

<<中学生心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787511404305

10位ISBN编号：7511404308

出版时间：2010-7

出版时间：中国石化

作者：刘蔚然//史为磊

页数：247

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>

<<中学生心理健康指南>>

前言

很久以前，一位先哲曾以寓言的形式告诫人们：心灵，就像盛装着我们各种心情和各种感受的罐子。喜怒哀乐，悲欢离合，都是上天预先调合好放在罐中的。

一种心情多了，就会挤走另外的心情；有意义的东西少了，无意义的东西就会增多；而一旦把有毒有害的情感放进罐中，所有的心情都会被感染，心灵之罐也许会因此再也装不下快乐与幸福了。

处在成长发育关键期的中学生，他们的心灵本就十分稚嫩和脆弱，容不下太多的压力，也放不进太多的烦恼。

任何不正确的刺激和不健康的影响，都会让他们的心理产生波动和变化，甚至造成心理障碍和心灵创伤。

这对中学生的健康成长以至未来的人生都会产生不利的危害影响。

因此，关注中学生的心理健康，以科学的方法指导广大中学生保持最佳的身心状态，预防心理疾病的发生，在阳光下快乐成长、成才，是所有父母以及全社会的共同心声。

<<中学生心理健康指南>>

内容概要

仅仅是养育孩子长大成长，父母只是尽了一半的责任，仅仅是保证孩子生活健康，家庭教育的任务还远没有完成。

让你的孩子身心健康。

让广大中学生人人优秀、个个成才，是父母的崇高使命，是全社会的共同责任。

《中学生心理健康指南》侧重于对当代中学生普遍存在且问题突出的不良的学习心理，不良的心理情绪，不良的排他心理，青春期叛逆心理，网瘾、追星、游戏迷的心理困惑，以及黄、赌、毒的心灵杀手等，这些影响中学生健康成长、危害中学生未来人生的心理表现，进行重点的剖析和心灵破解，让读者对其成因调查明了，对其危害加深认识，对其纠正与调适方法迅速掌握。

<<中学生心理健康指南>>

书籍目录

绪言 拥有阳光的心理，才有和光的未来 什么是中学生的心理健康 心理是否健康直接影响中学生的学习成绩 健康的心理有利于中学生塑造完善的人格 解决中学生心理健康问题刻不容缓

第一篇 以积极的心态快乐学习——克服不良的学习心理

一、化解学习压力 压力是一柄双刃剑 中学生存在学习压力的三种情形 为什么中学生会感到学习压力过重 化解不同的学习压力的不同方法 舒解学习压力的5个妙招

二、消除学习疲劳 学习疲劳是生理与心理疲劳的结合 中学生为什么会产生学习疲劳 学会休息，劳逸结合 掌握一些心理放松的简便方法 每天保证必要的睡眠

三、化解厌学情绪 厌学现象：看见课本就心烦 造成中学生厌学的原因 用兴趣来消除厌学情多旨 积极地采用心理训练改善厌学情绪 获得成功体验，学会自我激励

四、消除考试焦虑 考试焦虑及其心理表现 产生严重的考试焦虑的原因 考试焦虑的日常化解 考前保持良好的心态 要做好考前的各种准备

第二篇 开启心灵之锁——化解不良的心理情绪

一、克服自卑心理 自卑吞噬中学生的自信心 中学生过度自卑的心理特征 调整心态，抛开自卑 点亮自己自信的心灯

二、克服懦弱心理 为什么有的中学生内心懦弱 成功的人生需要拥有刚毅的性格 中学生需要具有直面挫折的勇气 改变懦弱心理的几种训练方法 克服懦弱心理的若干种技巧

三、清除孤独心理 孤独是束缚中学生智慧的囚室 孤独感和孤僻性格形成的原因 中学生如何走出孤独的泥沼 有效地摆脱孤独的几种实用方法

四、告别焦虑心理 焦虑是困扰中学生的心魔 焦虑影响中学生的心理健康 为什么中学生会产生心理焦虑 用自我调适的方法摆脱焦虑心理 用平和的心态看待和评价自我 解除焦虑症困扰的其他方法

