

<<心灵成长>>

图书基本信息

书名：<<心灵成长>>

13位ISBN编号：9787212028602

10位ISBN编号：7212028606

出版时间：2006-10

出版时间：安徽人民

作者：郑晓边

页数：387

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>

<<心灵成长>>

内容概要

《心灵成长——校园生活中的健康心理与辅导》是一部全新的学术性大众读物。全书分八章，依次为：健康的心理品质，健康的校园辅导，健康的学习考试，健康的生活方式，健康的求职生涯，健康的成长历程，健康的校园环境，健康的问题矫正。

《心灵成长：校园生活中的健康心理与辅导》试图保持文字流畅、描述生动、分析深入，集科学性、趣味性和操作性于一体的风格，使它成为一部珍贵的学校健康心理学与辅导领域的学术专著或教材，也成为一本实用的心理健康与辅导教师专业培训读物，适合广大的教师、家长和青少年朋友自学。

作者简介

郑晓边，华中师范大学心理学院教授，学校心理辅导方向研究生导师，中国心理学会学校心理学专业委员会委员，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员，已出版专著12部，发表系列学术论文百余篇。

目前正主持教育部“十五”规划重点研究课题《高中生心理健康测评与团体辅导研究》和全球基金艾滋病防治项目《师范院校潜在教师艾滋病防治IEC技能训练与教育模式研究》。

<<心灵成长>>

书籍目录

序第一章 健康的心理品质一、心理健康的标志二、诠释健康科学观三、健康心理学科史四、理论实践存争议五、心理调查和干预六、学术访谈话辅导七、健康文化的交融八、研究进展与特色案例（一）青春明媚也忧伤案例（二）相信生命有晴天第二章 健康的校园辅导一、辅导含义通俗化二、学校辅导觅源头三、现代学校盼辅导四、健康教育在学校五、辅导学科有基础六、中国学校心理学七、辅导困境与整合八、编写教材显特色案例（三）激发潜能活动课案例（四）团体辅导促交往第三章 健康的学习考试一、五心十法应考试二、策略学习重方法三、学习辅导新进展四、问题诊断要慎重五、学习辅导分层次六、学习过程五环节七、情绪心态要调控八、学习动因与激发案例（五）英语考试心在痛案例（六）离家出走为什么第四章 健康的生活方式一、应对方式调压力二、承受挫折解困境三、自我调节好方法四、生活目标与任务五、饮食行为好习惯六、睡眠质量要提高七、学会健康的休闲八、运动锻炼促健康案例（七）生活就像一条狗案例（八）校园生活交响曲第五章 健康的求职生涯一、职业分类考证书二、择业心态定途径三、学习求职有技巧四、理性择业与创业五、职场考试有诀窍六、测量职业适应性七、职业生涯要辅导案例（九）萧萧漫漫求职路案例（十）敬业爱岗寻机会案例（十一）推销自己看简历第六章 健康的成长历程一、心理发展有规律二、早期感知看依恋三、学前游戏和言语四、童年认知社会化五、疾风骤雨青少年六、发展辅导有方法案例（十二）我的成长与人生案例（十三）实践家教带宝宝案例（十四）难以割舍同胞情案例（十五）课堂中的ABC第七章 健康的校园环境一、和谐环境五原则二、物质环境美校园三、校园文化添氛围四、班级组织重管理五、师生关系有互动六、同学之间手足情七、温馨和睦好家庭案例（十六）人生历程座座桥案例（十七）留着深深的歉意案例（十八）推倒家里那堵墙第八章 健康的问题矫正一、异常发展是偏离二、行为矫正用游戏三、外向行为要控制四、内向行为重沟通五、自杀行为早干预六、成瘾行为要戒除七、网络使用双刃剑八、人文关怀艾滋病案例（十九）电子游戏促成长案例（二十）行为怪异要转介参考文献后记

章节摘录

3.健康教育的内容 健康教育的内容应以健康为中心,由身体、心理和社会健康三方面内容组成。

通过健康教育,不仅要让儿童初步了解自己的身体,并按照卫生原理 和要求维护和增进身体的健康,还要培养儿童良好的情绪、坚强的意志、协 调的行为与健康的个性,使他们很好地适应家庭、幼儿园、学校和社区的生 活。

儿童健康教育的内容广泛,各个年龄阶段的儿童健康教育内容各有侧重 。 但有三个关键内容应贯穿健康教育始末:一是儿童的身心发育特点,二是 儿童与环境的交互作用,三是儿童对各种健康问题应采取的行动。

从实践中 讲,儿童的健康教育包括下述几方面: (1)清洁卫生与生活习惯教育通过教育与训练,使儿童养成良好的个人 清洁习惯,要让他们懂得,个人清洁卫生不仅是个人的私事,还关系到是否 尊重他人,是否符合学校和社会的要求。

