

<<班级心理教育手册>>

图书基本信息

书名：<<班级心理教育手册>>

13位ISBN编号：9787537943031

10位ISBN编号：7537943036

出版时间：2009-5

出版时间：宋宁 希望出版社 (2009-05出版)

作者：宋宁 编

页数：264

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>

## <<班级心理教育手册>>

### 前言

这是一套写给班级老师的书。

这是一套写给班级老师关注孩子心理成长的书。

班级老师必须关注孩子的学习。

学习的基础是什么?是心理。

观察,记忆,思维,兴趣,意志,能力,都是心理。

而有了这些方面的良好心理品质,学习才可能取得优秀的成绩。

孩子学习的许多问题,都可以从心理上找到根源。

关注孩子心理,才是从根本上关注孩子学习。

班级老师必须关注孩子的品德。

品德的基础是什么?是心理。

品德的认知,品德的情感,品德的自律,都是心理。

而有了这些方面的良好心理品质,品德才可能得以优化。

孩子品德的许多问题,都可以从心理上找到根源。

关注孩子心理,才是从根本上关注孩子品德。

总而言之,孩子各方面的成长,都与心理密切相关。

一个把孩子成长放在心中的老师,必然会真真切切地关注孩子的心理成长。

从幼儿园到高中,对孩子心理成长影响最重要的是班级,是班级中任课的老师,是班主任老师。

事实上,每位班级老师已经在自觉不自觉地对孩子实施班级的心理影响:通过课本的教学,把一个个优秀人物送进孩子的心灵;通过丰富多彩的活动,活跃孩子的身心;通过多种形式的沟通,与孩子进行心灵的交流。

诸如此类的举措,都可以认为是促进孩子心理成长的朴素经验,是十分宝贵的、生动鲜活的经验。

## <<班级心理教育手册>>

### 内容概要

这是一套写给班级老师的书。

这是一套写给班级老师关注孩子心理成长的书。

班级老师必须关注孩子的学习。

学习的基础是什么?是心理。

观察,记忆,思维,兴趣,意志,能力,都是心理。

而有了这些方面的良好心理品质,学习才可能取得优秀的成绩。

孩子学习的许多问题,都可以从心理上找到根源。

关注孩子心理,才是从根本上关注孩子学习。

班级老师必须关注孩子的品德。

品德的基础是什么?是心理。

品德的认知,品德的情感,品德的自律,都是心理。

而有了这些方面的良好心理品质,品德才可能得以优化。

孩子品德的许多问题,都可以从心理上找到根源。

关注孩子心理,才是从根本上关注孩子品德。

总而言之,孩子各方面的成长,都与心理密切相关。

一个把孩子成长放在心中的老师,必然会真真切切地关注孩子的心理成长。

从幼儿园到高中,对孩子心理成长影响最重要的是班级,是班级中任课的老师,是班主任老师。

事实上,每位班级老师已经在自觉不自觉地对孩子实施班级的心理影响:通过课本的教学,把一个个优秀人物送进孩子的心灵;通过丰富多彩的活动,活跃孩子的身心;通过多种形式的沟通,与孩子进行心灵的交流。

诸如此类的举措,都可以认为是促进孩子心理成长的朴素经验,是十分宝贵的、生动鲜活的经验。

## <<班级心理教育手册>>

### 书籍目录

第一章 走进新生活——七年级班级心理教育概述第一节 心理成长轨迹第二节 班级心理教育的任务第三节 班级心理教育的建设第二章 心海探秘——准确把握学生心理信息第一节 收集个案信息第二节 运用心理测试第三节 进行心理分析第三章 成长快车——优化学生心理品质第一节 心理教育活动课第二节 班级心育主题活动第三节 优化学习心理第四章 解开心结——疏导学生心理问题第一节 常见的心理问题第二节 心理问题辅导第三节 新生适应不良辅导第四节 人格交往心理问题辅导第五节 危机干预第五章 共同成长——教师、家长心理调适第一节 教师心理调适第二节 家长心理调适第六章 健心资源库——开发和利用心理教育资源第一节 音乐健心第二节 阅读健心第三节 健身与健心第四节 自我测评第五节 简易疗法

