

# 《中学生心理健康教育》

## 图书基本信息

书名：《中学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787030330536

10位ISBN编号：7030330536

出版时间：2012-1

出版社：科学出版社

页数：230

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)

# 《中学生心理健康教育》

## 内容概要

《中学生心理健康教育》是全国教育科学“十一五”规划教育部规划课题——中小学校本课程与教材案例研究课题成果系列之一。《中学生心理健康教育》结合时代需要和中学生成长的特点，立足于提升中学生的心理素质和综合能力，促进中学生全面健康发展。全书共九个单元。在编写的过程中，坚持理论联系实际，密切关注当前中学生心理热点问题，突出环境适应、自我认知、人际关系、情绪调节、学习心理等内容的介绍。《中学生心理健康教育》选材新颖，案例和互动环节以及思悟园等内容，不仅可以提高中学生的学习兴趣和素质拓展，也使《中学生心理健康教育》具有科学性、实用性和可操作性。

《中学生心理健康教育》可作为中学开设心理健康课程的教材，也可作为从事中学生心理健康咨询和辅导工作相关人员的自学参考书。

## 书籍目录

序

前言

绪论

第一课 走近“健康

第二课 “心理咨询”知多少

思悟园

第一单元 适应环境

第一课 认识你们——真好

第二课 走通心与心

第三课 同心圆——你我他

第四课 如果我们换一换

第五课 心理测试

思悟园

第二单元 面对我自己

第一课 我是谁

第二课 做自己的冠军

第三课 接纳自己

第四课 我相信我能行

第五课 心理测试

思悟园

第三单元 人际交往

第一课 人际交往概述

第二课 手牵手一起走

第三课 友谊常青树

第四课 人际交往从心开始

第五课 我和父母心连心

第六课 心理测试

思悟园

第四单元 我的情绪我做主

第一课 认识自己的情绪

第二课 我的情绪我做主

第三课 告别自卑

第四课 焦虑及其调节

第五课 羡慕嫉妒恨

第六课 五光十色情绪虹

第七课 迎接好心情

第八课 心理测试

思悟园

第五单元 相处艺术

第一课 倾听之术

第二课 尊重之重

第三课 宽容之美

第四课 感恩之心

第五课 赞美之妙

第六课 心理测试

思悟园

第六单元 学习时光

# 《中学生心理健康教育》

第一课 做时间的主人

第二课 兴趣爱好探析

第三课 轻松学习的奥秘

第四课 记忆的魔法

第五课 给思维添双翼——创新能力的培养

第六课 心理测试

思悟园

第七单元 轻舞飞扬

第一课 美丽青春

第二课 走过雨季

第三课 成长不烦恼

第四课 青春指南针

第五课 心理测试

思悟园

第八单元 直面挫折规划人生

第一课 坦然面对压力

第二课 成功始于目标

第三课 相约未来

第四课 心理测试

思悟园

第九单元 高三你我同行

第一课 蓄精养锐

第二课 整装待发

第三课 携手同行

第四课 心理测试

思悟园

参考文献

后记

## 章节摘录

版权页：插图：误区一：有病的人才去心理咨询寻求心理咨询的人绝大部分都是心理健康的正常人。他们在生活中遇到了自己无法解决的问题，比如学习问题、人际交往问题、恋爱问题、家庭关系问题、职业选择等。这些问题都是我们正常人生活的一部分，寻求专业人士的帮助是他们寻求心理咨询的主要动机。那些极少数的具有问题的患者如强迫症、恐怖症、精神病的患者，则需要寻求专业的心理治疗，由专家进行治疗。因此，寻求心理咨询的人是正常人，而需要心理治疗的人才是心理有问题的人。需要注意的是，那些有严重心理问题的人往往不认为自己有心理问题，而不会去寻求心理咨询或治疗。他们可能具有幻觉、妄想等精神病性症状，把幻想当成现实，对自己的症状缺乏自制力。误区二：心理咨询就是聊天谈话是心理咨询的主要形式，并不是一般意义的聊天。心理咨询的谈话可以分为以诊断求助者心理问题为目的的摄人性谈话，以纠正求助者错误认知观念为目的的咨询性谈话。它和漫无目的的聊天有本质的不同。除了谈话以外，心理咨询还有其他方法和手段，比如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。误区三：心理问题可以一次解决心理问题往往是无法通过一次心理咨询就能解决的，这是因为心理问题的解决有一个自然的过程。不能期望一次咨询就可以解决问题，比如对心理的错误观念的转变、不健康的行为方式的消除、童年不幸经历的创伤都不可能在一夜之间得到解决。因此，对心理问题的解决具有一定程度的耐心是必要的。解决心理问题需要多长的时间一般而言取决于两个方面的因素。第一个因素是求助者的配合程度，如果求助者没有解决问题的意愿，或者对咨询师的要求不积极配合，这就会拖延心理问题解决的时间。第二个因素是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长需要的时间越长，心理问题对工作、学习、生活、家庭等生活方面影响越大，解决起来需要的时间就越长。

# 《中学生心理健康教育》

## 编辑推荐

《中学生心理健康教育》是全国教育科学“十一五”规划教育部规划课题，全国中小学校本课程与教材研究中心审定。

# 《中学生心理健康教育》

## 精彩短评

- 1、总体感觉很不错，要是能再分年级就好了
- 2、可以看看，对我很有帮助
- 3、帮妹妹买的，她非常喜欢~
- 4、喜欢、

# 《中学生心理健康教育》

## 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)