五、疏导忧郁心理 忧郁是笼罩在人心里的乌云 中学生忧郁心理的形成原因 敞开心灵，卸下思想上的包袱 摆脱抑郁情绪的若干方法

第三篇 化解不良的排他心理

一、克服自私心理 人的自私心理从何而来 消灭不该有的私欲 纠正自私的心理的若干方法

二、矫正虚荣心理 虚荣是一种不正常的自尊 爱慕虚荣是人的弱点 过分的虚荣心会使人失去理智 克服虚荣心的若干方法

三、清除猜疑心理 心态不正，“疑”害无穷 猜疑心理产生的原因 多疑会使人自我孤立 针对原因，寻找消除猜疑的方法

四、抛弃虚伪心理 虚伪：表里不一的两面人 纠正虚伪需要修补自己的心态 努力培养与强化诚实做人的美德

五、摆脱自负心理 自负是阻碍中学生进步的枷锁 自负心理形成的原因 培养谦虚的美德以抑制自负 培养良好的习惯以纠正自负

六、克制嫉妒心理 嫉妒是一种人生的癌细胞 努力克制自己的嫉妒之心 通过自我控制消除嫉妒 学会用竞争去克服嫉妒

七、排解愤怒心理 愤怒危害中学生的身心健康 暴怒的人，害人又害己 抑制愤怒的策略：情绪疏导 用冷静化解愤怒之火 加强修养，防怒于未然

八、化解仇恨心理 仇恨是对自己最大的伤害 仇恨心理产生的原因 宽容可以化干戈为玉帛 推己及人，以柔和驱逐怨恨 用爱心化解仇恨 做人的崇高境界：以德报怨

第四篇 逆反心理的自我调适

一、正确认识青春期逆反 青春期逆反是一种必然的现象 别让逆反心理纵容自己 中学生逆反心理的自我调控

二、积极地与父母沟通 亲子沟通有助于中学生塑造健全人格 代沟是亲子间普遍存在的现象 跨越代沟，与父母愉快地进行沟通 尊重长辈是做人的基本道德

三、主动地与老师搞好美系 尊重老师就等于尊重知识 打开心灵之门，与老师坦诚交往 主动营造和谐的师生关系 如何远离“师生恋”的泥沼

四、怎样面对与自己“过不去”的老师 真诚虚心地接受老师的忠告 理解老师的“爱心”与“偏心” 怎样消除老师对自己的误解 给老师提意见的三种技巧 及时消除对老师的抵触情绪

第五篇 游戏心理要不得

一、化解玩游戏成瘾心理 迷恋电子游戏的危害 玩游戏成瘾的原因 中学生要正确看待电子游戏 从玩物丧志中解脱出来

二、克服热衷于追星心理 热衷于“追星”的危害 “追星”行为出现的心理原因 恰当认识“追星”行为

三、克服迷恋电视心理 迷恋电视的不良影响 迷恋电视节目弊大于利 不可以边学习边看电视

四、戒除上网成瘾 上网成瘾危害无穷 中学生上网成瘾的原因 中学生解决上网成瘾的方法 把网络变成学习的良好工具 了解各种网络陷阱

第六篇 远离赌、毒、黄

一、远离黄色诱惑 黄色诱惑的危害 黄毒是中学生性犯罪的诱因 中学生应自觉抵制黄色诱惑 理性地面对“性”冲动

二、绝不参与赌博 中学生的赌博行为触目惊心 中学生为什么会赌博 中学生赌博行为的分类 赌博害人又害己 坚决拒绝做个小赌徒

三、坚决拒绝毒品 吸毒是通向地狱的绝望之路 吸毒是中学生美好人生的杀手 深刻认识毒品对人的危害 学习禁毒知识，做到“四个牢记” 坚定地自律，主动地远离毒品 如果已染上毒品，应坚决地戒除毒瘾

<<中学生心理健康指南>>

章节摘录

什么是中学生的心理健康对于“健康”一词，中学生朋友们都不会陌生，然而对其含义的全面理解未必都很清楚。

通常人们大都认为，没有什么病就是健康，其实不然，这只是说对了一部分。

世界卫生组织曾对健康下了这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。

”也就是说，一个人只有在获得身体健康的同时，拥有心理健康和良好的社会适应性，才能称得上完全意义上的“健康”。

很多中学生并不了解或者说并不关注自己的心理健康，并不十分清楚心理健康与自己学习及生活的关系。

心理健康与人的生理健康相辅相成。

现代科学证实，心理健康是人的健康的不可分割的重要组成部分，它是人生幸福的基石。

试想，一个人如果没有良好的健康的心灵，而只有一个健康的身体，那么他是无法走向成功之路的，也无法过上幸福的生活。

那么究竟什么是人的心理健康呢？

专家认为：所谓心理健康。

是指人的心理处于一积极的、较佳的心理状态。

它由平和的心态、乐观的情绪和幸福的感觉等方面的要素所共同构成。

衡量中学生的心理是否健康，一般需要从以下几个方面来考虑。

（1）愉悦的心境中学生能够在较长的一个阶段内保持对自己、对学习、对生活的兴趣，充满自信，乐于学习，生活有目标且很充实，对自己和所处的环境感到满意，这种愉悦的心境就是一种健康的心态。

<<中学生心理健康指南>>

编辑推荐

《中学生心理健康指南》：开启心灵之锁，让快乐归落心田破解心灵困惑，让笑容阳光灿烂心病需要心药医治，心锁需要心智开启《中学生心理健康指南》——揭开中学生普遍厌学的心理谜团。
剖析中学生青春叛逆的心理困惑。
找到中学生心理失衡的解决方案。
提供中学生心理保健的精神营养。

<<中学生心理健康指南>>

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>