

<<心灵对话>>

图书基本信息

书名：<<心灵对话>>

13位ISBN编号：9787030341785

10位ISBN编号：7030341783

出版时间：2012-6

出版时间：科学出版社

作者：高永金、张瑜

页数：176

字数：227750

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>

## &lt;&lt;心灵对话&gt;&gt;

## 前言

当前，中学生心理健康问题已被大家所关注。

造成中学生心理障碍的原因很多，有来自家庭的原因，也有来自社会的原因。

家庭方面，主要是当前独生子女受家庭的宠爱，容易以自我为中心，遇到一些不顺心的事就会郁闷、苦恼；另外，现在的留守儿童由于缺乏父母的关爱也容易养成封闭的性格。

来自社会的原因也是多方面的，有时因为现实与自己的理想不同，会使孩子想不通，产生心理障碍；网络媒体也常影响学生的思想情绪；当前学习的竞争更是让学生处在重重压力之下，心情不舒畅、不安宁，终日处于紧张之中。

这些都是造成学生心理障碍的因素。

我曾经看到过一篇报道，说一名女学生中考考了100分，但回家后大哭一场。

妈妈问她考了100分为什么还要哭？她说，某某同学也考了100分。

这种嫉妒心，就是一种心理障碍。

还有，某生原来在初中时总是名列前茅，并担任班干部，但高中考上重点学校以后发现许多同学比他还强，崔没能当上班干部，心理有失落感，由自信变得自卑，这也是一种心理障碍。

中学生处在身心发育的时期，会遇到许多矛盾，特别是在青春期，中学生会有许多困惑，这些困惑和矛盾化解了就能健康地成长，如果不能化解就会积集成疾。

因此，对中学生的教育不能只关心他们的学习成绩，更应关心他们的心理健康、人格的养成。

教师要关心，家长更要关心。

同时，学生也应该有自我控制情绪、调节心理的能力。

家长的关心、老师的帮助，也还要通过学生的自我调节才能起作用。

因此，帮助学生了解自我、调节自我更重要。

“中学生心灵自助丛书”就是给中学生提供心理健康知识，使其了解自我，学会自我控制、提高自我调节能力的一套好书。

此书已经试用多年，受到中学生，甚至教师、家长的欢迎。

现在即将再版，作者希望我写几句。

我觉得这样的书实在很需要，所以写了几句。

是为序。

2012年1月11日

## &lt;&lt;心灵对话&gt;&gt;

## 内容概要

近年来，中学生心理健康问题日益引起社会各方面的关注和重视。

“中学生心灵自助丛书”立足于为中学生提供心理健康知识，使其了解自我、学会自我控制、提高自我调节能力。自2007年出版以来，已多次重印，深受读者好评，此次修订再次对丛书的内容进行了完善和更新。

《心灵对话：中学生心理咨询实录（第二版）》是“中学生心灵自助丛书”的第三本，记述了笔者在中学一线做心理咨询的25个经典案例，并根据案例的性质分为青春滋味、成长心事、学海泛舟、人际在线、生活百味五大主题。

《心灵对话：中学生心理咨询实录（第二版）》突破了传统心理咨询个案的写作手法，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，让关注心理健康的同学能从中发现自己的影子，以达到“助人自助”的目的。

《心灵对话：中学生心理咨询实录（第二版）》可以使同学们通过发生在同龄人身上的案例，反思自己，找到解决自我困惑的妙方，从容走过迷茫的青春期，非常适合中学生及其家长阅读，同时也可作为中学一线教师的工作提供参考。

## <<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，教育部“国培计划”（2010~2011年）心理健康教育骨干教师培训班讲师，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，广西中小学心理健康教育指导中心特聘专家，广西教育学院教研部特约研究员，桂林市心理健康教育专业委员会秘书长，桂林市教育局教科所心理健康教育教研员。

他积极探索本土化的心理健康教育方法与技巧，曾在《中国教育报》、《中国教师》、《中小学心理健康教育》等全国20多家报纸、杂志发表文章80余篇，出版专著3部，主编教材1部，副主编教材1部，参编著作1部。

