第一图书网, tushu007.com

<<心灵驿站>>

图书基本信息

书名：<<心灵驿站>>

13位ISBN编号：9787811411645

10位ISBN编号：7811411644

出版时间：2011-1

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：宋家珍

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

前言

从“隐隐的心痛”到“浅浅的欣慰”李群当拿到怀远一中宋家珍老师的这本将成为怀远一中校本教材的中学生心理健康读本《心灵驿站》时，不禁为宋老师的辛勤工作终于结出丰硕的果实而高兴！
再细细看过这本读物，更是一种惊喜和欣慰涌上心头！
我知道，宋老师是高中英语教师，作为非心理学专业出身的教师，又有肩负教授高中课程的高考压力，与其说是克服怎样的困难写成此书，不如说是怀揣着对学生的爱和责任、对心理健康教育事业的极大热情完成此书！
我不由得对宋老师充满敬意！
首先，这是一本可读性很强的书。
对学生的心理健康教育，最怕成为说教性的思想政治工作，绝不是说后者不重要，只是教育要达到的目标与教育内容和方法途径的关系极其密切，换句话说，没有适当的方法和途径就无法达到预想的目标。
心灵的成长是春雨润无声的，或者说是通过教育者的启迪和受教育者的内心领悟而达成的。
在这本《心灵驿站》里，我们看到的是一个个鲜活的案例、富有启迪的故事……总之，我一口气读完，不觉累；再慢慢翻阅，还值得细细品味。
写书不仅仅是表达作者的想法和观点，更要考虑怎样把学生吸引进来，寓教于趣。
其次，这是一本针对性很强的书。
1998年以来，我也经常给中学生讲课，然后，会有中学生给我写信、发邮件，找我咨询；我也为中学生做过超过上千样本的心理健康的调查。
我知道，学习压力（包括厌学）、人际交往、青春期困惑、考试焦虑等问题已成为让学生痛苦、教师苦恼、家长不解的问题。
我相信，整天与中学生朝夕相处的宋老师更是敏锐地把握到这些问题，所以作者以学习篇、考试篇、青春篇、人际篇、生活篇等篇目将中学生普遍困惑的问题归类，再细细分析、娓娓道来，有如善解人意的知心姐姐，又如语重心长的良师益友。
我相信，只要学生捧读这本书，就会受益。
最后，对这本读物作为校本教材的出版，我感到很欣慰；对怀远一中如此支持和大力开展学校的心理健康教育工作，我也感到欣慰！
但这又是“浅浅的欣慰”。
因为，像宋老师这样既热心又很专业的学校心理健康教育工作者太少了！
我从宋老师“隐隐的心痛”中读到了她对学生的爱，正是这种“心痛”促使她去执着地学习心理学知识，拿到二级国家心理咨询师证书；这其间多少辛苦，我能想象。
正是这种“心痛”使她在英语教学的繁重任务之余，坚持每周3次为学生做心理咨询；正是这种“心痛”让她惜时如金、日积月累，完成这本能让更多中学生受益的心理健康读本。
这种“心痛”会让人看淡外在的名利，只图内心的安宁、良心的无愧！
我已经看到，安徽省中小学心理健康教育事业正蓬勃开展；我希望看到，像宋老师这样为学生“心痛”的老师越来越多！
由于工作关系，我也结识不少像宋老师这样的学校心理健康教育工作者，但对于安徽省这样有着1200万中小学生的教育大省来说，还是太少了。
我相信有一天，我的“浅浅的欣慰”能变成“深深的欣慰”！
2010年8月16日（作者为安徽省心理咨询学会会长安徽中小学心理健康教育指导委员会专家组成员）

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者运用心理学的基本原理，用鲜活的案例一一解析中学生在学习、生活、交往等方面存在的心理问题，并给出可行的解决方案，对中学生解决自身心理问题大有裨益。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋家珍，本科学历，学士学位，怀远一中英语教师，国家二级心理咨询师。
安徽省心理咨询学会会员，蚌埠市心理咨询师协会副秘书长，蚌埠市家庭教育研究会会员，怀远一中心理咨询室“心灵驿站”心理辅导员。
曾获蚌埠市政府嘉奖、蚌埠市“巾帼建功”奖。

先后在《教育导刊》、《青海师专学报》、《蚌埠教研》等杂志发表教育教学、心理学论文数十篇。是国家级课题《高中英语阅读理解能力与文化意识构建研究》编委，省级课题《“三位一体”高中英语能力教学模式研究》重要撰稿人，新课标高中选修教材《高中英语文化阅读新教程》副主编。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序1 从“隐隐的心痛”到“浅浅的欣慰”
序2 知人者智 自知者明
前言 隐隐的心痛
开卷篇
 珍爱生命
 告诉自己“我很重要”
 生活永远值得感恩
 什么是心理健康？