## &lt;&lt;班级心理教育手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 走进新生活——七年级班级心理教育概述第一节 心理成长轨迹心理教育，必须遵循学生心理成长的规律。

从事心理教育工作的教师，首先要能“以心知心”，才能做到“以心帖心”“以心育心”。

七年级，是初中阶段的起步。

站在七年级起点上，放眼整个初中阶段学生心理的成长，让心理教育伴随着初中阶段的三年，这将更有利于学生心理的成长。

生理的急剧发展生理是心理的基础。

初中学生的心理与他们的生理发育密切相关。

三年初中时期是人生个体生长发育的第二加速期。

心理学家林崇德把处于青春发育期的初中生这种快速生长发育概括为“生长发育三大巨变”。

(一) 身体外观的变化1. 身高青春发育期前的儿童，每年身高增长3厘米~5厘米，而在青春发育期内，每年至少增长6厘米~8厘米，有的甚至增长10厘米~11厘米。

2. 体重有统计表明，在青春发育期之前，儿童的体重平均每年增加2.38千克，而到了青春发育期，初中生的体重平均每年增加4.62千克。

其中城市13岁~15岁男生的体重增加得更快，平均每年增加5.5千克。

事实上初中三年级以后，男女生的体重已接近成人。

3. 头面部学生告别童年期成为初中生后，头面部的主要变化是：以前较低的额部发际逐渐向头顶部及两鬓后移；嘴巴变宽，嘴唇变厚；身体其他部分的骨骼发育十分迅速，而头部骨骼发育速度相对减缓，因而童年期那种头大身小的特征逐渐为头身比例协调的特征所取代。

4. 第二性征初中生在青春发育期明显表现出身体形态上的性别特征，就是第二性征，也称副性征。

男生喉结突出、嗓音低沉、长胡须、长腋毛、长阴毛；女生乳房隆起、嗓音细润、骨盆变宽、臀部变大、身体表面和皮下脂肪积存较多以及出现腋毛、阴毛等，这些都是童年期所没有的。

