

《留守儿童健康成长指导丛书·心理卷》

图书基本信息

书名：《留守儿童健康成长指导丛书·心理卷》

13位ISBN编号：9787811410525

10位ISBN编号：7811410524

出版时间：2010-9

出版社：安徽师范大学出版社

作者：尹凤霞

页数：176

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

《留守儿童健康成长指导丛书·心理卷》

内容概要

《留守儿童健康成长指导丛书：我们快乐成长着（心理卷）（中学篇）》主要内容包括：学会心理保健、挥一挥手，告别学习的烦恼、我的成长我做主、学会交往沟通你我、青春期的秘密等。

书籍目录

第一章 学会心理保健一、健康心理助成长一臂之力二、心理辅导伴我成长三、花样青春，草样年华四、做自己的心灵顾问第二章 挥一挥手，告别学习的烦恼一、克服学习障碍二、做自己的家庭教师三、从听不懂到科代表四、让学习成为我们的事业五、球场上的年级冠军六、做学习的丰人七、学校也是我的家第三章 我的成长我做主一、丰宰个人情绪二、姑姑家也是我的家三、挫折是人生的必修课四、告别依赖心理五、小燕的账本六、一起进步的同桌第四章 学会交往沟通你我一、朋友让我们满足二、尊重赢得尊重三、朋友让我们欢喜让我们忧愁四、宽容：让我们更幸福五、人际冲突，令青春失色六、伸出友谊的双手七、喜欢，并非爱情第五章 青春期的秘密一、让人害羞的变化二、小莉的尴尬经历三、对早恋说NO四、勇敢的双脚五、学会性心理保健第六章 为了去看新的风景一、考试倒计时二、依依惜别的深情三、高中生活展望四、职业生涯设计第七章 游戏中快乐成长一、伸出我的手二、热爱并悦纳自己三、抑制自己的怨气四、学会学习五、温暖如家六、合理放松七、学会坚强八、考试不烦恼九、体验成长十、我的工作准备

章节摘录

4.情绪影响人际交往。情绪是很重要的人际交往手段，活泼开朗、乐观向上、坚强豁达、情绪稳定的人容易成为人际交往中的佼佼者；多疑嫉妒、忧郁孤僻、焦躁易怒的人往往不受欢迎。（二）主宰个人情绪 我们正处于身心发展的重要时期，应该学会理智地调节自己的情绪，以清醒的头脑支配和控制自己的情绪，不为情绪所左右，做情绪的主人。对不良情绪的自我调控，需要掌握一定的知识和技巧。

1.经常性地进行深入自我分析，及时发现自己的不良情绪。大家了解了心理学有关情绪的理论知识以后，应经常性地关注自己的情绪体验，了解自己情绪变化的规律，什么时候感到愉快，什么事情令自己烦恼，什么情况下容易发怒等，以此来提高自己对情绪的判断，及时发现不良情绪，采取有效措施调节和控制情绪。

2.对消极情绪做适当的宣泄。（1）学会倾诉。把高兴的事告诉别人，你的快乐就变成了两个快乐；有了痛苦和烦恼，找个可以信赖的人倾诉，你的痛苦和烦恼就少却一半，诉说之后总会产生一种一吐为快的感觉。一般地，你的亲人和朋友，心理辅导老师及心理咨询医生都是倾诉的对象。（2）学会自我宣泄。这是一种不需要他人、单靠自己完成的宣泄方法。比如哭泣流眼泪，参加比较剧烈的劳动或体育运动，又如可以把导致不良情绪的人和事写在纸上，毫不掩饰、痛快淋漓地写下来等方法，然后再尽情地撕烂纸片，扔进垃圾桶里。

（3）采用放松技术。利用放松技术可以使人从紧张、抑郁、焦虑等不良情绪中解脱出来。这些放松技术较有效，但它们需要掌握要领操作练习。比如“深呼吸放松法”的基本要领就是：站定以后，双肩自然下垂，两眼微闭，然后做缓慢的深呼吸。深深地吸气，慢慢地呼气。一般持续数分钟便可达到放松的目的。……

编辑推荐

留守儿童寄语 不是每一朵鲜花，都是温室绽放， 不是每一棵树苗，都有人悉心浇灌。
身处逆境， 反而更让我们充满改变命运的勇气。 抬起头来走路吧， 为我们的人生梦想
插上理想的翅膀， 由感伤走向欢乐，从迷茫飞向希望。

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