成良好学习动机的条件和途径
第二节 培养浓厚的学习兴趣

一 兴趣的作用
二 学习兴趣的类型
三 怎样培养浓厚的学习兴趣
第三节 掌握科学的学习方法
一 预习的方法
二 听课的方法
三 复习的方法
四 作业的方法
第四节 养成良好的学习习惯
一 学习习惯的重要性
二 中学生应养成哪些学习习惯
第四章 提高应试心理水平
第一节 做好考前的心理准备
一 建立自信心
二 调整考试动机
三 控制考前情绪
第二节 降低考前焦虑
第三节 正确对待考试怯场
第四节 矫治考场作弊心理
一 考场作弊的心理起因
二 矫治考试作弊心理的方法
第五节 调整考后情绪
一 树立信心
二 正确归因
三 正确对待考试的失败
第五章 培养健康的自我意识
第一节 自我意识的作用
一 自我意识对学习具有推动作用
二 自我意识对态度转变具有决定作用
三 自我意识具有自我控制的功能
第二节 中学生自我意识发展的缺陷及其调整
一 虚荣心
二 从众心理
三 自卑感
四 逆反心理
第三节 怎样培养健康的自我意识
一 全面地了解自我
二 正确地认识自我
三 积极地悦纳自我
四 主动地改变自我
五 科学地设计自我
第六章 培养良好的性格
第一节 性格对身心健康的影响
一 性格因素与心理疾病的关系
二 性格因素与生理疾病的关系
第二节 中学生性格不良的表现
第三节 怎样完善自己的性格

第一图书网, tushu007.com

一 驱散嫉妒的困扰
二 克服猜疑心理
三 矫正孤僻性格
四 克服害羞心理
五 克服怯懦性格
六 磨平急躁性格
七 克服拖拉性格
八 走出狭隘的自我小天地
九 克服暴躁性格
第七章 保持健康的情绪
第一节 情绪对中学生身心健康的影响
一 情绪对中学生认知发展的影响
二 情绪对中学生个性的影响
三 情绪对中学生身心健康的影响
四 情绪对中学生人际交往的影响
第二节 中学生中常见的不良情绪及其调适
一 抑郁及其调适
二 恐惧及其调适
三 愤怒及其调适
四 焦虑及其调适
五 寂寞及其调适
六 懊悔及其调适
七 冷漠及其调适
第三节 情绪的自我调节方法
一 正确归因法
二 活动发泄法
三 转移注意法
四 自我安慰法
五 自我暗示法
六 微笑调控法
七 有意忘记法
第八章 培养良好的意志品质
第一节 意志的作用和意义
第二节 中学生应具备怎样的意志品质
一 自觉性
二 坚韧性
三 果断性
四 自制性
第三节 中学生不良意志品质的表现
一 不同程度地存在惰性
二 自我控制能力不强
三 容易感情用事
四 易受暗示
五 固执已见
六 学习动机带有近景性
第四节 中学生良好意志品质的培养
一 树立科学的世界观

二 积极参加各种实践活动
三 确立适宜的目标
四 加强意志的自我锻炼
五 正确对待逆境
第九章 建立良好的人际关系
第一节 良好人际关系的作用
一 有利于促进身体健康
二 有利于发展个性和发挥才能
三 有利于全面认识自己
四 有利于不断提高自己
五 有利于扩大信息通道
第二节 怎样建立良好的人际关系
一 把握人际交往的原则
二 掌握人际交往的技巧
三 突破人际交往的阻力
四 形成良好的交往风度
五 克服人际交往的障碍
第十章 培养健康的性心理
第一节 中学生性心理发展的特征
一 性意识的朦胧感
二 对性知识的欲求
三 对异性的好感与爱慕
四 对异性的眷恋
五 性驱力日益增加
六 模仿与尝试
七 梦幻和自慰
第二节 中学生性心理保健的策略
一 愉快地接受青春的“ 报春花 ”
二 正确认识遗精的现象
三 不把性梦当下流
四 戒除频繁手淫的不良习惯
五 自觉地与早恋告别
六 走出单相思的误区
七 预防同性恋倾向的发生和发展
八 发展正常的异性交往
参考文献

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