 中学生心理发展的特点
学习篇
 你必须拥有的屏蔽功能
 战胜心理超限效应
 学习中的“高原现象”——战胜黎明前的黑暗
 永不言弃
 别让惰性拖垮你
 学习的“加油站”
 A little，at a time
 给厌学的朋友们
 走出网络沉迷
 学习成绩为什么起伏不定？

 趣味测试：测试你的学习动机
考试篇
 一封求助信
 不要患得患失
 正确的考试观
 什么是考试焦虑？

 考试焦虑产生的原因
 让自己拥有适度的焦虑
 考试焦虑的防治
 解决主要矛盾
 应试技巧
 趣味测试：你总被考试困扰吗？

青春篇
 错误早恋观引起的心理问题
 日记一则
 早恋是错误的吗？

 走出误区
 适度与异性交往
 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮
 趣味测试：你有哪些性格弱点？

人际篇
为你的父母做次咨询
追求良好的师生关系
为什么要拥有良好的人际关系？

案例：怎样和同学相处？

远离吵骂打架
怎样赢得朋友，怎样影响别人？

趣味测试：你的交际弱点在哪里？

问题篇
战胜自卑
战胜嫉妒
害羞心理及克服方法
最折磨人最浪费时间的情绪
最易引起心理问题的两大想法
直面中学生吸烟
强迫症
心灵感冒——认识抑郁
认识恐惧
你有偏执型人格障碍吗？

神经衰弱的症状
你有依赖型人格障碍吗？

你有猜疑心理吗？

你有疑病倾向吗？

你有表演型人格障碍吗？

案例：他失眠吗？

失眠
解梦
直面挫折
如何减轻挫折感
——学会积极应对挫折
对事不对人
不要让谎言困住自己
做人千万别生气
害死诸葛亮的幕后黑手
趣味测试：你的情绪稳定吗？

生活篇
给你的心理美容
如何做个快乐的人？

如何应对现实？

永不吝啬自己的微笑
如何训练微笑？

马斯洛的需要层次论
习惯的力量
如水的人生——耐挫折
正确利用心理暗示
心理平衡的要诀
皱纹之美
不要怨天尤人
成功需要无比坚定的信念
学会正确归因
心态决定命运
心态的力量
积极心态的修炼
改变命运，始于心动，成于行动
趣味测试：青少年挫折心理测试
警策篇
你真的相信自己吗？

谁妨碍了你的成长？

慎防心理病传染
如何面对心理咨询？

趣味心理测试：你是个什么样的人？

参考文献

章节摘录

走出网络沉迷我是一个典型的乡下男孩，在到县城上高中之前，不知什么是电脑，更不知里面有些什么神奇，只是从书中知道它的功能很多，还可以利用它聊天。
我是以636分考入县城一中的，是我们那儿的最高分。
在开学的头一个月里，听着身边的城里同学每天兴奋地谈论着网上的游戏、动漫、聊天，我一句话也插不上，心里真觉得自己太落伍，也有些自卑。
我像是一个天外来客，尽管成绩很好，却没有什么人和我说话，我好像哪个群体都不属于。
我有一种恐慌、自卑，再也找不到在初中时被同学羡慕崇拜的感觉，有时真想找个地方躲起来。
第一次月考后的那个星期天，感觉考得很好，就给自己放假，出去逛逛。
路上见到的是一家又一家网吧！
我突然想：“ 我为什么不进去看看呢？
”就这样，我第一次走进了网吧！
那个窘啊！
连开电脑都不会，可是老板很有耐心，教我如何运作，我让他教我如何玩同学经常谈论的游戏一一梦幻西游。
我很聪明，学得也特别快，一点儿也不费劲。
在游戏里面，我竟然可以拜师学艺，力克顽敌，很快就入迷了。
我从网吧出来时，一看吓一跳，8个小时已经过去了。
浪费了钱又浪费了时间，我当时有点后悔，可想到我终于可以和城里的同学有共同话题了，我无比兴奋。
很快，我自豪地加入了同学们的谈话行列。
但是，我又想和他们一样能够很快达到很高的级别，于是我就隔三差五地抽一个小时去玩，到星期天就泡个长的；就这样，我一步步走向网络游戏的深渊。
再往后要用钱充点卡才能玩更高级别，我就把早饭钱省下来充点卡。
不到一个月的时间，我就成为游戏高手了。
每天想到要下课，可以上网了，我更无比兴奋。
从那以后，我每天一有时间就上网，第二次月考的成绩由第一次班中第3名降到第20名，再降到第三次月考的第30名。
老师找我谈话，我如实承认自己是上网造成的，班主任苦口婆心地给我说了迷恋网络的坏处，我答应班主任再也不上网。
可是每天一到放学时间，我就管不住自己，对自己说只玩几分钟，可是一进去就是能玩多久就玩多久。
半个月后，班主任满脸无奈地找我说：“ ××，你还想继续这样下去吗？
”“ 想戒吗？
”戒吧！
我知道这样浪费时间影响学业，前途也会毁在网络游戏里。
班主任说：“ 今天下午自习课，你去见我校的心理咨询师吧，她能帮你戒掉。
”我去见了心理辅导老师，老师给我的感觉很亲切很温暖，她不仅没有批评我，还说能理解我为什么上网，也懂得我为什么戒不掉。
她说，“ 嗜网 ”如同嗜烟嗜酒，戒起来很难，但她相信我能戒掉。
她是如何帮我一步步戒掉网瘾的？
首先，她说了一段话，让我相信了自己是一个有很强自制力的人，绝对可以戒网瘾。
她问我：“ 你相信自己是一个控制力很强的人吗？
强到可以控制自己不再上网？
”我老实地说：“ 我早想戒了，可自制力太差，戒不了，才来寻求帮助的。
”她说：“ 你错了，你不是自制力差，你有超强的自制力。

