

# 《中学心灵教育教师用书》

## 图书基本信息

书名：《中学心灵教育教师用书》

13位ISBN编号：9787540860400

10位ISBN编号：7540860405

出版时间：2013-1

出版社：四川教育出版社

页数：206

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)

## 前言

当下我国中小学教育几乎将所有的精力都投入到如何提高学生的考试分数上。近些年大量的事例表明，这样的做法难以让学生成长为心理健全的人，于是心理健康教育开始兴起。然而编者通过近三十年对各地学校“地毯式”的调查和深入分析发现，处于当前教育模式下的孩子，他们的问题不仅仅出在心理上，也不可能仅仅通过心理健康教育就能彻底解决。在编者寻找解决方法而陷入困境时，恰好有机会与香港教育学院以及台湾的同行交流，受他们开展心灵教育的启发，意识到这个问题主要出在心灵而非仅仅是心理或品德上。后来又巧遇香港活知识立群社的同仁，他们在四川、甘肃进行地震灾后心理援助工作，并且已经在一些试点学校开展心灵教育工作。他们将编写一套关于心灵教育教师用书的任务交给编者。编者意识到这在国内是一个崭新的领域，也是中国教育亟须解决的一个现实问题，便欣然接受。经过专家组近三年与实验学校教师的反复沟通、培训、试教、修改，现在初步形成这套教师用书，主要供中小学班主任在班级活动中参考使用。

心灵在中国是一个古老的概念，它是生命和人文在鲜活个体上的体现，是一个生命与人文交融的场。个体的心灵是个体对这个场的感应生成，品德仅是心灵次生的下位表现。心灵与人的大脑相关，但又不像心理那样仅是脑的机能；它与环境相关，但又不是对环境的简单反映，而是包含着一定的价值选择。常言道：大脑只能使人聪明，心灵却能使人智慧。这多少道出了二者的差异。现代心理学的发展，并不能抛弃心灵，而只是在一个更具体的分支领域深入、具体、丰富地发展了心灵的内涵。人们常将心灵与肉体相对应，确实，它不是人的头脑，不是人的心脏，也不是人的肉体。但是，它就在人的头脑里，在人的心脏里，在人的每一寸肌肤里，却又与个体周围的文化场域直接相关。它是附着在一个个鲜活个体身上的精神存在。它随着个体的生命诞生而出现，在个体生命终结的时候转化成人人类心灵场的一个组成部分。正因如此，心灵教育是一种人人互育。它有悠久的历史，每个人都只是这久远历史中的一环，如果不予重视，就可能从此中断；如果意识到并担当起自己的责任，就会传之久远。现实的问题是，功利的观念导致心灵不传久矣！有鉴于此，这套中小学心灵教育教师用书旨在引起各界重视，并提供一个可用的支架，帮助教师实施心灵教育，以期培养出更多心灵健全的人。

# 《中学心灵教育教师用书》

## 书籍目录

第一单元 大千世界我做主 第二单元 明辨是非做真人 第三单元 追求真相，独立思考 第四单元 做情绪的主人 第五单元 让心灵归于宁静 第六单元 天生我材必有用 第七单元 朋友知多少 第八单元 男孩女孩 第九单元 相亲相爱一家人 第十单元 善结人缘 第十一单元 关爱自然，保护环境 第十二单元 借你一双慧眼 第十三单元 打破常规，放飞思维 第十四单元 远离不良嗜好 第十五单元 良言逆耳利于行 第十六单元 兴趣是最好的老师 第十七单元 心中常存责任感 第十八单元 行有不得，反求诸己 第十九单元 共建心灵家园 第二十单元 不以规矩，无以成方圆 第二十一单元 为一大事来，做一大事去 第二十二单元 勇于创新，追求卓越 第二十三单元 创造幸福生活 第二十四单元 生命不只属于我自己

