

<<心灵成长导航>>

图书基本信息

书名：<<心灵成长导航>>

13位ISBN编号：9787508466255

10位ISBN编号：750846625X

出版时间：2009-7

出版时间：水利水电出版社

作者：马志国 编

页数：294

字数：351000

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>

<<心灵成长导航>>

前言

《心灵成长导航》作为国家基础教育实验中心重点课题“中国学校心理健康教育行动研究”的实验成果，它的出版发行具有重要的现实意义，对我国当前高中心理健康教育工作必将起到积极的促进作用。

作为国家重点课题的实验学校，天津市宝坻区第一中学的心理健康教育工作起步较早，工作扎实，勇于创新，取得了突出的成绩，在天津市及全国都产生了一定的影响。

为了更好地落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的指示精神，使心理健康教育工作逐步走上科学化、系统化、规范化的道路，宝坻一中承担了国家级重点课题的子课题“中学心理健康校本教材研究”的研究工作，课题组在多年实践的基础上，编写了这本书。

这本书作为面向高中学生的心理健康教育教材，具有以下几点，鲜明的特色：第一，目标合理、准确，具有较强的针对性，这是使心理健康课取得理想效果的前提条件。

第二，内容丰富、充实，具有较强的实用性，对高中学生的心理健康成长能够起到有效的指导作用。

第三，组织形式上重视了师生的互动性，突出了学生的自主性，这正是心理健康课的特色和精髓所在。

第四，表现方式灵活、多样，具有生动性和可读性，非常适合高中生阅读学习。

鉴于上述几个特点，应该说，这本书确实是一本比较成功的心理健康教育教材，很适合各地高中校借鉴使用。

<<心灵成长导航>>

内容概要

心理世界奥秘无穷，心理健康意义重大，《心灵成长导航（修订版）》是为了引导同学们的心理健康成长，专门编写的适用于普通高中心理健康课的试用教材。

教材共分六个板块，每个板块分为若干节课，基本涵盖了学生在高中阶段心理生活各方面的内容。为了更好地适应同学们的学习需要，每一课分为以下八个环节：心语箴言、心路航标、心海罗盘、心灵鸡汤、心灵体操、心灵透镜、心灵驿站、心弦共鸣。

《心灵成长导航（修订版）》突出科学性、实用性、互动性和可读性四个特点。教材内容生动，形式活泼，图文共茂，论述深入浅出，行文亲切自然，故事深刻动人，插图生动幽默，适合同学们的阅读心理。

《心灵成长导航（修订版）》读者对象为普通高中学生及其教师。

<<心灵成长导航>>

作者简介

马志国，心理学者，应用心理学研究员，知名心理咨询师、心理散文作家，天津市心理学会、心理卫生协会、社会心理学会、教育学会、家教研究会、科普作家协会会员，天津市法制心理学会心理咨询专委会副主任，中国心理学会会员，中国国际创新教育学会会员，中国性学会性心理

<<心灵成长导航>>

书籍目录

序 开篇寄语 第一版块 为成功人生奠基 第1课 成功从“心”开始 第2课 适应高中新生活 第3课 大脑探秘与科学用脑 第4课 成才到底靠什么 第二版块 开掘智囊的宝矿 第1课 观察是智慧之源 第2课 寻找记忆的窍门 第3课 激活你的思维火花 第4课 展开腾飞的翅膀 第5课 你也可以学会创造 第6课 打开智慧之门 第7课 成才之路与快乐同行 第8课 巧定学习目标 第9课 浓缩课堂精华 第10课 扩大你的视野 第三版块 塑造你的魅力人格 第1课 认识你的情感 第2课 做自己情感的主人 第3课 意志铸造强者 第4课 经受挫折的考验 第5课 把握自己的气质 第6课 播种命运的“种子” 第7课 我的性格我做主 第8课 自信者自强 第9课 与自己好好相处 第四版块 人字的结构是互相支撑 第1课 在人际交往中成长 第2课 走过亲子心桥 第3课 善待师生关系 第4课 学会合作 第5课 学会说“不” 第6课 做一个受欢迎的人 第7课 网络是一把双刃剑 第五版块 走过初春时节 第1课 我是男孩,我是女孩 第2课 相互吸引的季节 第3课 善待初恋情思 第4课 走出“恋师情结” 第六版块 我的未来不是梦 第1课 大考之前巧复习 第2课 帮你高考当赢家 第3课 选好你的高考志愿 第4课 寻找自己的天地 主要参考文献 后记