你想，当你去上网时。
你要承受父母的打骂，老师的批评和自己良心上的不安，在这些‘海陆空’的压力下，你仍然选择了上网。
难道不是你的自制力超强吗？
只是你把这种自制力用反了方向！
”一句话，点醒了我，是啊，我都能抵制“海陆空”的压力去上网，难道还抵制不了网络的引诱这单一的力量？
我相信自己真的能戒掉网瘾。
其次，老师让我写出所有网络游戏的危害，贴在床头，、书桌旁，洗脸盆上，甚至是手背上，想上网时就看一看。
我当时写出了网络的大约20条罪状：网络在悄悄吞噬我的青春华年；网络游戏在糟蹋我父母的血汗钱；网络让我的成绩下降；网络让我逃避现实，活在虚拟中，让我社会功能退化；网络让我成为一个鬼不鬼、人不人的怪物；网络会毁了我的未来；网络让爱我的人伤心无奈，使我罪大恶极……再次，心理辅导老师对我进行厌恶疗法。
她让我放松之后，想像：我自己上网之后一身疲惫，两眼无光，低着头，手里拿红色分数；爸爸暴跳如雷地指着我的头骂，妈妈在一旁掩面哭泣，老师在一旁摇头叹息，妹妹吓得在旁边哆嗦，邻居在一旁鄙夷地瞧着我。
她还让我想像了另一个画面：许多年后，别的同学都住了豪宅，开着好车，有了娇妻爱子，幸福美满；而我却弯着腰，穿着又破又脏的衣服，拿着个碗，瑟瑟地站在路边等着别人的施舍。
从那以后，每当我想上网时，这些厌恶疗法的画面，就自然而然地出现在我的脑海中，让我从网吧门前飞逃。
最后，我的心理老师给了我最大的信任和鼓励。
后来，我才知道她联系了我的父母和我的班主任以及我最要好的朋友，让他们不要只是惋惜，不要只是怪我，让他们也给我足够的关心和信任。
我知道，我不是一个人在与网络作战，而是他们和我一起并肩作战。
在心理老师的帮助下，经过自己的努力，我用一个多月的时间战胜了网瘾，现在已是华东政法大学的大一学生了。
同学们，如果你们遭遇了和我当初一样的网瘾，你可以试一试以上老师帮助我的办法，真的很管用。
你也可以去找你们学校的心理辅导老师。
我相信你们能和我一样走出网瘾，成为一个正常的上网者。
P51-53

编辑推荐

学习压力（包括厌学）、人际交往、青春期困惑、考试焦虑等问题已成为让学生痛苦、教师苦恼、家长不解的问题。
《心灵驿站:中学生心理健康辅导读本》是一本中学生心理健康读本，作者宋家珍以学习篇、考试篇、青春篇、人际篇、生活篇等篇目将中学生普遍困惑的问题归类，再细细分析、娓娓道来，有如善解人意的知心姐姐，又如语重心长的良师益友。
在这本《心灵驿站:中学生心理健康辅导读本》里，我们看到的是一个个鲜活的案例、富有启迪的故事。

第一图书网, tushu007.com

<<心灵驿站>>

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