张瑜广西医科大学心理咨询中心专职教师，硕士，讲师，国家二级心理咨询师。

她长期从事学校心理健康教育工作，在《中国心理卫生杂志》、《教育探索》等全国核心刊物上发表学术论文10余篇。

<<心灵对话>>

书籍目录

丛书序前言  
第一篇 青春滋味01 莫名我就喜欢她02 天涯何处无芳草03 我把“贞操”献给他04 “失贞”不洁的女孩05 他是我永远的爱  
第二篇 成长心事01 我是天下最不幸的人02 优秀女孩缘何割手腕03 走出心灵的沼泽地04 成长的心灵不该太沉重05 找回遗失的快乐  
第三篇 学海泛舟01 别让学习把自己逼上绝路02 都是“欺骗”惹的祸03 找回昔日的辉煌04 我是不是没有希望了05 头痛的秘密  
第四篇 人际在线01 友谊难道如此不耐磨02 朋友再好也有界03 不能丢失的亲情04 新老师,让我喜欢让我忧05 友谊里的牛皮糖  
第五篇 生活百味01 挣脱“网”的束缚02 苦难是一种磨炼03 追星何以成病04 失眠没那么可怕05 我被人陷害了  
后记

## &lt;&lt;心灵对话&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：01 莫名我就喜欢她 引言 一个秋日的晚上，我正独自坐在咨询室内埋头整理着手头上的咨询札记，门突然被轻轻推开，闪进来一个外表高大帅气、表情却略显羞涩的男孩。

"高老师，您有空吗？

我想咨询。

"有啊！

请坐！

"我热情地接待了他，并立即给他倒了一杯矿泉水。

他站起来接过并连声说："谢谢！

"你是初二6班的豪哥吧！

"您怎么知道？

"他很惊讶地反问道。

"我给你们上心理课呀，怎么会不认识呢？

同学们都叫你豪哥吧！

"我笑呵呵地回答道。

"不会吧，没想到我这么一个内向的人，老师您也记得我。

"他有些激动地说。

"那当然，老师是很善于观察的。

不然怎么做心理老师呢！

"嗯……"我得了失眠症"怎么样，遇到了烦恼，是不是？

"是的。

老师，我最近老是失眠，而且很严重，我已经快崩溃了，我觉得自己得了失眠症。

现在，白天我经常犯困，上课很难集中注意力、经常分心，学习成绩直线下降，这让我很烦恼，请老师您帮帮我。

"他很着急地说道。

"是从什么时候开始失眠的？

"应该是上周吧！

"上周发生了什么使你很伤心的事吗？

"班主任把我们的座位换了，我不想坐现在的这个位子。

"那你想坐哪里呢？

"我想坐原来的位子，我不想换座位。

"你们班主任为什么要换你们的座位呢？

"因为我的同桌和我前面的同学讲话，影响了课堂秩序，所以班主任就调换我们的座位了。

"哦，原来是这样，那调了以后，不是更好吗？

没人打扰你学习了。

"不，我喜欢和我以前的同桌坐，虽然她有点调皮，但她学习很好，很热情，能帮助我，我在她的帮助下进步很大。

现在我旁边的这位男生成绩差，而且还喜欢讲废话，严重影响我的学习。

"那你叫班主任换一个学习好的同学坐你旁边不就得了吗？

"我跟他说过了，他不同意。

"没关系，我去帮你说。

你们班主任和我很熟，我一定能帮你这个忙。

"我爽快地答应了他，以为这事就这么解决了，结果他的反应出乎我的意料。

莫名我就喜欢她"高老师，谢谢您！

您即使让我们班主任给我换一个学习好的同桌，我也还是不满意，我喜欢和我的老同桌坐。

"他很无奈地说道。

<<心灵对话>>

"那不行，你们班主任这样安排，肯定有他的道理呀！

我不能满足你的要求。

"我故意这样说道。

我发现他一再坚持要和以前的同桌坐，觉得有点蹊跷。

## 后记

“中学生心灵自助丛书”从构思、写作到出版经历了整整十年的时间，是我们在一線从事中学心理健康教育工作的一个思考和总结。

丛书自2007年4月首次发行以来，得到了广大读者的热心支持，我们收到了很多热心读者的来信，根据大家的来信建议，这次的精心修订更符合广大读者的阅读要求，希望你们喜欢并从中受益。

众所周知，中学心理健康教育的最高目标就是培养学生“助人自助”能力。我们这套书就是为了达成这一目标而努力的，期盼读者能从书中获得您所需要的各种心理健康知识、心理调节技巧和方法，从而更好地了解自我、认识自我、调节自我、发展自我，真正达到“助人自助”的目的。

