

<<中小学生心理呵护>>

图书基本信息

书名：<<中小学生心理呵护>>

13位ISBN编号：9787509156230

10位ISBN编号：7509156238

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：蒋光清

页数：213

字数：255000

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>

## <<中小學生心理呵護>>

### 前言

心理世界是一个开放的世界，同时又是一个相对封闭的世界；心理世界是一个共性的世界，大家具有心理的共同性，同时又是一个极具个性的世界，每一个人、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。

只有进入到每一个心灵世界，才会感受到它的特点，寻求到最适合的应对策略与呵护要领。

21世纪重要的是知识，比知识重要的是能力，比能力更重要的是心理素质。

随着社会的进步、科技的发展，人们面临的竞争愈来愈激烈，对每一个人的心理素质要求也愈来愈高，因此，对青少年、中小學生而言，如何培养他们的心理素质，就显得尤为突出、至关重要了。

有一句很通俗的话“人看小，马看跑”。

人的心理素质成长历程必须从小抓起，从青少年抓起，甚至从0岁开始。

人的心理状态如何，对于改变客观世界、改变历史乃至改变人生命运具有决定性作用。

有道是“谋职靠智商，升迁靠情商”。

一个人成功与否，心理素质是关键。

而影响一个人心理素质的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素，即家长、老师、伴友和自我。

如果这四个方面都在为心理成长加油、都在为心理成长护航、都在为心理成长清障、都在为心理成长欢歌，那么，我们的一代青少年心理成长历程定会是安全、稳健、欢畅的。

有了良好的心理素质，无论挫折多大、压力多高、环境多恶劣，都能应对自如、迎难而上、百折不挠，最终获取成功。

本书正是为了增强中小學生、青少年朋友的心理素质与社会适应能力，把握好自己的人生命脉，从而走向成功而写的。

全书共分8章，从心理分析、自身修养、家庭教育、人际交往、高考心理、网络影响、励志、成功要素等方面入手，结合生活实际，针对不同人物、不同年龄、不同环境，向读者提供了心理呵护的思路和方法。

力求融可读性、知识性、服务性与实用性于一体，为正在成长的中小學生及青少年朋友助力加油，为处在情绪低谷的青少年朋友带来曙光。

希望读者在书中找到开心的乐园、努力的方向，使你心理健康、心情开朗、人格健全，为确立你的人生目标不断进取。

本书在编写过程中，我们广泛借鉴和吸收了国内外众多学者的研究成果，并得到许多热心同行的帮助，王士才教授、李晶晶副研究员、刘航潮副教授、胡晓军副教授和周泰、乐虹讲师提供了很多信息资料，蒋跃云、乐风荣、廖昌运负责打印，在此一并表示真挚的感谢！

书中如有不当之处，欢迎读者批评指正。

作者 2012年2月于永州

## <<中小学生心理呵护>>

### 内容概要

蒋光清、罗四维编著的《中小学生心理呵护》以心理学基本理论为指导，紧密结合现代社会生活实际和中小学生的心理特点，从自身修养、家庭教育、人际交往、高考心理、网络影响、励志奋斗与成功要素等方面入手，列举各种事例，介绍了各种心理状态、情绪情感及其调节方法和呵护技巧。

它用爱温暖孩子的心灵，用理想与历练促进孩子的成长。

阅读本书，可为处在情绪低谷者带来曙光，为立志成才者提供精神食粮，对孩子的进步与发展具有积极的指导作用。

《中小学生心理呵护》内容健康向上，阐述深入浅出，适于中小学生及其家长、老师阅读参考，可供中小学校图书馆典藏公阅。

## <<中小學生心理呵護>>

### 書籍目錄

#### 第1章 青少年及中小學生心理與心理障礙

##### 一、青少年及中小學生心理

1. 青少年心理特點
2. 青少年期心理健康應注意什麼
3. 青少年心理成熟落後於生理成熟
4. 青少年的適應行為

##### 二、青少年及中小學生產生心理障礙的原因

1. 青少年品行障礙的原因
2. 青少年心理障礙問題

##### 三、青少年及中小學生各種心理障礙與克服

1. 自卑心理表現與克服
2. 嫉妒心理表現與克服
3. 恐懼心理表現與克服
4. 如何克服挫折心理

#### 第2章 中小學生及青少年自身修養

1. 心理健康的標準
2. 怎樣認識心理健康
3. 怎樣創建良好心境
4. 怎樣培養健康的競爭心理
5. 面對挫折時
6. 虛榮心理克服法
7. 怎樣克服嫉妒
8. 遭遇別人嫉妒怎麼辦
9. 培養積極心態
10. 當受到背後議論時
11. 苦悶的解除
12. 憂慮的清除
13. 當要發怒時
14. 煩惱的擺脫
15. 怎樣才能笑口常開
16. 凡事不要記恨
17. 學會擺脫內疚
18. 保持良好的感覺
19. 忍者無敵
20. 戰勝抑鬱
21. 清除情緒“垃圾”，學會“心靜”
22. 人生忠告，教你懂得生活
23. 克服急躁，持有耐心
24. 如何緩解心理壓力
25. 適應壓力
26. 學會低頭
27. 做人不要強出頭
28. 積極暗示
29. 別跟自己過不去
30. 心理健康十要

