第一图书网, tushu007.com

<<中学生心理健康读本>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理健康读本>>

13位ISBN编号：9787562237303

10位ISBN编号：7562237301

出版时间：2008-5

出版时间：华中师范大学出版社

作者：张金兵，杨兴虎　主编

页数：200

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书特点一是理论性较强，且通俗易懂；二是实践性较强，比较系统、有针对性地对当前中学生存在的心理问题作了较为全面的解读；三是可读性较强，问题解读贴近实际，不仅适于广大教育工作者和中学生阅读，也值得广大家长一读。

书籍目录

第一章　绪论 一、高中生心理特点 二、高中生心理健康标准 三、高中生心理健康教育现状 四、心理健康教育出现偏差的原因 五、开展心理健康教育的措施第二章　心理教育心理咨询与学校教育 一、心理教育与心理健康教育 二、心理教育与心理咨询 三、心理咨询与学校教育第三章　学校心理咨询的内容（学习心理咨询）　一、智力因素咨询　二、非智力因素咨询　三、创造力咨询　自测1　记忆力的自我评定　自测2　注意力的自我评定　自测3　创造力的自我评定第四章　学校心理咨询的内容（社会心理咨询）　一、“学校病”咨询 二、人际关系咨询 自测4　人际交往能力的自我评定第五章　学校心理咨询的内容（心理健康咨询）　一、中学生常见的心理健康问题　二、中学生心理健康问题的原因　三、中学生心理健康指导　自测5　心理健康水平的自我评定第六章　形成健康的认知 一、正确地认识自我 二、更好地了解他人 三、克服轻信的心理 四、学会能言善辩 五、丰富自己的想象力 六、培养自己的创造力 自我训练丰富自己想象力训练第七章　培养积极的情感 一、克服害羞心理 二、避免感情用事 三、消解嫉妒情绪 四、化解被嫉妒心理 五、努力减少烦恼 自测6　情绪稳定情况自我评定第八章　锻炼坚强的意志　一、消除惰性　二、抵御诱惑　三、直面挫折　四、坚守自己的信念　五、培养坚强的意志力　自测7　承受挫折能力自我评定第九章　建立和谐的关系　一、开启封闭的心灵　……第十章　真正学会学习第十一章　青春期心理释疑第十二章　问题行为的矫正第十三章　高考心理辅导第十四章　毕业心理辅导后记

章节摘录

第一章 绪论“ 健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。
”世界卫生组织宣言中提出的这一理念，近年来已经得到了广泛的认同，人们越来越关注心理的健康问题。
但是，值得注意的是众人的目光大都聚焦在成年人身上，对中学生而言，即使有关注，也只是关注他们的学习成绩和人身安全，而对他们的心理健康缺乏应有的关注与指导。
一、高中生心理特点高中生前与少年后期相接，后与青年中期相连，因此，在身心发育和社会成熟方面有一些交叉，个体心理的发展会出现以下几个基本特点。
1.高中生表现出一种成熟前的动荡性。
如：思维敏锐，但片面，容易偏激；热情豪爽，但容易激愤，有极大的波动性；意志品质也在发展，但克服困难的毅力还不够；在对社会、他人与自我关系上，易出现困惑、苦闷和焦虑，对家长、老师表现出较普遍的逆反心理和行为。
2.高中生在活动中仍带有草率性。
有时为了显示自己的成熟和力量，常常故意做出与众不同的冒险举动，把冒险当勇敢。
高中生思维的独立性和批判性有明显发展，但还很容易产生片面性和表面性，往往强调事物的某一面而忽视事物的另一面。
3.情绪内容广泛，具有一定的连续性。
处理具体问题，易感情用事，也会对潮流盲目跟从。
有时会出现失控的狂热和急躁，并且不计后果。
4.动机层次提高，对社会各方面的关心程度增强，有一定的评价能力并逐渐转化成自己的动机与行为，体现了各自的价值取向。
但对权利的需求多于对自身的义务和责任的要求。
5.自我意识进一步增强，要求别人了解、理解和尊重自己。
但也会出现自我与社会的冲突，有的学生自尊心过强，以自我为中心的意识突出，遇到挫折会有种种消极情绪。

编辑推荐

《中学生心理健康读本》由华中师范大学出版社出版。

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