## 章节摘录

版权页：要学会承受新环境带来的挫折。在适应新生活的过程中，可能会遇到挫折，我们要以积极的态度去对待。在新的环境中，我们有时会感到孤独和失落，而医治孤独和失落的良药就是交往、乐观和自信。应该把自己逐渐融入新的集体之中，在相互沟通的过程中建立起新的友谊；努力培养自己乐观开朗的性格，从而增强自己对美好生活的感受；不断增强自尊和自信，因为自尊和自信是富有进取心的表现，它能够使个人潜能得到充分发挥。提高社会适应能力的具体方法

一、要主动接触社会环境、积极适应社会环境 首先要主动地投入到社会环境中去，不管现实环境多么令人不愉快。只有接触环境，才能认识环境和适应环境。最好的办法是随着年龄的增长，有目的地进行一些有益的社会实践活动，有意识地锻炼自己，这样可以进一步认识自己，认清自己在社会环境中所处的位置。适应社会环境还分为主动适应和被动适应。被动适应会表现出对环境的无可奈何，产生消极、忧郁、焦虑，甚至逃避的负性情绪。主动适应则能发挥自己的主观能动性和无限的创造力，努力克服各种困难，从而产生积极向上、愉快、满意、充实的正性情绪，这不仅能够使我们很好地适应环境，也有利于身心健康。

二、要积极调整自我，提高应对的技巧 在接触社会环境的过程中，肯定会遇到或产生社会环境和自身条件之间的矛盾和冲突。如果我们能够审时度势，选择有利的环境条件，抓住机遇，同时能够积极地调整自我，学习有关的技能，提高应对的技巧，这样我们就能较快、较好地适应环境，并且取得成功。

三、要利用社会支持系统，积极寻求帮助 人们在积极地接触社会的过程中，会遇到各种问题，出现各种心理上的苦恼与困扰。为了更好地适应社会，除了及时地进行自我调整之外，有效地利用社会支持系统，寻求他人的帮助也很重要。俗话说“一个好汉三个帮”，有社会的支持，有亲朋好友的帮助，就没有克服不了的困难。因此，我们要学会利用社会支持系统，帮助自己适应社会。

四、创建适宜自己成长的环境 社会支持系统对于个体成长具有重要作用，良好的社会支持系统能够满足个体学习、体验、交流、实践等需要，因此我们有必要主动创建这样的系统，使自己在一个较为理想的成长环境中完成对社会的阶段性适应。

## 后记

受香港活知识立群社的委托，经过三年两轮实验学校的实验，中小学心灵教育教师用书终于公开出版了。本套丛书编写参考了香港教育学院心灵教育研究中心、香港路德会吕祥光小学校长李锦棠和台湾一些研究者有关心灵教育方面的材料。在本书编写和试用的过程中，许国辉博士、王云珠校长一直给予大力支持。中国教育科学研究院高峡研究员对本书框架设计提出了宝贵的意见，四川省北川县西苑中学、安昌小学、擂鼓中学、擂鼓小学、陈家坝小学、桂溪中学，甘肃省泾川县教育局、泾川县心灵教育中心、水泉寺小学、东街小学、伍仲小学、泾明中学、泾川一中、王村中学、泾川二中在试用和反馈信息方面给予大力协助。张怀群、侯永杰、赵晓春、辛吉昌、魏军民、刘忠孝、雷晓儒、王鹏、刘晓龙、姜志勇等在各个不同的环节对编写工作提供了支持。本书得以出版，有赖四川教育出版社的大力支持，雷华社长、胡宇红总编看好这套书的社会价值，责任编辑陈佳园和校对工作人员付出了辛勤汗水。我们在编辑的过程中尽可能将引用的资料标出作者和来源，但还有可能挂一漏万，敬请见谅。尽管我们三年来尽了最大努力，但由于这是一个全新的领域，不妥之处依然难免，欢迎各位使用者提出改进意见，请将意见直接发到以下邮箱：chu.zhaohui@163.com，在此先致以真诚谢意。

# 《中学心灵教育教师用书》

## 编辑推荐

《中学心灵教育教师用书》由四川教育出版社出版。

# 《中学心灵教育教师用书》

## 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)