

# 《走近阳光心理》

## 图书基本信息

书名：《走近阳光心理》

13位ISBN编号：9787108040909

10位ISBN编号：7108040905

出版时间：2012-7

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：胡卫 主编

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《走近阳光心理》

## 内容概要

中小学教育阶段，是孩子健康心理形成的关键时期。每个孩子在学习和生活中，总要不可避免的遭遇到心理上的烦恼乃至阴影，但当烦恼被化解，阴影被驱除，也就成为经历之后的另一种快乐，或谓之成长的必要代价吧。愿每个孩子都能走进快乐健康的阳光心理中。

## 书籍目录

### 新现象

接连遭同学群殴校园暴力事件导致14岁男生心理异常  
花季高中女生相继跳楼家长吁设“抗压课程”  
心理专家呼吁对中学生日常负面情绪必须及早疏导

### 新视点

中学生心理学素养初探  
环境与个性、行为“变异”  
——高中生个性与行为和家庭、社会、学校环境关系的探究  
“问题学生”心理健康问题成因分析及对策研究

### 新经验

#### 区域探索

上海奉贤中学设心理委员了解同学心情  
宁波悄兴“校园心理剧”热  
云南出台新举措关注学生心理健康问题  
中小学心理健康教育的南京模式

#### 学校实践

从当代中学生心理特点看中学生社团建设  
浅谈心理健康教育在班级管理工作中的应用  
孩子不同成长期的分段式主题教育  
——纵向记录孩子成长过程心得  
工读学校心理课堂的实践与思考

### 新案例

#### 自我认知篇

在爱的熏陶下完善认知  
——对一次咨询案例的反思  
调适心理培养自信  
每个女孩都是天使  
走出自恋的泥沼  
——一个自恋女孩的心灵成长历程

#### 情绪调节篇

她找回了久违的笑脸  
他相信有爱了  
——打架行为个案分析  
走出网络性心理障碍  
——青少年上网问题个案研究  
走出强迫症的藩篱  
孩子眼中的重要事

#### 人际交往篇

倾听学生心声，做学生的知心人  
——谈心理咨询技术在爱生导师制中的运用  
从孤独中走出来  
——人际交往辅导个案  
他们之间的鸿沟消失了  
解开心结，放飞童真  
让爱抚平心伤  
——对一个离异家庭孩子的心理辅导  
用心灵呼唤心灵

让沟通来点亮孩子的心灯  
怎样调解学生之间的冲突  
——学生调解员的作用  
危机干预与生活适应篇  
学生心理危机干预个案记  
一则抑郁性神经症的咨询案例  
打开心结，直面人生  
——一个焦虑女孩的心理发展历程  
来访者适应不良心理咨询案例分析  
学习心理篇  
激发动机创造奇迹  
——以吴江市松陵高级中学学生个案研究为例  
厌学的孩子成为了优等生  
他为何不爱学习  
——单一学业评价体系的弊病及改进方法  
和“后进生”进行心灵对话  
青春期心理篇  
高中生早恋心理成因探究  
我非要和她做同桌不可  
善待“高三恋情”  
青春期恋情的心理辅导  
教学设计篇  
怎样提高学习效果  
《与心情共舞》教学设计  
藏在书包里的玫瑰  
新资讯  
域外视野  
美国学校心理健康教育的内容、途径与督导  
中日韩美高中生亲子沟通中国最少  
心理故事与常识  
教育中的“第十名现象”  
父母要懂的10个心理效应来源  
心理问题等级划分  
后记

