

《中小学生心理呵护》

图书基本信息

书名：《中小学生心理呵护》

13位ISBN编号：9787509156230

10位ISBN编号：7509156238

出版时间：2012-5

出版社：人民军医出版社

作者：蒋光清

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中小學生心理呵護》

前言

心理世界是一個開放的世界，同時又是一個相對封閉的世界；心理世界是一個共性的世界，大家具有心理的共同性，同時又是一個極具個性的世界，每一個人、每一位學生的心理都有自己獨特的品質、獨特的內容、獨特的表現方式。只有進入到每一個心靈世界，才會感受到它的特点，尋求到最適合的應對策略與呵護要領。21世紀重要的是知識，比知識重要的是能力，比能力更重要的是心理素質。隨着社會的進步、科技的發展，人們面臨的競爭愈來愈激烈，對每一個人的心理素質要求也愈來愈高，因此，對青少年、中小學生而言，如何培養他們的心理素質，就顯得尤為突出、至關重要了。有一句很通俗的話“人看小，馬看跑”。人的心理素質成長歷程必須從小抓起，從青少年抓起，甚至從0歲開始。人的心理狀態如何，對於改變客觀世界、改變歷史乃至改變人生命運具有決定性作用。有道是“謀職靠智商，升遷靠情商”。一個人成功與否，心理素質是關鍵。而影響一個人心理素質的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素，即家長、老師、伴友和自我。如果這四個方面都在為心理成長加油、都在為心理成長護航、都在為心理成長清障、都在為心理成長歡歌，那麼，我們的一代青少年心理成長歷程定會是安全、穩健、歡暢的。有了良好的心理素質，無論挫折多大、壓力多高、環境多惡劣，都能應對自如、迎難而上、百折不撓，最終獲取成功。本書正是為了增強中小學生、青少年朋友的心理素質與社會適應能力，把握好自己的人生脈，從而走向成功而寫的。全書共分8章，從心理分析、自身修養、家庭教育、人際交往、高考心理、網絡影響、勵志、成功要素等方面入手，結合生活實際，針對不同人物、不同年齡、不同環境，向讀者提供了心理呵護的思路和方法。力求融可讀性、知識性、服務性與實用性於一體，為正在成長的中小學生及青少年朋友助力加油，為處在情緒低谷的青少年朋友帶來曙光。希望讀者在書中找到開心的樂園、努力的方向，使你心理健康、心情開朗、人格健全，為確立你的人生目標不斷進取。本書在編寫過程中，我們廣泛借鑒和吸收了國內外眾多學者的研究成果，並得到許多熱心同行的幫助，王士才教授、李晶晶副研究員、劉航潮副教授、胡曉軍副教授和周泰、樂虹講師提供了很多信息資料，蔣躍雲、樂風榮、廖昌運負責打印，在此一併表示真摯的感謝！書中如有不當之處，歡迎讀者批評指正。作者 2012年2月於永州

《中小学生心理呵护》

内容概要

蒋光清、罗四维编著的《中小学生心理呵护》以心理学基本理论为指导，紧密结合现代社会生活实际和中小学生的心理特点，从自身修养、家庭教育、人际交往、高考心理、网络影响、励志奋斗与成功要素等方面入手，列举各种事例，介绍了各种心理状态、情绪情感及其调节方法和呵护技巧。它用爱温暖孩子的心灵，用理想与历练促进孩子的成长。阅读本书，可为处在情绪低谷者带来曙光，为立志成才者提供精神食粮，对孩子的进步与发展具有积极的指导作用。

