

<<赶走焦虑>>

图书基本信息

书名：<<赶走焦虑>>

13位ISBN编号：9787802447820

10位ISBN编号：7802447828

出版时间：2010-8

出版时间：现代

作者：李澍晔//刘燕华

页数：200

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>

<<赶走焦虑>>

前言

高中作为人生自立的重要阶段，高中生基本上长大成人了，将面临上大学和步入社会的重要转型，学习、高考、择校、择业、社会的压力不断增加，一系列问题面对和自己解决，高中生焦虑心理显得十分突出，这应引起家长和学校的重视。

“焦虑心理”是指预感到似乎将要发生某种危险或不利情况而又难以应付，从而导致的精神压力。过度焦虑会使人失眠、坐立不安、恐惧惊慌、浑身难受、呼吸困难、肌肉搐动、血压升高，甚至会感到心脏要跳出来。

有的人还有出汗、肚子疼痛、尿多、心烦意乱、不愿见人、注意力不集中等症状。

如果焦虑得不到及时控制，可能会引发精神疾病，还有可能导致想不开的事情发生。

焦虑心理与孩子的性格特征、情绪特点、成长环境、家庭与社会教育等因素有直接的关系。

患有焦虑心理的高中生大多懦弱、胆小、多疑、敏感，缺乏自信，但自尊心又很强。

还有一个很大的诱因是，从小倍受家庭宠爱的孩子，一旦遭到挫折，也会诱发此症。

<<赶走焦虑>>

内容概要

“焦虑心理”是指预感到将要发生某种危险或不利情况而又难以应付，从而导致的精神压力。过度焦虑会使人失眠坐立不安、恐惧惊慌、不愿见人、注意力不集中等生理和行为症状。如果焦虑得不到及时控制，可能会引发精神疾病，还有可能导致意想不到的事情发生。

处于转型阶段的高中生的心理问题会比较多，焦虑只是其中的一个重要表现，需要家长和老师认真疏导沟通，帮助他们成为一个适应社会，适应将来敢于承担责任，勇于面对一切的人。

<<赶走焦虑>>

作者简介

李澍晔：中国作家协会会员，中国儿童基金会阳光计划“爱心专家”，中央电视台少儿节目《成长在线》、中央教育电视1台《家长俱乐部》、《师说》、北京电视7台《你该怎么办？

》、北京电视8台《父母学堂》、山东教育电视《家教沙龙》、北京广播电台《说烦解忧》等栏目特聘专家或嘉宾。

多次为学生和家长作成长教育、心理教育、感恩教育、沟通能力教育等主题报告。

<<赶走焦虑>>

书籍目录

前言一、焦虑心理 1 妈妈带自己改嫁以后 2 高考前夕,心神不宁,无法正常复习二、多疑心理 3 MP4被没收以后三、撒谎心理 4 昏倒在电脑桌子上四、恐惧心理 5 就是不肯吃蔬菜 6 抽屉里发现了蟑螂以后五、逆反心理 7 不听爸妈话,乱吃东西被送进医院六、攀比心理 8 又要钱买手机七、害羞心理 9 1米80的大个子,同学们叫他“大姑娘” 10 例假来了,脾气特别大八、出走心理 11 模拟考试成绩出来以后九、自卑心理 12 书包里为什么都是减肥药?十、厌学心理 13 补习班里一直没有发现她的身影十一、懒惰心理 14 说好早上5点起床,可是10点还没起十二、报复心理 15 手机被没收以后十三、挫折心理 16 妈妈和爸爸离婚以后十四、嫉妒心理 17 同学考试分数超过自己以后十五、从众心理 18 不辨好坏,差点把同学吓出病来十六、侥幸心理 19 学会了抽烟以后十七、虚荣心理 20 花高价模仿歌星签名十八、狭窄心理 21 老师无意中批评了一句十九、暗恋心理 22 换了年轻的班主任老师以后二十、冲动心理 23 事情没有弄清楚前,就贸然出手二十一、求爱心理 24 给女同学写了55封求爱信二十二、“结义”心理 25 竟然与几个同学“拜把子”二十三、迷信心理 26 枕头下面藏着护身符二十四、逞能心理 27 不听人劝,特别爱出风头二十五、电视综合征 28 整夜偷着看电视连续剧二十六、固执心理 29 乱放东西,导致卧室着火二十七、盲目崇拜心理 30 见到球星的东西就要买二十八、好奇心 31 偷偷地拍女生照片二十九、性困惑心理 32 夜间“学习”到深夜 33 怀疑自己患了性病三十、轻生心理 34 没考上名牌大学,想不开

