

<<心理教育·高中1年级(下)>>

图书基本信息

书名：<<心理教育·高中1年级(下)>>

13位ISBN编号：9787810477369

10位ISBN编号：7810477366

出版时间：2010-1

出版时间：南京师范大学出版社

作者：陈家麟

页数：54

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

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出,要“加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。根据《决定》的精神,教育部于1999年颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(教基【1999】13号)。

要求全国的大中城市有条件的中小学,从2000年秋季开学起,逐步开展心理健康教育;并且要求小城镇及农村的中小学也要从实际出发,逐步创造条件开展心理健康教育。

为了贯彻教育部的《若干意见》,江苏省教育厅于2001年6月颁发了《江苏省中小学心理健康教育实施意见》(苏教社政【2001】23号),要求江苏全省的中小学心理健康教育工作做到科学化、制度化和规范化。

与此同时,全国各地的中小学也都相继开设了心理教育课程,或者利用班会、团队活动开展心理健康教育工作。

随着中小学心理教育工作的陆续开展,迫切需要提供一些可供参考的心理教育教材和教师指导用书,以满足各地中小学心理教育的需要。

作为一家为我国教育发展服务的师范大学出版社,组织编写出一套符合我国中小学教育实际的心理健康教育教材,就成为义不容辞的责任。

书籍目录

第一课 ABCXYZ震撼我的心扉——我的高中学习生活  
第二课 笑迎新生活——入学适应情绪调控  
第三课 百川归海——适应高中班集体生活  
第四课 假如我是班长——培养良好的性格  
第五课 画张学习中的“我”——学习成败的原因分析  
第六课 课堂财富的收集——听课的窍门  
第七课 不要为月亮哭泣，也不要为过去的事后悔——失败是迟来的成功  
第八课 比金钱更宝贵的财富——保持快乐  
第九课 花有重开日，人无再少年——把握并合理利用时间  
第十课 青春的脆弱与坚强——意志力的诊断与培养  
第十一课 嘤其鸣兮，求其友声——人际交往面面观  
第十二课 烘干潮湿的火柴——克服自卑心理  
后记

章节摘录

2.与你的同座位和前后排共六位同学一起讨论,请一位同学执笔,拟出一个创立先进班集体的操作方案,并交给班主任或班长。

3.制定计划表:仔细思考自己在班集体中想得到什么?  
希望自己在班集体中处于什么样的状态、位置?  
制定短期计划和长期计划各一份,并确定实施的细则。

4.阅读材料。

新到一个班级,觉得很孤独,怎么办?

小虹原来是一个非常开朗的女孩,人称“百灵、鸟”,可不知怎么自进入高中后,在班里却听不到她的声音。

同学们只是见她每当下课铃响后,即刻离开自己的座位直冲其他班级找初中时的好友。

她为何要舍近求远到其他班级去找同学聊天呢?

用她自己的话说:“在班级里,觉得人际关系冷漠,彼此不说真心话,感到很压抑。

”其实,小虹这种情况是进入高中后的同龄人在交往中经常遇到的。

高中同学的交往相对于初中时来讲变得不那么坦率了,即使对最亲近的人也不容易做到毫无保留,这是心理闭锁性表现。

高中生往往不轻易向别人吐露真情,选择交往对象的条件较苛刻,在交往中往往带上自己的面具,与其他人进行交往时怀有戒备心理。

因此在同辈中不容易找到真正“心心相印”、“相互理解”、可以产生心理共鸣的知音,常常感到不容易被人理解,心理上会产生不同程度的孤独感。

但是,我们每个学生又是生活在社会中的活生生的人,具有社会化的要求。

青年学生强烈向往与人交往,不但想与众多的人交往,而且还想结交一些知心朋友。

这种广交友与交好友的心理和闭锁心理产生矛盾,于是便产生了以上的困惑。

那么如何才能改善班级同学间的人际关系,找到可以说真心话的知心朋友呢?

以下几点仅供参考: 1.你想要别人真心待你,你首先得真心待人。

俄罗斯有句谚语:“一个人没有朋友,就像生活没有阳光。

”每个人都需要朋友,都必须与人交往,你若先伸出友好的手,它马上就会被无数只善意的手握住。

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>