《中小学生心理呵护》内容健康向上，阐述深入浅出，适于中小学生及其家长、老师阅读参考，可供中小学校图书馆典藏公阅。

书籍目录

第1章 青少年及中小学生心理与心理障碍

一、青少年及中小学生心理

- 1.青少年心理特点
- 2.青少年期心理健康应注意什么
- 3.青少年心理成熟落后于生理成熟
- 4.青少年的适应行为

二、青少年及中小学生产生心理障碍的原因

- 1.青少年品行障碍的原因
- 2.青少年心理障碍问题

三、青少年及中小学生各种心理障碍与克服

- 1.自卑心理表现与克服
- 2.嫉妒心理表现与克服
- 3.恐惧心理表现与克服
- 4.如何克服挫折心理

第2章 中小學生及青少年自身修养

- 1.心理健康的标准
- 2.怎样认识心理健康
- 3.怎样创建良好心境
- 4.怎样培养健康的竞争心理
- 5.面对挫折时
- 6.虚荣心理克服法
- 7.怎样克服嫉妒
- 8.遭遇别人嫉妒怎么办
- 9.培养积极心态
- 10.当受到背后议论时
- 11.苦闷的解除
- 12.忧虑的清除
- 13.当要发怒时
- 14.烦恼的摆脱
- 15.怎样才能笑口常开
- 16.凡事不要记恨
- 17.学会摆脱内疚
- 18.保持良好的感觉
- 19.忍者无敌
- 20.战胜抑郁
- 21.清除情绪“垃圾”，学会“心静”
- 22.人生忠告，教你懂得生活
- 23.克服急躁，持有耐心
- 24.如何缓解心理压力
- 25.适应压力
- 26.学会低头
- 27.做人不要强出头
- 28.积极暗示
- 29.别跟自己过不去
- 30.心理健康十要
- 31.活着快乐为先
- 32.做自己命运的主人

- 33.做自己情绪的主人
- 34.学会放松自己
- 35.顺其自然，为所当为
- 36.健康性格培养
- 37.排除失落
- 38.积极生活
- 39.心态平了，路自平

第3章 家庭教育——怎样为人父母

一、懂得你的孩子

- 1.与孩子交心
- 2.不要随便指责孩子
- 3.其实你不懂我的心
- 4.耐心解答孩子提出的问题
- 5.有兴趣的学习

二、爱的误区

- 1.溺爱的极端表现
- 2.溺爱的危害
- 3.不要担心孩子吃苦

三、赏识你的孩子

- 1.赏识的本质就是爱
- 2.孩子是渴望赏识而生的
- 3.赏识使人成功，抱怨使人失败

四、孩子的道德教育

- 1.道德教育越早越好
- 2.对自己的行为负责
- 3.培养孩子的完美性格
- 4.诚信培养在家长
- 5.选择婚变勿忘子女

第4章 中小学生及青少年人际交往

- 1.不善交际怎么办
- 2.怎样搞好人际关系
- 3.学会沟通
- 4.学会交友
- 5.克服害羞心理
- 6.交往中用姿态表达内心世界
- 7.学会道歉
- 8.学会调侃
- 9.近邻还要近交
- 10.说出烦恼
- 11.接受他人，承认他人
- 12.增强人际交往能力
- 13.智商与情商的辩证关系
- 14.常怀感激
- 15.学会表达
- 16.你知道老人的需求吗
- 17.与不喜欢的人和谐相处
- 18.情贵淡、气贵和
- 19.倾听是沟通的桥梁
- 20.沟通是上策

- 21.别忽视与老人沟通
- 22.容人之道
- 23.过于敏感是人际关系的“绊脚石”
- 24.如何创造良好的“第一印象”
- 25.扮演好自己的社会角色
- 26.你为何与别人合不来
- 27.中学生如何搞好人际交往
- 28.走出社交障碍的迷雾
- 29.代际关系
- 30.你会与人合作吗
- 31.化解冲突的妙招
- 32.说服他人的“战术”
- 33.处世经典
- 34.合作是永恒的
- 35.人际交往的心理期待
- 36.为人处世

第5章 高考心理调适

一、应考心理调适

- 1.控制考前情绪，保持适当的“紧张”
- 2.调适高考心理，减少焦虑
- 3.认真对待模拟考试，适应高考气氛
- 4.掌握科学的学习方法，矫治“考试紧张综合征”

