

《心灵导航-中学生心理探秘》

图书基本信息

书名：《心灵导航-中学生心理探秘》

13位ISBN编号：9787227042310

10位ISBN编号：7227042316

出版时间：2009年08月

出版社：宁夏人民出版社

作者：马丽

页数：277 页

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

《心灵导航-中学生心理探秘》

内容概要

《心灵导航：中学生心理探秘》共分8个专题：“成功从‘心’开始”，“主动适应环境和人”，“青春期的喜悦与烦恼”，“塑造你的人格魅力”，“快乐学习”，“做情绪的主人”，“坦然面对高考”，“职业生涯早规划”。每个专题又分为若干相对独立的小专题，内容基本涵盖了高中阶段学生感兴趣的各方面心理生活。为了更好地适应中学生学习，每一节课分为如下6个环节：心事如歌：挑选了学生咨询和来信的具有代表性的热点问题，供学生对照。心海导航：针对学生的问题，介绍了相关的心灵成长的科学的心理健康基础知识，以提升学生的认识水平。心事如歌里的问题都能在这里找到答案。这部分是每课的核心。心理透镜：这是与每节课内容相关的心理测试，以便于学生初步了解自我的心理状态，获得心灵的自我成长。心灵鸡汤：这是与每课内容相关的精彩的心灵故事，是心海导航内容的具体化和形象化，供学生反思和回味。温馨寄语：这是每课的凝练结语，便于朋友们记忆。心灵成长：这是与每课内容相关的心理活动，它是记录心灵感悟的地方，帮助学生掌握心理健康的方法和技能，解决生活中遇到的实际问题，是提升心理素质的重要环节。

《心灵导航-中学生心理探秘》

作者简介

马丽，教育心理学高级讲师，国家二级心理咨询师，全国中小学心理健康教育“十佳”教师，宁夏首批中小学教师继续教育专家讲师团成员，宁夏中小学心理健康教育专家组成员，宁夏中小学心理健康教育研究会理事，宁夏银川市教育科学研究所兼职心理教研员。近年参与了两项国家教育科学“十五”规划重点课题的研究，主持了国家基础教育实验中心和中国教育学会“十一五”重点课题于课题和宁夏自治区级课题的研究。参与编写10本教材，在省级以上刊物发表论文26篇。为教师、家长、学生做过几百场教育心理学方面的讲座。

《心灵导航-中学生心理探秘》

书籍目录

第一篇成功从“心”开始第一课 健康新概念第二课 成才到底靠什么第二篇 主动适应环境和人第一课 主动适应高中生活第二课 人际交往有原则第三课 交往从会听开始第四课 学会赞美第五课 学会表达 让沟通顺畅第三篇 青春期的喜悦与烦恼第一课 面对第二性征的发育第二课 面对渴慕的心日第三课 异性间的交往第四课 爱情之花何时开第四篇 塑造你的人格魅力第一课 了解自己的气质第二课 我的性格我做主第三课 我心目中的自己和别人眼中的我第四课 学会爱自己……

章节摘录

4. 正常的人际交往能力 能适应生活环境，能与集体保持协调一致，乐于和善于与人交往，能与周围大多数人友好相处。与人相处时积极的态度多于消极的态度。一个学习很优秀的学生，就是不爱理人，就喜欢自己一个人独处，闷着头胡思乱想，遇到挫折、痛苦、烦恼不愿意倾诉，暗自伤感，这样的人能说他的心理健康吗？一个看到别人比自己表现突出就怀恨在心，说话带刺，处处设置障碍难为他人，这样的人能说他的心理健康吗？一个与人交往时总是在揣测他人说话的“潜在用意”，经常感觉人是虚伪的，这样的人能有和谐的人际关系吗？

5. 正常的意志发展水平 正常的意志发展水平是指做事有明确、合理的目的性，有一定的自制力，有克服困难的勇气和毅力，有耐受挫折的能力，能够达到自己的目的。不同的年龄阶段，意志发展水平是不同的。一个在高中阶段不知道自己要以学习为主，不能控制自己的行为：别人让他打人，不加思考，他就会随从打架；为了上网玩游戏整天通宵达旦；有的人无视学校的着装要求，无论周围人怎样看，都“吃了秤砣铁了心”打扮得很另类；有的人失恋后，一蹶不振或以死表白自己的忠贞不贰。这样的人能说他的意志发展水平正常吗？一个意志发展水平不正常的人能说他的心理健康吗？

6. 正常的适应环境的能力 正常的适应环境的能力是能够正确对待现实，主动进行心理与行为的自我调节，保持行为反应与生活环境相协调，能够维持自我心理平衡。到了新环境，看到教室没有电扇不如家好；老师的教学风格不如初中老师；同学不像初中同学那样有说有笑；过去是班干部现在没有当选；学校的操场不够大，于是抱怨自己凤凰落到了鸡窝，整天发牢骚或闷闷不乐。这样的人能说他的适应能力强吗？一个不能适应环境的学生心理能健康吗？

7. 正常的心理发展水平 正常的心理发展水平是指心理年龄与生理年龄相符合。儿童天真活泼，少年热情奔放，青年朝气蓬勃。如果青年人的言谈举止，为人处事显现得天真活泼，说明心理不成熟。 ……

媒体关注与评论

心理问题人人有，就像头疼感冒——样，在人生的不同阶段都会有。关键是有了心理问题要得到及时的解决，不使其发展，不使其对学习，健康、生活产生负面的影响。

——中科院心理研究所王极盛 作为人类，我们都拥有许多需求，而如果我们不把它们变成可怕的必需品，那么我们就不会产生心理问题。 ——[英]WindyDryden 一切财富和智慧，都源于杰出的智慧与健康的心理。 ——著名心理学家荣格 智慧的本质是适应。

——著名心理学家皮亚杰 具有积极人格的人，他们的需要和动机、兴趣和爱好、智慧和才能、人生观和价值观、理想和信念，性格和气质都朝着积极向上、健康的方向发展。他们的内心协调一致，言行统一，能正确认识 and 评价自己的所作所为是否符合客观需求，是否符合社会道德准则，能及时调整个体与外部世界的关系，经常处于沉浸（福乐）体验之中。

——中央教育科学研究所孟万金 生活，无法选择；怎样生活，可以选择。生命，无法选择；怎样度过，可以选择。人生的方向由无数次的选择构成。有什么样的选择，就会有什么样的人生。 ——佚名

《心灵导航-中学生心理探秘》

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