

<<中学生心理保健>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理保健>>

13位ISBN编号：9787309022216

10位ISBN编号：7309022211

出版时间：1999-04

出版时间：复旦大学出版社

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>

## <<中学生心理保健>>

### 内容概要

#### 内容简介

本书在“中学生心理教育个案研究”课题成果的基础上，运用大量实例和名人名言，系统地论述了中学生心理保健的科学原理和实用知识，从而为中学生在智力训练、学习心理、应试心理、自我意识、性格情绪、意志品质、人际关系、性心理等方面进行自我保健提供了有效的方法和途径。

本书既可作为中学生心理健康教育课的教材，也可作为中学生和家长了解青少年心理保健常识的良好读物。

## <<中学生心理保健>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 做一个心理健康的中学生

##### 第一节 维护心理健康的意义

一 培养健康的心理品质是21世纪建设大业的

需要

二 培养健康的心理品质是提高自己综合素质的

需要

三 培养健康的心理品质是时代发展的需要

四 培养健康的心理品质是社会主义精神文明

建设的需要

五 培养健康的心理品质是实现人生目标的需要

##### 第二节 心理健康的标准

一 心理健康的一般标准

二 中学生心理健康的标准

##### 第三节 心理保健的内容

一 树立正确的人生观和世界观

二 确立适宜的奋斗目标

三 培养健康的情绪

四 培养合作精神

五 树立竞争意识

六 保持良好的心境

七 学会学习

八 学会交往

九 培养耐挫的能力

##### 第四节 心理保健的方法和途径

一 学习心理卫生知识

二 注意预防心理疾病的产生

三 学会精神自慰

四 学会自我控制

五 掌握心理保健的方法

#### 第二章 加强智力训练

##### 第一节 智力是可以培养的

##### 第二节 智力训练的内容和方法

一 培养观察能力

二 培养注意能力

三 培养记忆能力

四 培养思维能力

五 培养想象能力

六 培养创造能力

#### 第三章 形成良好的学习心理

##### 第一节 树立正确的学习动机

一 学习动机的类型

二 中学生学习动机的特点

三 形成良好学习动机的条件和途径

##### 第二节 培养浓厚的学习兴趣

## <<中学生心理保健>>

- 一 兴趣的作用
- 二 学习兴趣的类型
- 三 怎样培养浓厚的学习兴趣
- 第三节 掌握科学的学习方法
- 一 预习的方法
- 二 听课的方法
- 三 复习的方法
- 四 作业的方法
- 第四节 养成良好的学习习惯
- 一 学习习惯的重要性
- 二 中学生应养成哪些学习习惯
- 第四章 提高应试心理水平
- 第一节 做好考前的心理准备
- 一 建立自信心
- 二 调整考试动机
- 三 控制考前情绪
- 第二节 降低考前焦虑
- 第三节 正确对待考试怯场
- 第四节 矫治考场作弊心理
- 一 考场作弊的心理起因
- 二 矫治考试作弊心理的方法
- 第五节 调整考后情绪
- 一 树立信心
- 二 正确归因
- 三 正确对待考试的失败
- 第五章 培养健康的自我意识
- 第一节 自我意识的作用
- 一 自我意识对学习具有推动作用
- 二 自我意识对态度转变具有决定作用
- 三 自我意识具有自我控制的功能
- 第二节 中学生自我意识发展的缺陷及其调整
- 一 虚荣心
- 二 从众心理
- 三 自卑感
- 四 逆反心理
- 第三节 怎样培养健康的自我意识
- 一 全面地了解自我
- 二 正确地认识自我
- 三 积极地悦纳自我
- 四 主动地改变自我
- 五 科学地设计自我
- 第六章 培养良好的性格
- 第一节 性格对身心健康的影响
- 一 性格因素与心理疾病的关系
- 二 性格因素与生理疾病的关系
- 第二节 中学生性格不良的表现
- 第三节 怎样完善自己的性格

## <<中学生心理保健>>

- 一 驱散嫉妒的困扰
- 二 克服猜疑心理
- 三 矫正孤僻性格
- 四 克服害羞心理
- 五 克服怯懦性格
- 六 磨平急躁性格
- 七 克服拖拉性格
- 八 走出狭隘的自我小天地
- 九 克服暴躁性格
- 第七章 保持健康的情绪
  - 第一节 情绪对中学生身心健康的影响
    - 一 情绪对中学生认知发展的影响
    - 二 情绪对中学生个性的影响
    - 三 情绪对中学生身心健康的影响
    - 四 情绪对中学生人际交往的影响
  - 第二节 中学生中常见的不良情绪及其调适
    - 一 抑郁及其调适
    - 二 恐惧及其调适
    - 三 愤怒及其调适
    - 四 焦虑及其调适
    - 五 寂寞及其调适
    - 六 懊悔及其调适
    - 七 冷漠及其调适
  - 第三节 情绪的自我调节方法
    - 一 正确归因法
    - 二 活动发泄法
    - 三 转移注意法
    - 四 自我安慰法
    - 五 自我暗示法
    - 六 微笑调控法
    - 七 有意忘记法
- 第八章 培养良好的意志品质
  - 第一节 意志的作用和意义
  - 第二节 中学生应具备怎样的意志品质
    - 一 自觉性
    - 二 坚韧性
    - 三 果断性
    - 四 自制性
  - 第三节 中学生不良意志品质的表现
    - 一 不同程度地存在惰性
    - 二 自我控制能力不强
    - 三 容易感情用事
    - 四 易受暗示
    - 五 固执己见
    - 六 学习动机带有近景性
  - 第四节 中学生良好意志品质的培养
    - 一 树立科学的世界观

## <<中学生心理保健>>

二 积极参加各种实践活动

三 确立适宜的目标

四 加强意志的自我锻炼

五 正确对待逆境

第九章 建立良好的人际关系

第一节 良好人际关系的作用

一 有利于促进身体健康

二 有利于发展个性和发挥才能

三 有利于全面认识自己

四 有利于不断提高自己

五 有利于扩大信息通道

第二节 怎样建立良好的人际关系

一 把握人际交往的原则

二 掌握人际交往的技巧

三 突破人际交往的阻力

四 形成良好的交往风度

五 克服人际交往的障碍

第十章 培养健康的性心理

第一节 中学生性心理发展的特征

一 性意识的朦胧感

二 对性知识的欲求

三 对异性的好感与爱慕

四 对异性的眷恋

五 性驱力日益增加

六 模仿与尝试

七 梦幻和自慰

第二节 中学生性心理保健的策略

一 愉快地接受青春的“报春花”

二 正确认识遗精的现象

三 不把性梦当下流

四 戒除频繁手淫的不良习惯

五 自觉地与早恋告别

六 走出单相思的误区

七 预防同性恋倾向的发生和发展

八 发展正常的异性交往

参考文献

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>