二、高考期间的心理调适

- 1.临考准备
- 2.考试状态调整
- 3.考试时应注意的几个问题
- 4.应试中应避免的问题
- 5.考试技巧
- 6.考试之间如何安排时间

三、合理安排高考生活

- 1.饮食安排
- 2.作息安排
- 3.家庭对考生的关心、理解和支持

第6章 预防电子游戏瘾与网络瘾——呵护身心健康

一、电子游戏瘾

- 1.病因觅踪
- 2.临床表现
- 3.危害
- 4.防治沙龙

二、网络瘾

- 1.病因觅踪
- 2.临床表现
- 3.危害
- 4.防治沙龙
- 5.案例说明

第7章 怎样励志奋斗

- 1.对自己持肯定态度
- 2.给自己以勇气
- 3.相信自己能行

- 4.看准你的目标
- 5.凡事要做计划
- 6.学会忙与闲
- 7.试着改变某些习惯
- 8.相信自己的能力
- 9.征服自己
- 10.懂得放弃
- 11.敢于表现和善于表现
- 12.赞美自己
- 13.路在脚下
- 14.善用自己的光环
- 15.摆脱假设
- 16.多想半步
- 17.多走一步
- 18.早年受挫是动力
- 19.善待机遇
- 20.挖掘潜能
- 21.克服惰性
- 22.人生不言放弃
- 23.成才不一定非上名校
- 24.榜上无名，脚下有路
- 25.失意不矢志
- 26.苦难给人以机遇
- 27.卑微也可创造奇迹
- 28.改变只需一句话
- 29.信念产生奇迹
- 30.珍爱自己
- 31.人生不是一杯苦酒
- 32.面对危险积极适应
- 33.信心是路

第8章 成功的要素与灵感

- 1.成功者的要素
- 2.最根本的是做人成功
- 3.人往低处走
- 4.突破就能成功
- 5.成功与出身无关
- 6.高学历不等于高成功率
- 7.让成功成为生活的习惯
- 8.顽强抗争出奇迹
- 9.百折不回，坚持就是胜利
- 10.脚踏实地，执著追求
- 11.忠诚是走向成功的必备品格
- 12.勤奋必会结出丰硕果实
- 13.自信改变命运
- 14.成功要有目标
- 15.成功要有计划
- 16.有准备就能成功
- 17.目标要经常升级
- 18.超前思维与成功灵感

19.周恩来处理问题时激发的成功灵感

20.积极思维与成功灵感

21.成功的灵感最钟情于世上有心人

22.云南白药产生的启示

23.成功来自自信

24.成功从喜欢自己开始

参考文献

章節摘錄

14. 煩惱的擺脫 在人生的旅途上，有時不免要遇到一些煩惱，諸如高考落榜、工作困難、面臨下崗、子女讀書就業、家庭矛盾，以及被人壓制、受了冤屈，甚至對人生失去信心等，能否從煩惱中走出來，忘掉煩惱，投入到學習和工作中去，這確實是我們應該思考的問題。人是有感情的，煩惱是由不順心引起的，因此，在工作和生活中，有煩惱是很自然的現象，並不可怕，關鍵在於如何對待。正確的態度是擺脫煩惱，做一個達觀者。歷史上不少名人志士，生活中都曾遭受過磨難和打擊，但他們並沒有因此而陷於苦惱之中。相反，他們積極地生活，與命運抗爭，在逆境中奮發，充分展示了一種事業至上和積極進取的精神。擺脫煩惱，做個達觀者，應從下面幾方面入手。（1）要從思想上認識到被煩惱纏住的危害。一個人如常被煩惱糾纏，不僅在工作上難邁步，還會干擾自己的生活，影響自己的健康。煩惱會使人變得頹廢、沮喪和消沉。過度的痛苦和傷悲無異於慢性自殺。所以，當你因生活事件產生煩惱時，要想得開要樂觀；一時無法想開就暫擱一下，去干些別的事情；與其陷在痛苦中，不如灑脫些去做該做的事情，這是一種超脫。（2）心中要有精神支柱。這個支柱可以是你的計劃、你的目標。當你在失戀、失學，以及被人中傷後，都會感到絕望，甚至輕生。而心中有目標的人，就有了精神支柱，他會想到事業，想到自己還要奮鬥，還要為社會作貢獻，為此就會淡化那些引起煩惱的區區小事，煩惱就會離你而去。（3）提高認知水平。熱愛生活，正確對待生活。有的人是於不能正確對待生活中的波折而引起的煩惱，是他們對生活的本質，缺乏透徹的了解和真正的認識，不懂得有些不順心、不如意的事，是人生不可避免的。他們總是幻想生活能夠一帆風順、事事如意，一旦遇到煩惱，就自我折磨，悲觀失望。如何對待生活，是一個人的人生觀和認知水平問題，要熱愛生活，對生活充滿信心，要相信，生活總是美好的。（4）學會調節個體感受與環境變化的不平衡。當外界環境發生變化時，應動員自我心理的能量，改造客觀環境，使其適應自己的需要；或改造個體系統，使之適應變化了的環境。兩方面的改造應同時進行。由此心理達到平衡後，煩惱也就消失了。