目前，这套丛书的第一版已多次重印，累计印刷4万余册，这是大家对我们辛勤耕耘的最大肯定和鼓励，我们将继续努力写出更好的读物回赠大家，丛书第四部《心灵彩虹》正在撰写中，不久就会与大家见面。

需要特别感谢的是，丛书出版后，得到了各级教育行政部门的肯定和支持，丛书2010年参加桂林市第四届教育科研优秀成果评选荣获了著作类一等奖第一名；2011年暑假，重庆市教委将《心灵之友：中学生心理健康DIY》选定为“重庆市推荐中学生暑期优秀读书书目”；丛书出版至今，多个省市将该套丛书入选为中小学图书馆馆配图书和农家书屋配书。

这套丛书能够顺利付梓出版，得到了很多领导、老师和学生的帮助。

我国著名教育家、中国教育学会会长顾明远教授在百忙中为丛书作序让我们倍感荣幸、深受鼓舞，每次聆听顾老的教诲都是一次心灵的震撼和专业素养的提升，顾老先生为我们教育工作者做出了榜样，“活到老学到老”的终身教育理念在顾老身上体现得淋漓尽致，80多岁高龄的他每天坚持锻炼身体、看报、写微博、使用ipad上网等，让我们敬佩不已，借此机会表达我们对顾老先生的敬意与感谢！

12年来，我们在心理学领域走过的每一段路都离不开各个阶段很多老师的精心栽培和悉心教导。特别感谢北京师范大学檀传宝教授和傅纳副教授两位导师的悉心栽培，感谢授课老师：顾明远教授、许燕教授、王定华教授、马建生教授、张立成教授、朱志敏教授、熊晓琳教授、裴纯礼教授、王工斌副教授、张春莉副教授、苏立增副教授、焦青副教授、马利文副教授、郑葳副教授、苏君阳副教授、朱志勇副教授、李亦菲博士、李蓓蕾博士、邓林园博士、余清臣博士、董敏博士等。

难忘大学本科期间给予我们两位帮助和指导的老师，是广西师范大学心理学系的全体老师带领我们走进了心理学的殿堂。

大学期间，与白先同教授、沈阳副教授、文萍教授、李宏翰教授、陈振中教授、苏思慧副教授、余欣欣教授、廖昌荫教授、熊宜勤教授、高金岭教授、孙杰远教授、韦义平副教授、莫文副教授、邓健副教授、秦素琼副教授、吴素梅副教授、韩振华副教授、庞彬老师和罗钢副书记等前辈的学习和交流，让我们掌握了扎实的心理学理论基础。

他们都是我们走入心理学领域的入门导师，没有他们悉心的教导，就没有我们的今天，也就不可能有这套书的问世。

最后，要特别感谢首都师范大学附属桂林实验中学为本书画漫画的学生们，是他们心灵手巧绘制的一幅幅漫画插图增添了本书的趣味性和可读性，他们是唐映雪、李丝丝、李京蔓、严淑凡、王雪、刘浩宇、陶青、汤玉洁、胡又嘉、于蕾婷、林骏翔、王蔚、王思廷、伍刘牛、史格骏、王磊、邓秀美、银珂、孙鹂、杨娅婷、黎斯恩、肖扬、王丽洁、张淳彬、赖博文、黄婧欢、廖婷玉、彭钰、叶露、吴秋华、余柳燕、廖楼云、刘香妍、廖书海、何可欣、文叶飞、朱晓泉、赵锦龙、王君豪、陆徽、张伟盛、文岐睿、罗尹祉东等。

在此，向他们表示由衷的谢意！

衷心感谢广大读者对本丛书的关注和支持，正是有了你们的分享、交流与成长，才给了我们源源不断的信心和动力，祝愿大家身心健康、生活幸福！

高永金张瑜 2012年3月



<<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(第2版)》还专门针对案例内容绘制了多幅漫画,大大增强了《心灵对话:中学生心理咨询实录(第2版)》的趣味性和直观效果。

《心灵对话:中学生心理咨询实录(第2版)》内容通俗易懂、深入浅出,非常适合中学生及其家长阅读,同时也可作为中学一线教师的工作提供参考。

## <<心灵对话>>

### 名人推荐

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

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>