

<<心理健康教育读本（下册）>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育读本（下册）>>

13位ISBN编号：9787303084241

10位ISBN编号：730308424X

出版时间：2007-2

出版时间：俞国良 北京师范大学出版社 (2007-02出版)

作者：俞国良 编

页数：104

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>

<<心理健康教育读本（下册）>>

前言

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中。

大家都重视心理健康教育是件好事，但为什么要开展心理健康教育呢？这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。

我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正，因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

然而，学生中心理问题和行为问题有多少？这是我们来讨论的第二个问题。

我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向的，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。

这种做法坚决要不得，这会造成学生人人自危的。

负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。

我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。

学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有针对性和实效性。

据近年学生所咨询问题的统计分析，占第一位的是人际关系问题，第二位的是学习问题，第三位的是自我问题。

如何有针对性和实效性呢？这是我来和大家讨论的第三个问题。

我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。

内容概要

我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。

正如中央有关文件所指出，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正，因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

<<心理健康教育读本（下册）>>

书籍目录

第四单元第十六课 健康生活第十七课 让思维做体操第十八课 相信自己第十九课 交往的学问第二十课 做中学第五单元第二十一课 生活中的美第二十二课 开启想象之门第二十三课 学会谦虚第二十四课 学会竞争第二十五课 直面挫折第六单元第二十六课 改善自我第二十七课 从容应考第二十八课 完善性格第二十九课 学会合作第三十课 保护自己

章节摘录

他们听不得别人的善意批评，总是处于盲目的优越感之中。

有的同学自我评价过高，过于夸大地估计了自己的某些生理或心理品质，他们喜欢选择那些显然是不能胜任的任务。

在遇到挫折后，他们可能会继续固执己见，也可能会把失败的责任推向客观原因，比如：“这题怎么搞的？太难了！”，另外，还有可能立即转向承担最轻松的任务。

自我评价过高的人容易骄傲、势利，而且难以相处。

同学们在学习和生活中，要培养自己谦虚的美德，应该注意哪些方面呢？第一要能正确地看待自己，既要看到自己的长处，又要看到自己的不足。

第二是学会正确比较，要全面地、不掺杂个人感情地比较才能做到取人之长补己之短，要知道山外有山、天外有天的道理，切记不要拿自己的长处与其他同学的短处做比较。

第三是要坦荡地赞美别人，这是对同学们良好性格的一种考验，也是同学们交往中能不能关心别人、团结别人的重要标志。

第四是虚心接受批评和建议，不断充实和完善自己。

最后是能够勇于承认自己“技不如人”，我们不可能在任何方面都出类拔萃，应该知道术业有专攻，人应该各擅其长。

<<心理健康教育读本（下册）>>

编辑推荐

《心理健康教育读本:小学5年级(下册)》由北京师范大学出版社出版。

<<心理健康教育读本（下册）>>

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>