良好的生活习惯也是健康教育的内容,如按时作息,早睡早起,每天参加户外体育活动和娱乐活动,按时进餐 与排便等。

(2)疾病与意外伤害的预防教育让孩子懂得一些疾病预防常识,学到保 护视力与牙齿的方法,树立预防为主观念,主动接受体检和预防注射。

加 强安全教育,遵守交通规则,认识导致意外伤害的常见原因,加强自我防护 ,发现事故要及时向家长或教师反映。

(3)营养与膳食卫生教育让孩子知道营养的重要性,懂得常见食物对机 体成长的作用、偏食会破坏机体的健康或患病,要树立正确的膳食态度,定 时定量,细嚼慢咽,不偏食、挑食和过食,而是愉快地进餐,不撒饭菜,不 吃不干净的食物,用自己的食具,吃饭前洗手,吃饭后不做剧烈活动。

要把 在幼儿园里学到的良好膳食行为推广到家庭。

(4)公共卫生与环境教育从小培养儿童的公共卫生意识极为重要,要让 他们积极参与生活环境的清洁卫生活动,遵守公共卫生准则,懂礼貌、讲文 明、不损坏公物、不打扰他人,等等。环境教育近几年越来越受到重视,对 儿童可进行环保知识的教育,让他们懂得空气和水污染的危害,通过实地参 观和保护环境的主题活动让孩子们从小树立保护环境意识,从而促使家长和全社会都来保护环境。

环境教育也是一种独立的教育体系,它是利用各种 环境要素,根据一定的教育目标和要求,通过有效地组织而形成的一种个体 与环境相互作用的过程。

从某种意义上说,现代健康教育就是一种环境教育 ,它让儿童认识环境,学会生存,让儿童适应环境,培养生活技能,健康成 长。

(5)心理卫生教育心理卫生教育已成为家长和教师最为关心的话题,它 与儿童的体育、智育、德育和美育相互渗透。

儿童心理卫生教育的主要内容 应是培养儿童健全的个性和良好的情绪,学会友好的人际交往,促进智力发 展和提高心理健康水平。

要注意从小培养儿童健康的心理品质,如协调的行 为,适度的反应,较强的意志和正常的人际交往,为他们提供学习经验,培 养他们运用言语或非言语的方式正确表达和调节情绪,合理、及时地疏导不 良情绪,并以积极的情绪取代之。

要让儿童学会感知和理解他人的情感,懂 得分享与合作,乐于帮助他人,并能正确认识自己,加强自控力,养成良好 的行为与习惯和解决问题的能力,还能自觉抵制与纠正不健康的行为。

近几 年来,提高儿童的心理素质、促进他们的心理卫生已受到政府部门的重视。

《中国教育改革和发展纲要》提出:中小学要由应试教育转向全面提高国民 素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技 能和身体心理素质,促进学生全面、健康地发展。

可见现代儿童的素质概念 在延伸,它不仅是指身体素质,还包括心理素质和社会素质。

<<心灵成长>>

对儿童进行素质教育，是促进儿童正常发展的根本措施，它包括的内容广泛，如智力开发、人格塑造、自律自理、适应环境、人际交往、承受挫折、身心健康等。

素质教育比心理卫生教育的含义更为广泛，它必将成为学校教育、家庭教育和社会教育的中心任务。

(6) 性教育学生的性教育常常被忽视。

性与生长发育紧密相连，性既是一种自然现象和生理现象，也是一种社会现象。

忽视性问题，儿童的人际交往就不能顺利发展；回避了性问题，儿童的个性就不是健全的；对儿童的性问题不进行及时疏导，或是粗暴、简单地压抑，会严重挫伤他们的求知欲望，可能破坏他们一生的正常生活。

因此，性教育为儿童身心健康发展之必需。

性教育应该从孩子出生时就开始，可以采取非言语和言语的方式进行，通过取名字、买衣服，购玩具和不同的游戏方式，让孩子逐渐认识自己的性别，并对自己的性别产生正确而恰当的认同。

对儿童提出的性问题要自然、简略和科学地回答，不回避、不说谎、不指责，让孩子懂得性是很自然的事，没有神秘和可怕之处。

对幼儿期出现的拥抱、亲吻等性游戏不要“强化”，并防止形成“性压抑”，要用转移、讲故事和开展其他有兴趣的游戏活动来及时疏导。

儿童的性教育可从动物的生殖与植物的繁殖现象开始，要让他们认识人体的简单结构与生理功能，知晓人的生长发育，了解自身的特点；同时，让他们观察一些动物和植物的生长过程，初步认识生物体；随年龄的增长，再逐步增加性的粗浅知识、性心理、性道德、性与社会的内容。