<<赶走焦虑>>

章节摘录

爸爸的录音心理老师及时找到秀秀的父母，把秀秀的心理情况一五一十地讲了出来，希望父母配合做好秀秀的安抚工作。

爸爸很聪明，在心理老师的建议下，立刻用录音笔给秀秀讲了很多诚恳的话。

心理老师把爸爸的录音放给秀秀听，爸爸亲切的声音出现了，内容是：“秀秀宝贝，爸爸喜欢你，由于爸爸不懂心理学知识，无意中给了你压力，希望你原谅爸爸。

你平时学习努力，爸爸都看在眼里了，任何时候你都是爸爸的好女儿。

马上就要高考了，无论你考出什么结果，爸爸都高兴，因为你参与了高考，经历了锻炼。

高考结果没有什么，只要你有远大的理想，不会一考定终身。

”秀秀听了爸爸的录音，哭泣起来，心中的压抑感顿时消失了很多，不再堵得慌了。

妈妈的信心理老师与秀秀的妈妈交换意见，希望妈妈不要唠叨了，给秀秀创造一个好的复习环境，让家庭温暖起来。

妈妈很后悔自己的唠叨，准备去给秀秀道歉，心理老师建议不要当面道歉，最好写一封真诚的交流信，避免尴尬的情景发生。

妈妈在信中说：秀秀我的乖女儿，妈妈特别爱你，希望我们成为好朋友，原谅妈妈的唠叨。

妈妈不是故意唠叨你的，可能到了“更年期”，控制不住自己，以后妈妈改正唠叨，如果我再唠叨，你就批评妈妈。

妈妈看着你一天一天长大，心中无比喜悦，妈妈因为有你，才感到幸福和有意思。

高考不要怕，什么结果妈妈都能接受，我相信女儿能正常发挥。

妈妈期待你放下包袱，以最好的精神状态去迎接高考。

秀秀含着眼泪看着妈妈的信，痛哭流涕，积压在心中的闷气全部出去了。

当即表示，一定要振奋精神，全力冲刺高考。

二是自然，平时在一起学习、工作时，越自然越感觉朴素、真诚和纯真，越感到没有隔阂。

三是责任，男生要知道爱护女生，有责任感，事事让着女生，处处保护女生，不能像缩头乌龟，要勇敢一些。

四是知识，希望男生有知识、幽默和智慧，谈笑风生，恰到好处地与女生相处。

五是绅士，知道尊重女生，不歧视女生。

其中，一个女生还大胆地说，很喜欢刚刚的样子，觉得刚刚是个善良的男生，如果敢开口说话了，就更好了，女生们都喜欢他。

听了女生的话，刚刚受到了巨大鼓舞，对女生有了好感，觉得女生很温柔、善良，“敌意”感消失了。

父母的改变心理老师及时与刚刚的父母交换意见，说出了刚刚目前的心理状态，希望刚刚的父母注意夫妻生活中的隐私，尽量回避一下刚刚，科学地对刚刚进行性教育，因为刚刚到了“青春期”阶段，有了性意识，如果忽视性教育，可能会导致心灵扭曲。

妈妈和爸爸知道了刚刚心理问题的根本原因以后，感到很后悔，立刻改正。

一是尊重，在家里活动时，避免性刺激行为，接吻、拥抱避开刚刚；二是保管，妈妈把女性用品保管好，不再乱放，爸爸把避孕工具保管好，不再乱扔；三是文明，夫妻讲话时，使用文明语言，不再有挑逗的话，夫妻生活时保证在私密的情况下进行，减少对刚刚的刺激。

周末，妈妈和爸爸带刚刚在门口的公园里打羽毛球、打乒乓球，自然地给刚刚讲“青春期”知识和男女生交往艺术，消除刚刚对异性的神秘感。

丰富多彩的集体活动心理老师及时与刚刚的班主任交换意见，希望班主任老师调整教学计划，多组织开展有意义的集体活动。

班主任老师科学调整教学计划，利用重大节日，组织开展各种活动。

一是组织合唱队，让同学们在一起练合唱，男女生陕慢唱、轻重唱、混合唱、轮唱、高低唱，每次合唱训练，都能增进同学之间的友谊，使男女生充分交流，刚刚也因此受到了感染。

<<赶走焦虑>>

二是社会实践活动，组织同学们去郊区参观农村建设，体验种地、收割麦子、割草、剪枝、养猪、养鸭、养鸡，让同学们了解农村，了解生活。

三是组织参观历史博物馆，让同学们一起讨论祖国的发展变化。

为了锻炼刚刚，老师还特意让刚刚负责拍照，制作多媒体和光盘，目的是让刚刚接触更多的女生。

通过一系列的活动，刚刚接触女生时，不再害羞了。

读书活动心理老师建议刚刚和同学们多读英雄人物的书，培养大无畏的勇敢精神。

刚刚买来《钢铁是怎样炼成的》《雷锋》《将帅的故事》《外国名将谱》《二战风云录》等等，通过阅读，通过与同学们的热烈讨论，感悟到了英雄人物身上特有的性格、气质、勇敢和坚定，明白了做一个优秀的人应该具备的品质，逐渐地自己也勇敢起来了。

表姐的到来刚刚有一个比他大1岁的表姐，心理老师建议刚刚的妈妈经常带刚刚去表姐家玩，给刚刚与表姐见面的机会，逐步适应与女生的交往。

刚刚的妈妈利用节假日主动把刚刚的表姐请家来玩，或者带刚刚与表姐到郊区玩，通过与表姐的交往，刚刚对女生不再神秘了，也很自然了。

标语的激励作用心理老师建议刚刚写几条标语，以起到激励作用。

如：怕羞是没有自信心的表现，一定要克服；没有什么可怕的，我是最勇敢的人；人与人没有什么区别，自然交流、接触；我是男子汉，干吗要怕羞；英雄们没有怕羞的，我要向英雄们学习；勇敢的人才能被人尊重；怕羞会失去很多机会；我是好人，怕什么羞呢？

刚刚每天写作业前写一句或两句，深受鼓舞，激励效果明显。

<<赶走焦虑>>

编辑推荐

《赶走焦虑:高中生心理问题全攻略》著名成长：教育专家央视《成长在线》特邀嘉宾，李澍晔，“全国十大当代孟母”家庭教育专家，刘燕华。

把成长中的词题一网尽。

高中生心理问题全攻略。

<<赶走焦虑>>

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>