

#### 图书基本信息

书名：<<主题班会活动设计初中心理健康教育卷>>

13位ISBN编号：9787567602922

10位ISBN编号：756760292X

出版时间：2013-3

出版人：方双虎、胡海燕 安徽师范大学出版社 (2013-03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>

### 内容概要

《主题班会活动设计初中心理健康教育卷》“心事链接”主要介绍相关主题的两三个典型案例；“心理宝典”揭示案例背后的心理问题，并运用心理学知识予以剖析；“心智训练”运用心理问卷进行自我测试，并设计相关的活动去纠正心理问题；“心灵启示”包括名人名言、励志小故事、趣味心理实验，以及针对心理问题而列举的一些自我完善的策略。

## 书籍目录

总序 前言 第一章心理健康教育主题班会活动设计概述 一心理健康教育主题班会课的涵义 二心理健康教育主题班会课的设计与组织 三初中生的心理特点与活动设计 第二章心理健康教育主题班会活动设计——学习篇 一“学习习惯新观念”主题班会 二“我的学习风格”主题班会 三“学习动力场”主题班会 四“学习策略百宝箱”主题班会 五“我会复习”主题班会 六“不做分数的奴隶”主题班会 七“考试焦虑调控站”主题班会 第三章心理健康教育主题班会活动设计——认知篇 一“聪明的贝都因人”主题班会 二“记忆万花筒”主题班会 三“插上想象的翅膀”主题班会 四“打开思维之窗”主题班会 五“我也可以创造”主题班会 六“让知识动起来”主题班会 七“测测你的智商”主题班会 第四章心理健康教育主题班会活动设计——情绪篇 一“情绪彩虹”主题班会 二“我的情绪我做主”主题班会 三“天天好心情”主题班会 四“情绪管理站”主题班会 五“战胜羞怯”主题班会 六“压力调频台”主题班会 七“EQ的奥秘”主题班会 第五章心理健康教育主题班会活动设计——人格篇 一“气质知多少”主题班会 二“我的性格”主题班会 三“内向是把双刃剑”主题班会 四“打开心灵之窗”主题班会 五“羞答答的玫瑰”主题班会 六“与挫折同行”主题班会 七“磨炼优良的个性”主题班会 第六章心理健康教育主题班会活动设计——交往篇 一“纯真的友情”主题班会 二“理解父母”主题班会 三“学会与老师沟通”主题班会 四“学会说‘不’”主题班会 五“学会合作与竞争”主题班会 六“告别嫉妒”主题班会 七“交往的天空”主题班会 第七章心理健康教育主题班会活动设计——自我意识篇 一“如何受人欢迎”主题班会 二“自信而不自负”主题班会 三“学一点阿Q精神”主题班会 四“走出封闭的自我”主题班会 五“幽默的魅力”主题班会 六“悦纳自我”主题班会 七“完善自我”主题班会 第八章心理健康教育主题班会活动设计——社会适应篇 一“笑对人生”主题班会 二“当好小会计”主题班会 三“勇敢地承担责任”主题班会 四“虚拟世界谁导航”主题班会 五“阳光心态”主题班会 六“心存感恩”主题班会 七“生命的意义”主题班会

## 章节摘录

版权页：插图：每个人都有害羞的时候，对青少年来说更为普遍。

美国俄亥俄州州立大学的一项统计结果表明，97%的学生认为做公开演说是世界上两件最可怕的事情之一（另一件是核武器）。

学生羞怯有多种表现形式，大多数羞怯的学生都怕见陌生人，不善于与他人往，不愿与同龄学生在一起玩；与人交谈面红耳赤、语无伦次；逃避课堂讨论，不主动发言，不愿在公开的场合抛头露面；做事情希望由父母或他人陪伴，不愿单独外出，说话办事都爱在别人后面等等。

从心理学角度看，羞怯是一种情绪，是内心深处的胆怯或自卑的一种外在表现形式。

人为什么会羞怯，其成因并不太复杂，主要是由以下原因造成的：（1）气质因素。

有些人生来性格就内向，这种人生来就属内向气质。

他们的性格比较沉静，说话低声细语，见到生人就脸红，甚至常怀有一点胆怯的心理。

他们举手投足、寻路问津也思前想后、顾虑重重。

属于这种气质的学生为数较少。

（2）家庭与学校因素。

过分保护型与粗暴型的家庭教育方式都可能造成子女怯懦的性格。

过分保护型的家长代替了子女的行为，子女缺乏经验，生活办事能力差，思想单纯幼稚，遇事便紧张、恐惧、焦虑。

过分粗暴型的家长剥夺了子女思维和行动机会，子女时常担心遭到批评和斥责，遇事便会紧张、焦虑、消极、被动。

有些家长对儿童的胆小不加引导，孩子见到生人或到了陌生的地方，便习惯性地害羞、躲避，没有自信心。

此外，父母经常在孩子面前吵架，甚至离异，会使孩子缺乏温暖、依靠、交流和亲情的抚爱，孩子从小就觉得不如别人，也会形成羞怯自卑的心理。

在学校，学习好的学生经常受到老师和同学的表扬，其心境感觉良好，故常表现得很自信。

而学习成绩不突出的学生总觉得低人一等，在人在事面前表现得畏缩，用一种消极退缩的方式来保护自己受伤的心灵，久而久之形成羞怯心理。

（3）认识因素。

造成这种羞怯的原因是过分注重“自我”，过分关注自己的外表和举止，敏感于别人对自己的评价，患得患失心太重，生怕自己的言行被人耻笑，总是希望自己有一个“光辉形象”留在别人的心目中。在他们脑海中经常盘旋这样的问题：我给人留下的是什么样的印象？

他们喜欢我吗？

我讲话傻里傻气吗？

我长得难看吗……他们说话做事强调“把握性”，要有绝对的把握才去做，不敢冒一点风险，缺乏主动性。

长期的谨小慎微不仅使他们体验不到成功的喜悦，而且使他们更加不相信自己的能力。

久而久之，便羞于和人接触，更羞于在公开场合讲话。

编辑推荐

《主题班会活动设计初中心理健康教育卷》在介绍初中生心理健康教育的基本原理和初中生心理与行为发展特点的基础上，就初中生学习、认知、情绪调节、人格完善、人际交往、自我意识、社会适应等心理健康活动课进行主题设计，每一个主题设计都包括“心事链接”、“心理宝典”、“心智训练”和“心灵启示”四个部分。

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>