4. 健康教育的方法 健康教育主要通过幼儿园和学校教育、家庭教育和社区教育几种途径来进行，幼儿园和学校的健康教育又分为一日活动中的指导训练和卫生教学课程两种主要途径。只有多方密切合作、协调一致，才能获得卫生教育的显著成效。

一日活动中的指导与训练是幼儿园健康教育的主要途径。

幼儿园的一日活动大致分为游戏与学习活动、生活活动、体育活动、自由活动和入园、离园活动等。

要将这些活动合理安排、精心优化，使活动内容丰富多彩、结构紧凑、动静交替，并进行及时与随机的卫生指导与训练。

游戏是幼儿的主导活动，它对幼儿卫生知识、态度和行为习惯的改善有重要作用。

要为幼儿提供充足的游戏时间和空间，安排丰富的游戏材料，让他们自由选择，注意训练幼儿的积极参与意识，刺激他们的求知欲和兴趣，培养幼儿的观察能力、思维能力和言语表达能力，使他们能够动手操作，与同伴友好合作，养成良好的国际合作行为与习惯。

在生活活动中主要是培养幼儿的清洁卫生习惯，愉快、安静、有序地进餐、盥洗和睡眠，正确使用生活用具，保持个人清洁卫生，有一定的生活自理能力和为集体服务的能力。

在自由活动中加强幼儿的个性培养，指导他们正确利用时间，自主选择适宜的活动，发挥个人的长处，增强自己解决问题的能力。

通过入园和离园活动，让幼儿学会礼貌用语，清理自己的物品，做到仪表整洁，情绪愉快。

开设健康教育课程是学校健康教育的主要途径。

应当从儿童的健康利益出发，增设这类教学课程，以使教育能满足现代儿童的身心需求，使学校教育真正面向未来。

从现在起，要把健康教育内容渗透到语文、数学、品德、社会、体育、音乐和美术等各科教学课程中去，使儿童健康教育落到实处。

体育课程与儿童健康最为相关。

要鼓励儿童积极参加体育锻炼，发展身体协调的能力和运动技巧，遵守活动规则和纪律，培养自控力，提高身心素质。

音乐和美术课程可以培养儿童丰富的情感和良好的审美能力，使他们学会正确表达喜、怒、哀、乐等情绪，增强自信心，促进人际交往，提高心理健康水平。

儿童健康教育要根据儿童的身心特点和教育目的来选择合适的方法，常用的方法有以下几种

<<心灵成长>>

： (1) 角色游戏：角色游戏是儿童健康教育的一种有效方法。

儿童在游戏中扮演角色、参与角色，以戏剧化的形式表达情感，激发兴趣，交流思想。

教师可选择儿童感兴趣的卫生问题，设置一定情景，准备材料，启发和诱导学生在角色游戏中运用想象，表达内心世界的需要和情感。

如运用想象，学习疾病防治的具体方法和人际交往的技巧；再如开展“美食街”游戏，向儿童介绍食品营养知识，为儿童提供相互照顾和帮助的活动环境，让他们不仅得到生动的营养卫生教育，也得到同伴交往的心理训练。

(2) 讨论：把儿童分成若干小组进行卫生问题讨论，比课堂教学效果要好，有利于儿童积极参与健康教育过程，针对各自感兴趣的问题发表看法，学会认真听取他人的意见。

讨论有儿童之间的讨论和师生之间的讨论，教师要精心计划，周密安排，加强指导，科学、及时地解答孩子们的各种疑问。

(3) 表演：表演是儿童特别喜爱的活动，把卫生教育的内容通过唱歌、跳舞、讲故事、演戏等形式表演出来，会大大提高健康教育的效果。

表演的过程就是一个参与、受教育的过程，无论作为表演者还是观摩者，都会受到深刻、难忘的健康教育。

表演活动不仅是在节日活动中安排，还应当在平日的教学和游戏活动中随机安排，也可观摩电视节目中有儿童健康问题的表演。

(4) 示范：教师与家长的示范作用对孩子的影响最为重要。

儿童的模仿性较强，成人不良的行为习惯对孩子有潜移默化的影响或直接影响。

因此，教师与家长自身要具备良好的行为与习惯，要求孩子做到的首先自己做到，并充分利用自己的威信和榜样作用对孩子实施健康教育。

还要注意那些有一定威信和影响力的学生的示范作用，使他们带好头。

(5) 训练指导：良好的行为习惯要反复练习才能巩固。

要安排好儿童每天按时起床、饮食、活动、排便和睡眠等多种训练，在训练过程中加强个别指导，对行为与习惯不良的孩子实施特殊帮助。

(6) 参观：带学生参观一些卫生部门和设施，如食品加工厂、儿童保健所等，丰富他们的卫生知识和实际生活经验，增强应对卫生问题的能力。

(7) 小实验：安排儿童进行一些简单的小实验，让他们从亲身实验观察中得出卫生问题的正确结论。

<<心灵成长>>

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>