

<<心灵对话>>

图书基本信息

书名：<<心灵对话>>

13位ISBN编号：9787030269126

10位ISBN编号：7030269128

出版时间：2010-4

出版时间：科学出版社

作者：高永金

页数：208

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>

<<心灵对话>>

前言

亲爱的中学生朋友，摆在你面前的这本心理健康读本，是“中学生心灵自助丛书”中的第三本。

本书记述了我在中学一线做心理咨询的30个典型案例。

为了帮助更多的中学生朋友解除成长中类似的困惑，我将这些案例分类整理，根据案例性质分为青春滋味、成长心事、学海泛舟、人际在线、生活百味、Kingking信箱六大主题。

本书在写法上突破了传统的心理咨询的个案写法，对咨询过程加以情节化处理，对咨询案例加以散文式描写，文笔生动，见解独到，有一定的启发性。

同时，本书还专门针对案例内容绘制了多幅漫画，大大增强了本书的趣味性和可读性，希望能更符合你们的阅读口味。

在过去的几年里，我通过心理咨询室的现场咨询、电话咨询、QQ在线咨询、E-mail咨询和信件咨询等方式接待了全国各地的中学生朋友近3000人次。

同学们的心理困惑主要集中在以下几个方面：学习问题（主要包括学习压力大，考试没考好，上课分心，对学习没有兴趣，没有好的学习方法等）；人际交往问题（主要包括与同学、父母和老师的关系问题）；情感问题（主要包括失恋、暗恋和师生恋等）；中高考问题（主要包括考前、考中和考后的困惑等）；其他问题。

根据同学们的这些不同类型的心理困惑，我从近3000个案例中挑选了这30个典型案例，并精心编排，于是就有了今天同学们手上的这本心理健康自助书。

<<心灵对话>>

内容概要

本书是“中学生心灵自助丛书”中的一本，记述了笔者在中学一线做心理咨询的30个典型案例。根据案例涉及问题的性质分为青春滋味、成长心事、学海泛舟、人际在线、生活百味、Kingking信箱六大主题。

本书在写法上突破了传统的心理咨询的个案写法，对咨询过程加以情节化处理，对咨询案例加以散文式描写，文笔生动，见解独到，令人深受启迪。

同时，本书还专门针对案例内容绘制了多幅漫画，大大增强了本书的趣味性和直观效果。

本书内容通俗易懂，深入浅出，可供广大中学生、家长及教师阅读。

<<心灵对话>>

作者简介

高永金，全国十佳心理教师，北京师范大学心理健康教育专业硕士，全国中小学心理健康教育讲师团讲师，广西中小学心理辅导教师导师，广西教育学院教研部特约研究员，桂林市中小学优秀德育工作者，首都师范大学附属桂林实验中学专职心理辅导教师。
长期致力于中学心理健康教育工

<<心灵对话>>

书籍目录

丛书序一 丛书序二 前言 青春滋味 莫名我就喜欢她 天涯何处无芳草 我把“贞操”献给他 他是我永远的爱 “失贞”不洁的女孩 成长心事 我是天下最不幸的人 优秀女孩缘何割手腕 走出心灵的沼泽地 成长的心灵不该太沉重 找回遗失的快乐 学海泛舟 别让学习把自己逼上绝路 都是“欺骗”惹的祸 头痛的秘密 找回昔日的辉煌 我是不是没有希望了 人际在线 友谊难道如此不耐磨 朋友再好也有界 友谊里的牛皮糖 不能丢失的亲情 新老师,让我喜欢让我忧 生活百味 挣脱“网”的束缚 苦难是一种磨炼 追星何以成病 失眠没那么可怕 我被人陷害了 Kingking信箱 期考来临与再失朋友让我痛苦 高老师,我快要疯了 莫把自己逼上绝路 请帮我走出困境 我的孩子到底怎么了 后记