章节摘录

但是，生活中有些同学不会拒绝别人。这样的同学，大多过分看重自己在别人眼中的形象，认为自我价值取决于别人的看法，觉得拒绝别人会招致反感，影响人际交往。即使别人的有些要求不合理或者超出了自己的能力范围，也会一口应承下来，生怕引起别人的不满。偶尔拒绝别人，事后也会后悔万分，总感觉很抱歉。如果别人伤害了自己，也不会表达自己的愤怒和不满。对这些同学来说，拒绝别人自己心里难受，不拒绝却更难受。平时谨小慎微，即使不高兴也要“打掉牙齿往肚子里咽”，高兴时也相当内敛，以免给别人造成误解。

总是在意别人的脸色，行动上瞻前顾后，总以他人为出发点。由于自己的委曲求全，别人可能提出更多或更进一步的要求，这些要求有时不合情理，甚至是挑剔敌视的。更严重的是，有的同学将自己的焦虑情绪压抑至极限，最终以攻击性的方式表现出来，对人际交往造成了不可弥补的损失。

试想，一个人当他自己的切身利益一再受到侵害且自己内心又非常不满的时候，却不能或不敢理直气壮说出来一个“不”字，这是怎样的懦弱和退缩，他怎么可能会为了他人或公共的利益挺身而出与不良现象做斗争？面对一些特别难缠的人对自己权益的一再侵害，必须学会明确地表示拒绝，表示不满，表示反对，必须学会说“不”，这和宽容别人原谅别人并不矛盾。学会说“不”，即是一种人际交往中必不可少的一种自我保护意识和能力体现，也是现代中学生应有的勇敢、负责、率真、坦荡良好性格的体现。

同学们应当明确认识到，人际交往的一条基本原则就是平等。如果没有这个条件作基础，那么交往的双方，其关系必定不能长久。不要以为吃亏的一方对另一方的退让有助于关系的维系，事实上恰恰相反，一味的容忍和退让会使对方更加肆无忌惮。因此忍让的极限会提前到来，双方的关系也会在矛盾冲突中迅速瓦解。与其如此，还不如在双方关系刚刚开始偏离平衡状态时，就通过积极的沟通去矫正。这样做可能会冒一定的风险，但有利于双方发展真正稳固的关系。如果交往中总是有一方委曲求全、一味迁就，那么双方的关系只能毁于一旦，这才是最糟糕的结果。拒绝别人，该说“不”时就说“不”是每个人的权利，是完善人格的一个重要组成部分。只有自觉恰当地使用这个权利与人交往，才能保持良好的人际关系。

<<心灵成长导航>>

编辑推荐

《心灵成长导航（修订版）》涵盖了高中阶段心理生活各方面的内容，每一课有：心语箴言、心路航标、心海罗盘、心灵鸡汤、心灵体操、心灵透镜、心灵驿站、心弦共鸣等八个环节。全书突出科学性、实用性、互动性、可读性，论述深入浅出，行文亲切自然，故事生动感人，插图活泼幽默，是每一位高中生最可信赖的心灵之友。

心理健康是人生一切成功的基石。

心理健康是人生一切幸福的源泉。

作为教师，您想让学生心理健康发展吗？

作为学生，你想让自己的心理健康成长吗？

这本《心灵成长导航》，就是为了导引高中生的心理健康成长，专门编写的适用于普通高中的心理健康试用教材。

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>