15. 怎樣才能笑口常開 笑能弛鬆肌肉擴張血管，使心情開朗，能擴張肺活量，促進血液循環，造成橫膈肌、胸部與腹部三者之間的肌肉整體連帶運動，增加血氧含量。笑過之後，脈搏低於正常速率，骨骼肌弛鬆，通體舒泰。笑的好處遠勝於同等時間的慢跑、打拳、跳舞等運動。“笑一笑、十年少”，笑對於人的身心健康有著其他活動不可替代的作用。人生在世，實在有太多令人哭笑不得的事，如果讓我們選擇，我們應該毫不猶豫地舍哭取笑！笑可以顯示你的信心，笑也可以證明你的實力。我們要有個笑的人生，對面臨的困難和胸中的不滿可以一笑了之。笑有不同形式，有開懷大笑，嫣然一笑，面帶微笑，縱情狂笑，笑不只是臉上好看，同時也可鬆解神經、振作精神、驅散愁雲、緩解緊張。對人對事，都能一笑了之的人，永遠不會患得患失，神經過敏。笑是一種銳不可當的武器，沒有其他粗言穢語比嫣然一笑更能使你的冤家對頭心如刀割了。對付侮辱的最有效方法就是淡然而笑。如果你的人生中能充滿微笑，就是充滿陽光，那麼還有什麼困難不能克服呢？高興的時候請微笑；不知所措的時候記住微笑；面對挫折的時候，也不要忘了微笑。

16. 凡事不要記恨 憎恨之情來得容易，它對人是一種痛苦的煎熬，使你備受折磨，終至耗損了健康與快樂。生活有曲折，社會有競爭，競爭有勝負。勝者驕傲欣喜，敗者沮喪羞愧。當一個人失敗時他的情緒有可能是內轉的，恨自己不成器，懷疑自己；也可能是外轉的，憎恨仇視那個勝利者，或將失敗歸咎於一些自己無法掌握的因素，如外貌、年齡、你的上級、父母及家庭，這種想法讓你更痛苦也更懶散。別讓憎恨耗損了你的精力，只有擺脫它，你才能向自己的目標邁進，才能更接近自己的理想，生活也會更快樂。真正偉大的人往往能主宰自己的性情，統治自己的心靈，能消滅憎恨，解除煩悶。正如化學家用鹼性來中和酸性一樣，要運用快樂的解毒藥來消除憎恨的情緒，用友愛來淘汰憎恨，用善良來驅趕憎恨。人應該像調節水溫一樣調整自己的思想，在水太熱的時候就把冷水管的龍頭打開，水太冷時就把熱水龍頭打開，使沸水降溫，使冷水升溫，使水溫保持在常溫狀態，情緒的調節也更應如此，當人將要產生憎恨時，應立即調整自己，把恨轉到友愛和平上來，這樣憎恨就會自然消除。有了友愛，憎恨便不會存在，有相當一部分的人，不知道用善美去驅逐惡念，最後招致內心生恨，如一位愛發牢騷的姑娘在寫給她的朋友的信中说：“我永遠記得，我新婚的嫂嫂和哥哥在我的生日那天一同外出旅行，在臨走時連一句祝福的話都沒有。”得啦，毛病就在這裡——“我永遠記得”。不管你有何種理由，憎恨總是不值得的。潛在我們內心的侮辱，永難平復創傷，它可損壞我們生活中許多可愛的事物。憎恨這東西就像毒害我們血液的細菌毒素一樣，影響甚至侵蝕我們的生命。有試驗研究表明，患心臟病的人常常不是工作辛勞的人，而是抱怨工作辛勞的人。常常埋怨人家，就是一種憎恨，常常心生不滿也是一種憎恨，你是

