

# 《心理教育（高中2年级）》

## 图书基本信息

书名：《心理教育（高中2年级）》

13位ISBN编号：9787810477376

10位ISBN编号：7810477374

出版时间：2009-8

出版社：南京师范大学出版社

作者：郭亨杰 编

页数：48

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)

# 《心理教育（高中2年级）》

## 内容概要

《心理教育(高中2年级)(上)》内容简介：对高二同学来说，无论是个人学习能力、情绪管理能力、意志调控能力，或是人际交往能力和人格自塑能力，比之初中生都提高了一大步。但是，他们仍然需要人们从心理方面伸出援手，这是因为：第一，高二同学虽然学业任务繁重，但他们没有因此而忽视现代社会对人的心理素质的种种要求；第二，传统学科课程的教学基本上没有向中学生提供心理素质方面的知识，因此即使读到高二，这方面的知识依然比较贫乏；第三，包括高二同学在内的整个高中生的心理成长需要是强烈的，但他们心理上的矛盾冲突也时常发生，因此他们欢迎能指导能应用的心理健康教育课程的开设，正如一些运作得比较成功的高中心理教育课所表明的那样，心理教育竟使学生那么兴奋不已！

# 《心理教育（高中2年级）》

## 书籍目录

第一课 卓越与平庸的分水岭——体验创造性思维  
第二课 激活你的创造潜能——创造性思维品质训  
第三课 看到他人的亮点——学会与同伴交往  
第四课 雨季的朦胧——学会与异性交往  
第五课 好心情源于自身——喜欢自己  
第六课 站在理想与现实之间——完善自己  
第七课 酷男靓女凭啥惹人爱——关的真谛  
第八课 换个角度看问题——保持快乐的秘诀  
第九课 钢铁是这样炼成的——意志品质的锻炼  
第十课 走出双亲的庇荫——增强自主适应能  
第十一篇 有志者事竟成——培养坚韧性  
第十二课 从困境中奋起——战胜挫折后记

### 章节摘录

在同伴关系中，尤其是进入青春期以后的青少年同伴关系中，有大量的同伴交往问题产生于不良的内部心理问题。这些自身的心理问题有的抑制或阻碍了正常的同伴关系的建立，有的损害了已有的同伴关系。中学生交往中常见的不良心理有以下几种：

- 1.自卑心理。对自己缺乏客观、正确的认识，容易低估自己。因此在交往中不自信，觉得自己不如别人，缺乏交往的信心和勇气。
- 2.自傲心理。同样是对自己缺乏客观、正确的认识，容易高估自己，总觉得自己比别人优秀。因此在交往中盛气凌人、自以为是。
- 3.自恋心理。在自己心理世界内部过分地自我关注、自我欣赏，抱怨别人不重视自己、不关注自己。
- 4.害羞心理。在交往中过多地约束自己的言行，表情羞涩，神情不自然，经常不能充分表达自己的思想和感情，在交往中比较被动。
- 5.防御心理。为了保护自己不受到别人的伤害，倾向于把自己的思想和感情掩盖起来，过分地自我克制，往往使人无法了解其真实的心理状态，因此交往不深入。
- 6.猜疑心理。在交往中对别人的言行过于敏感，对他人行为的动机容易产生怀疑，容易把一些无关的事情同自己联系起来，所以在交往中顾虑比较多。
- 7.恐惧心理。害怕见陌生人或在公共场合说话，在交往中经常不由自主地紧张、害怕或担忧，表现为语无伦次或不知所措，严重的可能导致交往恐惧症。
- 8.孤僻心理。行为孤僻、偏执、孤独，不愿与人交往，很少有知心朋友，独来独往。
- 9.逆反心理。在交往中喜欢和别人对着干，对他人的语言、行为和观点不加分析地加以反抗和抵制，因此常常导致交往双方关系紧张、交往不顺。
- 10.自私心理。在交往中以自我为中心，以满足自己的要求和欲望为目的，不顾他人的利益和需要。因此经常会引起同伴的不满和反感。
- 11.嫉妒心理。对别人的长处、优点、荣誉或成绩不满、憎恨，有时候甚至出现嘲讽或打击的行为。
- 12.虚假心理。在人际交往中对他人缺乏真诚，在同伴群体中虚情假意，嘴巴乖巧但不见行动，做表面文章。
- 13.支配心理。在交往中喜欢指使他人、控制他人，利用他人为自己服务。
- 14.敌视心理。在交往中对他人充满敌意，厌恶别人，认为人与人之间没有真诚的友谊，只有尔虞我诈、互相欺骗和利用。

# 《心理教育（高中2年级）》

## 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)