

<<中学生心理日记点评>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理日记点评>>

13位ISBN编号：9787110070024

10位ISBN编号：7110070026

出版时间：2009-5

出版时间：科普

作者：肖军

页数：271

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：<http://www.tushu007.com>

<<中学生心理日记点评>>

内容概要

本书以日记的形式反映同学们在青春期这个关键时期所面临的各种心理困惑。这些困惑主要涉及亲子关系、师生关系、同学关系、自我成长、学习与考试、青春期性心理与理性思维七大课题。

为了突出本书的心理学科普的特点，作者特意将“心理常识”作为一个章节进行编写，以突出心理学常识普及之目的。

中学生理性思维的培养一直是我们的学校教育比较欠缺的一个方面。

“理性思维”这个章节旨在唤起人们对中学生理性思维的重视。

书中所反映的一些非理性思维则是在中学生群体里所常见的。

本书的心理日记全部来自于学生，可谓是原生态写作，且具有比较强的代表性。

本书的心理点评，讲究人文性和科学性的结合，并追求在一般事例的基础上给青少年朋友以普遍的启示意义，从而提升青少年的人文素养和科学精神。

看中学生心理日记，你会发现一个全新的中学生心灵世界；看心理点评，你可以学到许多生动活泼的心理学知识。

<<中学生心理日记点评>>

作者简介

肖军：中学高级心理教师、二级心理咨询师，新浪网女性频道特约咨询师，北京大学心理咨询在职硕士研究生。

湖北省科普作家协会会员。

多家国家级刊物特约撰稿人。

2007年被卫生部《中国学生健康报》评为“影响本报的重要人物”。

华夏心理网咨询论坛婚恋性心理资深版主。

长期致力

<<中学生心理日记点评>>

书籍目录

第一章 亲子关系篇 1.本篇寄语：孩子的“谎言” 2.15岁的我为什么控制不了离家出走的脚步 3.避免让孩子接收父母婚姻中的负面信息 4.真正的安慰是不安慰 5.爸爸，我不是不爱喝鸽子汤 6.孩子不是父母的裁判员 7.父母离婚了，我把自己变成一块铁 8.暑假给孩子补上“玩”这一课 9.在校是三点，回家能否多一点 10.父母离婚了，请不要限制孩子的爱 11.成功也是成功之母 12.叛逆是为了及时地分离 13.有了沟通，就不会有代沟 14.我是爸爸一生的债 15.用感恩的心面对这份独特的父爱 16.如何面对父母的“无敌碎碎念”神功 17.青春期的孩子要主动获得同性父母认同 18.是爱，还是恨？这是个问题 19.崇拜孩子就是崇拜希望 20.把暑假的主动权还给孩子

第二章 同学关系篇 1.一个中学生人际交往障碍的深度分析 2.留点心理边界，友谊才能长久 3.别让竞争淹没了友情 4.成长的痛苦是宝贵的 5.给自我注入能量 6.渴望被人欺负的男生 7.圈里圈外都是情 8.学会用海德的平衡理论认识人际冲突 9.嬉笑中，消除对嬉笑的厌恶 10.面对绰号要掌握“喂美食”的主动权 11.低自尊是被同学欺负的根源 12.认清心中的“假想敌” 13.他为什么不会拒绝 14.我怕自己那“非真诚的笑” 15.总怕别人超过自己 16.我能和他们一样“混”日子吗？

第三章 师生关系篇 1.“恨”不过是“爱”的反向作用 2.良好的师生关系大于考分 3.“早恋过敏症”重创学生自我价值 4.在规则之美中感受和谐之美 5.学生上课有没有隐私权 6.为什么会有表扬饥渴症 7.左手与右手……

第四章 自我成长篇 第五章 学习考试篇 第六章 青春性心理篇 第七章 理性思维篇 第八章 心理常识篇 附录：后记《自己与别人》

<<中学生心理日记点评>>

章节摘录

第一章 亲子关系篇 1. 本篇寄语：孩子的“谎言” 一位学生家长给我打来电话，话语中充满了惶恐和急切：“肖老师，我的女儿说她不想活了。我不知道她说的是真话还是假话。几次和她谈心，可她就是不理睬。真是急死我了。