否生活在憎恨当中，如憎恨自己生不逢时，憎恨自己怀才不遇，憎恨自己为什么得不到别人的青睐？憎恨自己为什么不腰缠万贯；憎恨别人不理解自己…… 如何与憎恨作战，使自己生活在愉快当中，要做到以下几点。 第一，就是要确定憎恨情绪的来源。而要坦白地检讨自己，十有八九，我们会发现其来源就是自己。发现了憎恨的根由之后，就要设法祛除它。最有效的便是忘记它，用理智去填平生活中的洼地。 第二，是理解别人。我们最常听到的一句话即“理解万岁”，有了理解，一切问题与怨恨都会迎刃而解。 第三，是忘记自己。大部分怨恨都是以自我为中心的，要排除怨恨，就要忘记自己，最好的方法便是帮助别人。在助人中自己会得到快乐，与人为善，怨恨就无法立足，记住，不要让憎恨耗尽自己的精力，爱生爱，恨生恨，这是永远不会错的。 17.学会摆脱内疚 内疚是当人们做错事后的一种悔恨心理，超限的悔恨，会对人们的正常生活产生极大的危害。产生内疚的途径有两条，一条是残留下来的，另一条是强加给自己的。 残留下来的内疚，是在人们非常小的时候经常感受到的，然后便被作为一种残留的孩子气式的反应而一直被保留到他成人以后。残留的句子包括“你再不听话，妈妈是不会喜欢你的”“你这样做是羞羞脸”，如果一个人使得他的上司或他的衣食父母失望的话，那这些背后的含义仍然会导致伤感。人们一直不懈地努力寻求他人的支持，因此，如果这种努力不曾成功，那么就会产生内疚感。 自我强加的内疚包括自我责备和自我憎恨。或者说，也包括由于过去的一些行为违背了做人原则，而弄得自己无精打采。一个人如果一味地内疚下去，并没有真心努力地去遵守这些原则的话，在任何情况下，内疚都是一种愚蠢的、毫无益处的行为。对既成事实，你只是叹息、自责，那一丝一毫也不会改变。内疚于事无补，要学会摆脱内疚，只有对自己过去不喜欢的事发誓绝不允许再发生类似事件。从现在开始，将过去的事视为无法挽回的结局，要有另一种思维，那就是努力解决你要回避的问题，便可消除自己内疚悔恨的心理。还有就是无意中做了错事傻事，也没有必要捶胸顿足，不要气馁，不要找借口，这样并不能改变既成事实，而应汲取教训力求下次做好。 P32-34

《中小学生心理呵护》

编辑推荐

蒋光清、罗四维编著的《中小学生心理呵护》是为了增强中小學生、青少年朋友的心理素质与社会适应能力，把握好自己的人生命脉，从而走向成功而写的。全书共分8章，从心理分析、自身修养、家庭教育、人际交往、高考心理、网络影响、励志、成功要素等方面入手，结合生活实际，针对不同人物、不同年龄、不同环境，向读者提供了心理呵护的思路和方法。力求融可读性、知识性、服务性与实用性于一体，为正在成长的中小學生及青少年朋友助力加油，为处在情绪低谷的青少年朋友带来曙光。希望读者在书中找到开心的乐园、努力的方向，使你心理健康、心情开朗、人格健全，为确立你的人生目标不断进取。

《中小学生心理呵护》

精彩短评

1、此书非常适合家长阅读，尤其是小学生的家长，早阅读早预防，孩子的心理比成绩重要。

《中小学生心理呵护》

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：www.tushu111.com