

<<中学生心理调适与解惑>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理调适与解惑>>

13位ISBN编号：9787508241043

10位ISBN编号：7508241045

出版时间：2006-9

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：解文富

页数：242

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>

<<中学生心理调适与解惑>>

内容概要

本书对中学生自我心态，校园心理不适，家庭心理不适，青春期心理不适及疑惑，用典型事例作引导，进行有针对性的、循循善诱的解答。

内容真实可信，文字通俗易懂，涉及中学生学习、生活、生长发育的方方面面，是中学生的良师益友，也可供中学老师和中学生家长阅读。

<<中学生心理调适与解惑>>

书籍目录

一、自我心态的调适与解惑 1.什么是自我心态？

怎样保持良好的自我心态？

2.什么是心理健康？

怎样理解中学生的心理健康？

3.心理健康在中学生的学习生活中有什么意义？

4.中学生常见的不利于心理健康的心态有哪些？

怎样才能达到心理健康？

5.我从上初中以后，渐渐地开始注重穿着打扮，花销越来越大。

我该怎么办？

6.自己在学习过程中，有些不明白和似懂非懂的问题不敢问同学，也不敢老师，怎么办？

7.在开班会前，我准备了好多要说的话，但开会时只说了几句，其余的全都忘了，几次都是这样，该怎么办？

8.我平时最不愿意参加集体活动，就愿意一个人独处，自己也感到孤独，又无法解脱。

该怎么办？

9.自从上中学以后，为什么感觉这样苦和累呢？

10.我在学习时翻开书一看，好像什么都会，可是一考试学习成绩就不理想，这是什么问题呢，怎样纠正？

11.每当班里有人超过我的学习成绩时，我都嫉恨他们，无法解脱。

该怎么办？

12.在学习中，遇到不懂的问题问老师和同学们总觉得好像低人一等。

怎么办？

13.回家后光想着玩儿，写玩作业家长为什么还让学这、学那的呢？

14.我对课前预习无所适从，不知道怎样进行？

15.学习粗心大意、丢三落四是怎么回事？

该怎么办？

16.我常立志好好学习，可是一拿起书本就不想学了，很厌烦。

这是怎么回事？

……二、校园心理不适的调适与解惑三、家庭心理不适的调适与解惑四、青春期心理不适的调适与解惑

<<中学生心理调适与解惑>>

章节摘录

书摘有一个心理教师遇见一名学生游游逛逛没上课，找到咨询室了解情况。

原来他养了一只小花狗。

说每天放学回家小花狗是我的第一位好朋友，它很听我的话，又懂事，从不弄坏东西，有大小便都知道自己去卫生间。

我有些什么心里话，常对它说。

可是，我爸爸就说我养狗是耽误了学习。

有一次，在我上学以后，爸爸就把我的小狗送到了奶奶家。

小花狗在奶奶家不到一周的时间，不知道什么原因死了。

我知道以后非常伤心，在那以后我一气之下就不愿意学习了，上课铃响时，我都不愿意走进教室……

当谈到生活中的理想与目标的时候，他的言语显得对生活暗淡无光。

他说：“人生真没有意思，我下辈子说什么也不托生为人了。”

”提到家长的时候，他说：“我爸爸一天天不着家，晚上一回来，没有别的话，就是逼我学习。”

”心理教师在与他谈论学习的同时，还给他讲了养狗的意义、前景，讲了狗的一些生活习性，使他渐渐地又露出了笑容。

一些老教育专家都有这样的感想，青少年的人生理想、奋斗目标是怎样树立起来的？不是在某时某刻由父母或老师偶尔的告诉他们：你去当个医生，你将来当个工程师吧，或者你将来当个画家吧。

这是不符合孩子成长规律的。

青少年的人生理想、奋斗目标有两个形成渠道。

一是孩子在家庭环境的影响下，根据自己的兴趣、爱好，有时候通过一些游戏和玩耍偶然产生了对一种职业的向往，事业的追求。

于是，就在他们的内心中形成了一种渴望未来能实现的理想与目标了。

二是孩子们在学校里受到良好教育环境的影响、熏陶，同学之间的学习竞争、集体活动，深入社会的考察，有时候由于教师的深情讲演等，使学生渐渐地形成一种对未来的追求和向往。

这些就是孩子们理想、目标的建立。

孩子们的成长、发展也可以从这两种渠道上来理解。

青少年成才的一个重要的主渠道是通过他们孜孜不倦的学习。

另一个成长和获得知识的渠道，就是各种校内外、家庭、社会的活动，包括青少年感兴趣、爱好的游戏和玩耍等活动，也是成长所必需的一个方面。

可一些家长由于不懂青少年身心发育成长的规律，只在第一渠道上下工夫，把孩子的第二成长渠道给堵死了。

结果就像人的一个循环系统遭到堵塞一样，导致这个系统疾病的发生。

在这样家庭中，孩子在家长封闭式的管教中只是一门的死读书，读来读去感到心烦、厌倦，于是一些学生产生了厌学、逆反心理。

这非常不利于人才的成长。

P101-102

<<中学生心理调适与解惑>>

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>