这些第二性征的出现，使初中男女生在外形上的差异更趋明显。

(二) 体内机能的变化1. 大脑初中生的大脑重量和容积已与成人相差无几，但脑的生理机能则依然有很大的发展。

脑电波研究表明，中国人4岁~20岁之间，存在着脑发展的两个加速期：一个发生在5岁~6岁之间，一个就发生在13岁左右，也就是初中时期。

初中生脑机能发育的成熟化不仅表现在脑电波的主导节律上，而且表现在兴奋过程和抑制过程的协调上。

2. 心肺儿童10岁时，心脏重量是新生儿的6倍，进入初中时期后则增长为12倍。

同时，血压、脉搏也逐渐接近了成人的水平。

初中生肺功能发育也很快。

12岁时，肺重量为新生儿的9倍。

10岁时肺活量只有1800毫升左右，但到了15岁便达到了3000毫升以上。

3. 内分泌腺人体内的内分泌腺分泌着各种激素。

初中时期是各种内分泌活动十分活跃的时期。

人体内有20多种激素在发挥着作用。

对初中阶段的学生而言，人体生长激素、睾丸素、雌激素和黄体酮是对生长发育有重要影响的4种主要的激素。

人体生长激素刺激着骨骼的发展，分泌不足会导致侏儒症，分泌过盛会导致巨人症。

睾丸素、雌激素、黄体酮都属于性激素，对第一性征、第二性征的发展都有重要影响。

例如，睾丸素促成男生加速生殖系统的发育，雌激素影响女生的肌肉生长和脂肪分布，黄体酮则刺激女生乳房发育和月经周期开始。

(三) 性发育的变化1. 性激素性激素并不是到了青春发育期才在人体内出现的。

但在儿时，不论是男是女，体内只有少量性激素。

## &lt;&lt;班级心理教育手册&gt;&gt;

到了初中阶段，情况发生了很大变化。

此时，下丘脑的促性腺释放因子增加了分泌量，它导致脑垂体前叶的促性腺激素增加分泌，这又导致了性腺激素水平相应提高，从而促进了性腺的发育。

性腺发育成熟使男生出现遗精，使女生出现月经。

2.性器官人在青春期前性器官发育是比较缓慢的，8岁~10岁时这种发育趋于加快，以后的发育便呈直线上升之势。

以女孩的子宫发育为例，从10岁开始到18岁为止，长度增加了一倍。

男孩在10岁之前，睾丸、精囊、阴茎等性器官发育相当缓慢，但进入青春期后，这方面的发育就明显加快了。

了解初中男女学生性发育中的某些特定现象出现的年龄，对于掌握他们的心态、帮助他们顺利度过青春发育期是有意义的。

生理发育上的变化，包括发育上的早熟和晚熟，都会给初中生的心理（自我评价、内心体验、行为方式等）带来一定的影响。

如何解释这些变化的意义，如何帮助学生在心理上适应这些变化，是心理教育应该涉及的问题。

二、心理的多样变化（一）认知与小学时期相比，初中生对事物的观察能力有以下几点明显的进展。

第一，观察的目的性、自主性有所增强。

有时他们还能在观察中发现新问题，表现出某种观察事物的创造性。

第二，观察的精确性有所增强。

他们观察事物时已不仅仅能发现其显著特征，还能注意到其中隐蔽的细节，但所谓“粗心”现象依然时有发生。

第三，观察的持久性有所增强。

比之小学生，初中生由于有意注意发展了，因而能较为持久专一地观察事物。

但是，若观察任务不明确，则持久性难以维持。

第四，观察的概括性有所增强。

小学生观察事物较多地注意事物的表面特征，初中生则不同，他们已能通过观察，概括出事物的本质特征。

但这并不是说初中生已能很好地做到这一点。

记忆从记到忆可分为三个互相联系的基本环节：识记、保持和回忆，其中识记是指识别并记住事物的过程；保持是指识记过的事物在脑子里储存的过程；回忆是识记和保持的结果，并能够加强识记和保持。

在记忆三环节中，识记是关键环节，学生记忆能力的发展水平突出地表现在这个环节上，因为只有记得好才能忆得好。

心理学研究发现，初中低年级学生的有意识记已在识记中开始占优势地位：不论是在学习中或是在日常生活中，有意识记已成为他们的主要识记方式，并且有意识记的主动性有了增强。

同时，心理学研究还发现，初中生机械识记能力随着年龄的增长逐渐下降，而意义识记能力则随着年龄的增长而提高。

因此，大部分学生都能采用人为办法给缺乏意义联系的材料赋予某种意义联系，借以提高记忆效率。

初中生思维发展最显著的特点是抽象思维日益占主导地位。

与小学生不同，他们已能理解一般的抽象概念，掌握一定的定理，对许多现象进行概括和抽象，但是他们在进行抽象思维时还常常需要具体的、形象的、感性的经验给予支持，否则就会感到困难。

从这个意义上说，初中生的抽象思维还是经验型的、抽象程度不高的，尤其是抽象思维中的辩证逻辑思维，水平是低下的，所以要求初中生学会辩证地看问题并非易事。

但是，初中生的发散性思维发展得很快，男生尤其如此，这对激发他们的创造性是有利的。

学生进入初中后，由于学习内容的复杂化和学习要求的提高，这就需要他们在学习中更多地运用有意想象，因此，他们的有意想象能力得到了迅速的发展。

有意想象中的创造性成分明显增多，这与小学阶段的学生形成了差别。

初中以前的学生，他们想象的内容偏重于对事物的描述，具有简单再现的性质。

<<班级心理教育手册>>

到了初中期，想象逐步向复杂化和创造性的方向过渡，在想象中对表象的创造性改组逐步增多。

（二）情绪和情感 情绪和情感是人对客观现实（人、事、物等）是否符合自己需要的一种反映，它有生理变化（如心跳加快）、主观体验（如激动不已）和外显表情（如手舞足蹈）三个表现侧面。人的情绪和人的情感并无本质上的区别，根据心理学的传统理解，情绪带有较多的情境性特点，情感则较多地与高级需要满足与否联系在一起。

## <<班级心理教育手册>>

### 编辑推荐

《班级心理教育手册(初中版·7年级)》健康人生,从心开始。  
从幼儿园到高中,对孩子心理成长影响最重要的是班级,是班级中所有任课老师,是班主任老师。  
这套书能帮您:了解孩子心理促进孩子心理成长优化孩子心理品质疏导孩子心理困扰为了每一个孩子的健康成长,让我们一起走进《班级心理教育手册》。



<<班级心理教育手册>>

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>