

<<让心灵自由>>

图书基本信息

书名：<<让心灵自由>>

13位ISBN编号：9787544433068

10位ISBN编号：7544433064

出版时间：2011-7

出版时间：上海世纪出版股份有限公司 上海教育出版社 (2011-07出版)

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>

<<让心灵自由>>

内容概要

《让心灵自由--90后青少年心理问题及辅导》由詹惠文所著，这是一本关于学校心理辅导方面的书，讲述的是一些发生在学校里的心理故事以及心理辅导。

书的上编为心理故事，这些故事的主人公都是一群可爱的90后青少年朋友，但不知何时，不知何故，他们陷入了迷惘和情绪的泥潭，是心理老师的专业辅导，最终助他们走出困境。

书的下编为心理辅导，针对部分90后青少年在成长过程中碰到的心理困惑，对他们的问题进行专业的心理辅导。

内容涉及学业考试、情绪困扰、人际交往、自我意识、亲子沟通、自我管理、个人成长等方面。

《让心灵自由--90后青少年心理问题及辅导》内容丰富、故事生动、分析入理，无论对青少年朋友，还是教育工作者、家长们都具有启迪和指导意义。

青少年的内心渴望理解，青少年的内心需要关怀。
让心灵自由，那样他们的笑容会更加灿烂。

<<让心灵自由>>

作者简介

詹惠文 上海市普教系统徐崇文名师培养基地学员 发展与教育心理学硕士、教育学学士、汉语言文学本科，现为上海市延安中学高级教师，区学科带头人。

国家注册心理咨询师二级、学校心理咨询师中级。

中国心理卫生学会会员、上海市基础教育心理专业委员会会员。

主要从事教育心理、咨询心理等工作，潜心专业研修，曾承担或参与各项课题并获荣誉称号，撰写的专业论文多篇获奖。

为《上海中学生报》、《家庭教育时报》等报刊心理栏目撰稿。

参与编撰的著作有：《中国传统文化要略》、《小学生心理健康指南》、《中学生心理健康导读》、《小学教师知识辞典》等。

<<让心灵自由>>

书籍目录

上编 故事篇
 学业学习 内心的真我 考场就是我的战场 人际关系 我家的泰迪 我是班级里最孤独的人
 家庭关系 妈妈，你离婚吧 难以承载家庭之重 如果还有明天 恋爱情感 一封未发出的信 灰太狼，我喜欢你 他让我看见旅途最美的风景
 自我意识 让心灵自由 斐然的故事 情绪困扰 钱、钱、钱 孤独是永远也习惯不了的 生活就像茶几上摆放的各式杯具
 下编 辅导篇
 学业考试 如何面对学习压力 成绩、成绩，我的命根 我的成绩像一只跌停板的股票 一到考试就慌神，如何是好 对待考试应该保持一种张力 复习很用功为何效果差 考试焦虑是如何形成的 如何才能提高记忆的效果
 隋绪问题 别了，忧郁 做自己情感的主人 都是情绪低落惹的祸 快乐的元素在哪里 倒霉事不断，该怎样排遣不良情绪 进入更年期 如何控制愤怒 我每天都生活在不愉快中，怎么办
 人际问题 好朋友泄露我的秘密 如何掌握人际交往这门学问 人群中，我就像他们的空气 怎样才能的人群里找到一个好朋友 异性交往应如何做到礼貌得体 当孤寂成为一种习惯 如何把握同学之间交往的亲疏远近 磕磕碰碰中的相处之道
 自我意识 自卑是朵雨做的云 一个令我沮丧的烦恼 羞怯，你为何与我形影相随 哎，我觉得自己活着真悲哀
 家庭问题 家里活像一个监狱 父母与孩子如何心平气和地相处 考试可以允许失败吗 怎样做高三学生的家长 适应问题 愿时光能够倒流 我是不是属于这个世界的人 如何更快地适应新环境 压力与乏力自我管理 消失的时间 谁能理解我在玩游戏中的“大智慧” 如何制定目标 班级与成绩都要兼顾怎么办 个人成长 幻想的力量 我的命运是裸考 是早恋的人成熟还是不早恋的人成熟 为什么我总是嫉妒身边的好友
 附录 90后示范性高中生人格特征的调查及干预研究 ——以上海市延安中学为例

<<让心灵自由>>

编辑推荐

《让心灵自由--90后青少年心理问题及辅导》由詹惠文所著，90后青少年内心充满矛盾，他们一方面希望自己具有独立的人格，自己来决定自己的事情。

另一方面他们又希望父母、老师给予他们恰当的束缚，而不至于自己像脱缰的野马没有方向。

当我们解读了90后青少年的一些心理特征后，我们是否对90后更加理解和尊重呢？

我们是否更容易根据他们的心理特点调整我们自身呢？

90后的青少年是我们的后代，也是我们的希望，衷心祝愿你们更加健康、幸福地成长。

<<让心灵自由>>

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>