肖老师，我该怎么和孩子沟通啊？

”“您是不是在和孩子沟通时总觉得孩子不说真话？

”“是的是的！

”“那您今后在和孩子沟通时，别再指望孩子说真话不就行了吗？

”“啊！

那岂不是纵容孩子说假话？

”家长有些生气了。

“那我们还是安排时间面谈吧！

” 通过与这位家长面谈发现，孩子说“不想活”，其实是她在对父母某些做法表示不满。而家长意识不到这一点，不断地去纠缠这句话的真假，掩盖了问题的实质。

大多数家长都认识到了和孩子沟通的重要性，并且经常和孩子交流谈心，渴望着进入孩子的内心世界。

然而很不幸的是，许多孩子并不理解家长的苦心。

他们将最知心的话告诉自己的同学、朋友乃至网友，就是不告诉自己的父母。

那一定是我们对沟通存在一定的认知误区：我们太相信我们所听到的了。

其实，听到的往往没有看到的有价值，而看到的又没有用心灵体会到的有价值。

如果只是用耳朵去听孩子的话，而不能同时用眼睛去看孩子的表现，或者不能用心去体会孩子的情感，那听到的就失去了价值。

在这中间，实际上贯穿了一个相当重要的能力，就是“共情”。

很多孩子不愿意将心里话告诉家长，究其根本原因就是家长严重缺乏共情能力所致。

其实，孩子的每句话中都会隐藏着没说出来的话。

不要指望孩子告诉你他的全部的真实想法，因为有一些真实的东西、真实的想法，孩子自己都不清楚。

.....

<<中学生心理日记点评>>

编辑推荐

自19世纪末心理治疗学说诞生以来，对心理健康的干预通常是从问题入手，如治疗精神病人和神经症病人，矫正行为问题等。

直到20世纪70年代中晚期，人们才开始逐渐重视广义的心理健康问题，也就是心理疾病的预防和心理健康的促进问题。

国外教育界从70年代以后才在继续关注青少年学生问题（如行为问题、学习问题）的同时开始对学生的心理健康状况进行调查与教育。

芬兰中学20世纪80年代对学生进行情感教育，以增强学生的情绪敏感并发展学生的共情能力。

同时期，波兰开始尝试将芬兰的经验运用于波兰的中学生教育中。

也是在这个时期，国外有专家提出：可以通过在大中学生中普及心理健康术语的方式，对学生进行心理健康教育。

而在我国，这些年的学校心理健康教育虽然也取得了一定的成绩，但常给人一种好看而不中用的感觉，原因之一，我想，就是专门面向学生的心理学科普工作极为滞后。

近些年，心理学方面的科普著作虽然层出不穷，但是以生动活泼的形式面向学生进行心理学知识普及的书籍却并不是很多，这是与我国青少年日益增长的心理知识需求相矛盾的。

该书作者在中学任班主任的近十年里，一直尝试着用心理学知识去帮助学生走出心灵的误区，并积累了许多经验。

而长期坚持对学生的日记进行心理点评，在点评中疏导学生心理，在点评中向学生普及心理学常识则是作者最重要的经验之一。

原生态地记录中学生的生活，是本书最大的特点。

心理日记的写作并不同于一般的日记写作，它讲究丰厚的叙述，不一定要直指主题——直指求助主题的是心理求助。

当然，在日记中也常常会包含一些心理求助的内容，但它不是心理日记的本质。

因此，心理日记的点评也不同于一般的排忧解难和心理问题的解答、心理疾病的诊断，虽然里面也涉及到一些排忧解难式的答复与心理障碍、心理疾病的诊断原则；心理日记点评也不是学生心理咨询，虽然在点评中不可避免地运用了一些心理咨询的原理，也会在合适的情况下给出了一些建议。

这些点评，主要从心理分析的角度从人文关怀的角度引导学生正确地面对挫折痛苦和困惑，其目的不过是提供一种角度、一种思路，却并不提供真理。

而只有从多种角度出发，在不断转换思路的过程中，用自己独特的方式去关照现实，才能发现真理的蛛丝马迹，才能找到适合自己的解决之道。

科学性加人文性，原生态写作加心理学科普就是本书价值所在，很值得广大的中学生朋友、家长及老师一读！

<<中学生心理日记点评>>

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:<http://www.tushu007.com>