<<心灵对话>>

章节摘录

“我也不知道，所以才来求救于您嘛，老师！

您快给我想想办法吧！

我跟您明说吧，我真的真的好爱他，只要他理我，我愿将我的一切都给他！

”她的情绪又开始激动起来了。

“你愿将自己的一切都给他，难道连身体也给他吗？

”看见她这疯狂的样子，我的问题也开始直接并且“疯狂”了起来。

“是的，只要他理我，我什么都给，身体也给！

”她不假思索地回答道。

“天哪，你太夸张了，你把身体给了他，你能保证以后一定会和他结婚吗？

”我反问道。

“我不管！

只要他理我就行。

”她倔强地回答。

“要是他是个花心鬼，玩了你以后就不理你了怎么办？

你还能拿什么给他，让他理你？

”我严肃地反问她。

“只要他喜欢，我再去给他找其他女孩子玩呗！

”她的这句话让我顿时无语！

现在的孩子真是太夸张了，让我这个80后的老师真切地感受到了90后孩子与我们的差别。

这让我想起了前段时间在网上看到的新闻，说有个90后的女生将自己的裸照放在毕业同学录里和自己的QQ空间里。

当然这只是极端案例，不是90后的普遍特征，所以我思索了一会儿，看怎么帮她。

于是我对她说：“哎呀，如果他讨厌你的话，你再怎么努力都没用的，如果你要是说出刚才那些话的话，他可能更加不想理你了，他会鄙视你的，那时你就更惨了！

！

我们男生哪个会喜欢一个不自尊、不自重和不自爱的女孩子呢？

”

后记

当我把书稿E-mail给付艳编辑后，心里有石头落地的感觉，顿时感到一阵轻松和惬意，8年来的一个心愿终于完成了。

“中学生心灵自助丛书”是我读心理学本科时的一个梦想，如今已变成现实。

记得读大学时，查阅完图书馆的全部心理学图书，想找几本适合中学生阅读的心理学科普读物几乎很困难。

当时我就在想，等自己毕业后，能写一套适合中学生阅读口味的心理学科普读物该有多好呀！

就是怀着这样一个梦想，我从大学三年级上学期（2002年）开始策划丛书第一本《心灵之友——中学生心理健康DIY》，经过近三个月的文献查阅和整理后，我于2003年拟定了书稿的目录，第一篇文章

“我看中学生异性交往过密”在当年初完稿，投往华东师范大学《大众心理学》杂志发表，投出后也没再理会。

那年暑假，我去图书馆阅读最新杂志，走到心理学杂志专架处，《大众心理学》最新一期（2003年第7期）杂志跃入我的眼帘，封面上就有我那篇文章的题目，我先是一惊，然后快速翻开杂志确认，当看见我的名字时，我欣喜万分。

是我的那篇稿子刊发了，而且还是封面文章，这篇文章后来被北京的《青春期健康》杂志全文转载。这篇文章的“高调”发表，大大激发和鼓舞了我撰写《心灵之友》一书的热情，我陆续撰写了不少这类文章在相关的杂志上发表，不少文章先后被人大复印资料等全文转载。

2003年11月，作为即将毕业的学生，我开始找工作，由于大学期间比较刻苦，积累较多，我得到了众多用人单位的青睐，很多单位都要和我签约。

<<心灵对话>>

媒体关注与评论

剖析中学生青春涌动的心灵，引导青少年摆脱心理困扰，自尊自信，走向光明。

——著名教育家、中国教育学会会长 顾明远青春是多梦的季节。

呵护梦想、促进广大青少年人格的健康成长是每一位教育工作者的天职。

——北京师范大学教育学部教授 檀传宝倾听成长的烦恼，激发成长的力量，分享成长的快乐。

——北京师范大学教育心理与学校咨询研究所所长 王工斌

<<心灵对话>>

编辑推荐

《心灵对话:中学生心理咨询实录》由科学出版社出版。

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>