## 章节摘录

版权页：（三）来自学校教育的因素 1.学生的学业负担过重 随着社会竞争的加剧，学生面临的竞争压力也越来越大，他们背负着父母的希望和老师的期望。由于素质教育还没有真正落实到实处，片面追求升学率，重智轻德，重分数轻能力的现象依然存在。而教师评价学生，社会衡量学校，尽管理论上的标准是全面发展，实质上仍是以分数和升学率为主。为了追求升学率，加班加点，题海战术，从而加重了学生的学业负担。这种局面使学生疲于应付，心理极度紧张，从而影响学习的效率，造成他们对学习失去兴趣和信心，或者产生焦虑、苦闷、压抑、恐惧等不良心境。久而久之，部分人就会不同程度地产生心理障碍。“问题学生”多为学业失败学生。他们由于种种原因，学业逐渐无法跟上其他同学，在这个过程中，他们的心理所承受的压力远远超过一般同学。因为在学业成绩下滑的初期，他们本身也承受着巨大的心理压力，他们痛苦、焦虑、恐惧，加上家长和老师的批评、责备、埋怨，甚至是打骂，此时的孩子是无助的，他们内心的苦闷无处诉说，只能交往一些有同样遭遇的同伴。久而久之，他们冷漠地对待学习，甚至开始出现逃学逃夜等行为问题，由此而产生不同程度的心理健康问题。 2.教师教育方式失当 中小学教育是基础教育，它对学生的一生发展至关重要。然而现在的教育往往把学生考高分作为工作的出发点和终极目标，不少学校一切工作围绕中考、高考运作。在这种大背景下的学校老师无奈地开展以考试为中心的教育活动，而忽视学生的心理承受能力，忽视心理素质的教育和培养。而“问题学生”由于学业成绩的不理想，更易被忽视。不少“差生”坦言，老师从来不关心自己，为了引起教师的关注，他就做出一些违反校纪班规的事情来引起教师的重视，哪怕得来的是批评、责骂，甚至是家长被传唤到校一起“受教育”也在所不惜。因为此时的他幼稚地认为，老师注意到自己的存在了，但最终导致师生关系紧张。老师更加痛恨这种学生，甚至有的教师严禁班内的好同学与他接触，把他们扔在教室的一角。这种交往的失败往往会迁移、泛化到与其他人的交往当中，导致人际交往障碍等心理问题。 3.学校心理健康教育的缺乏 过去由于受政治因素的影响，我国的心理学发展停止了许多年。20世纪80年代中期后，各中小学纷纷重视学校心理健康教育，但发展极不平衡。即使在上海、北京、广东等经济发达地区，学校的心理健康教育仍不能令人满意，学校的心理咨询室基本成摆设，学校的心理咨询专业人员严重紧缺，心理健康教育课可有可无，或质量普遍不高。到目前为止，上海各中小学，尤其是普通中小学的心理健康教育仅仅是走出了从无到有的初步阶段，要走的路还很长很长。面对“问题学生”的教育矫治问题，由于从业教师的知识水平有限，转介到专业机构面临着重重困难，基本上无法进行。（四）来自社会的因素 1.社会竞争带来的恐惧 虽然中小小学生还没有直接接触社会，但他们的父母、老师和周围的人时时刻刻在给他们灌输一个事实：随着科技的飞速发展，信息传播的瞬息万变，社会主义市场经济体制下的竞争无处不在，无时不有。这使这些已经经历学业失败的“问题学生”更加恐惧，对未来的世界感到无所适从。因为所有的人都在告诉他：“学业失败的他将来会是一无用途的，是无法与他人竞争的。”这种对将来的焦虑、恐惧往往引发他们的心理健康问题。 2.社会不良环境的影响 “问题学生”一方面时时刻刻经历着对未来的恐惧，另一方面又面临社会上种种不良现象的诱惑。由于新旧体制的共存，法制的不完善，各种生活方式和思想方式的涌入使社会变得纷繁复杂，甚至产生了不少不健康的东西和部分人道德水平的滑落。这些问题潜移默化地影响着尚未形成完整的世界观、人生观、价值观的少年儿童，使他们的心理防线时时遭受冲击，从而产生心理问题。 四、提高“问题学生”心理健康水平的对策研究（一）“问题学生”的品德教育 转变“问题学生”的关键，首先是要把德育放在首位。因为行为失控的他们在品德方面存在许多问题，如缺乏正确的道德观、健康的道德情感、意志薄弱，并养成了不良的行为习惯等等。因此，教育工作者要深入“问题学生”中间，了解实际情况，制订切实可行的德育计划。 1.帮助学生形成正确的道德观和健康的道德情感 第一，要加强对“问题学生”的道德法纪教育，发展他们的认知能力，特别是培养他们分辨是非的能力。第二，要重视学校和班级的微观环境建设，积极营造良好的集体舆论和心理环境，预防和矫正有可能产生的不良倾向。第三，教师应积极与“问题学生”建立情感，尊重他们的自尊心，取得他们的信任，消除他们对教师的对立情绪，为教育矫治他们奠定情感基础。第四，要积极引导学生的人际交往，满足他们正当的交往需求，同时培养他们健康的道德观和道德情感。 2.帮助学生纠正不良的行为习惯 “问题学生”尽管有过过错，但年纪尚小，尚未定型，他们的不良行为习惯多数是可以经过教育转好的。第一，要深入了解“问题学生”产生问题的原因和过程，寻找解决问题的切入点，制定切实有效的解决问题的计划。第二，创设良好的班级氛围，形成教师、家长、同伴一起教育转化“问题学生”的合力。建立以激励为主的评价机制，鼓励他们积极矫正自

## 《走近阳光心理》

己的不良习惯。第三，能正确对待在“问题学生”身上发生的反复现象。不能寄希望于一次二次谈话就解决他们的问题，要有足够的耐心，给他们足够的时间去解决自身的问题。第四，建立比较完善的奖惩机制。适当的惩戒与激励一样重要。通过必要的惩戒，可以告诉他们什么地方做错了，指明他们努力的方向，并积极创设让他们改过自新的机会，然后予以充分的肯定。

3.积极开展日常行为指导

第一，要建立适合本班学生特点的班规。适合本班学生的班规应由班内学生和老师共同参与制订，并在此过程中，充分调动“问题学生”，积极参与。

第二，积极引导“问题学生”参与养成良好日常行为习惯的行为训练实践活动。通过行为实践活动，正面引导学生规范自己的日常行为。

第三，要积极树立榜样的示范作用。不仅要树立优秀人物的榜样作用，更要树立“问题学生”周围的那些已经改正的学生的榜样作用。这样更能使他们感到榜样不是遥不可及的，而是就在自己身边，自己通过努力也是可以做到的。

# 《走近阳光心理》

## 编辑推荐

《走近阳光心理》编辑推荐：希望通过各种不同观点的良性互动，为公众搭建了解、理解和支持教育改革的平台，为教育行政部门推进教育改革提供决策参考，为教育工作者探求解决问题的办法提供帮助。

# 《走近阳光心理》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)