## <<中小學生心理呵護>>

31. 活着快乐为先
32. 做自己命运的主人
33. 做自己情绪的主人
34. 学会放松自己
35. 顺其自然, 为所当为
36. 健康性格培养
37. 排除失落
38. 积极生活
39. 心态平了, 路自平

### 第3章 家庭教育——怎样为人父母

#### 一、懂得你的孩子

1. 与孩子交心
2. 不要随便指责孩子
3. 其实你不懂我的心
4. 耐心解答孩子提出的问题
5. 有兴趣的学习

#### 二、爱的误区

1. 溺爱的极端表现
2. 溺爱的危害
3. 不要担心孩子吃苦

#### 三、赏识你的孩子

1. 赏识的本质就是爱
2. 孩子是渴望赏识而生的
3. 赏识使人成功, 抱怨使人失败

#### 四、孩子的道德教育

1. 道德教育越早越好
2. 对自己的行为负责
3. 培养孩子的完美性格
4. 诚信培养在家长
5. 选择婚变勿忘子女

### 第4章 中小學生及青少年人际交往

1. 不善交际怎么办
2. 怎样搞好人际关系
3. 学会沟通
4. 学会交友
5. 克服害羞心理
6. 交往中用姿态表达内心世界
7. 学会道歉
8. 学会调侃
9. 近邻还要近交
10. 说出烦恼
11. 接受他人, 承认他人
12. 增强人际交往能力
13. 智商与情商的辩证关系
14. 常怀感激
15. 学会表达
16. 你知道老人的需求吗

## <<中小学生心理呵护>>

- 17.与不喜欢的人和谐相处
- 18.情贵淡、气贵和
- 19.倾听是沟通的桥梁
- 20.沟通是上策
- 21.别忽视与老人沟通
- 22.容人之道
- 23.过于敏感是人际关系的“绊脚石”
- 24.如何创造良好的“第一印象”
- 25.扮演好自己的社会角色
- 26.你为何与别人合不来
- 27.中学生如何搞好人际交往
- 28.走出社交障碍的迷雾
- 29.代际关系
- 30.你会与人合作吗
- 31.化解冲突的妙招
- 32.说服他人的“战术”
- 33.处世经典
- 34.合作是永恒的
- 35.人际交往的心理期待
- 36.为人处世

### 第5章 高考心理调适

#### 一、应考心理调适

- 1.控制考前情绪,保持适当的“紧张”
- 2.调适高考心理,减少焦虑
- 3.认真对待模拟考试,适应高考气氛
- 4.掌握科学的学习方法,矫治“考试紧张综合征”

#### 二、高考期间的心理调适

- 1.临考准备
- 2.考试状态调整
- 3.考试时应注意的几个问题
- 4.应试中应避免的问题
- 5.考试技巧
- 6.考试之间如何安排时间

#### 三、合理安排高考生活

- 1.饮食安排
- 2.作息安排
- 3.家庭对考生的关心、理解和支持

### 第6章 预防电子游戏瘾与网络瘾——呵护身心健康

#### 一、电子游戏瘾

- 1.病因觅踪
- 2.临床表现
- 3.危害
- 4.防治沙龙

#### 二、网络瘾

- 1.病因觅踪
- 2.临床表现
- 3.危害

## <<中小學生心理呵護>>

4.防治沙龙

5.案例说明

### 第7章 怎样励志奋斗

1.对自己持肯定态度

2.给自己以勇气

3.相信自己能行

4.看准你的目标

5.凡事要做计划

6.学会忙与闲

7.试着改变某些习惯

8.相信自己的能力

9.征服自己

10.懂得放弃

11.敢于表现和善于表现

12.赞美自己

13.路在脚下

14.善用自己的光环

15.摆脱假设

16.多想半步

17.多走一步

18.早年受挫是动力

19.善待机遇

20.挖掘潜能

21.克服惰性

22.人生不言放弃

23.成才不一定非上名校

24.榜上无名,脚下有路

25.失意不失志

26.苦难给人以机遇

27.卑微也可创造奇迹

28.改变只需一句话

29.信念产生奇迹

30.珍爱自己

31.人生不是一杯苦酒

32.面对危险积极适应

33.信心是路

### 第8章 成功的要素与灵感

1.成功者的要素

2.最根本的是做人成功

3.人往低处走

4.突破就能成功

5.成功与出身无关

6.高学历不等于高成功率

7.让成功成为生活的习惯

8.顽强抗争出奇迹

9.百折不回,坚持就是胜利

10.脚踏实地,执著追求

## <<中小学生心理呵护>>

11. 忠诚是走向成功的必备品格
  12. 勤奋必会结出丰硕果实
  13. 自信改变命运
  14. 成功要有目标
  15. 成功要有计划
  16. 有准备就能成功
  17. 目标要经常升级
  18. 超前思维与成功灵感
  19. 周恩来处理问题时激发的成功灵感
  20. 积极思维与成功灵感
  21. 成功的灵感最钟情于世上有心人
  22. 云南白药产生的启示
  23. 成功来自自信
  24. 成功从喜欢自己开始
- 参考文献



## 章节摘录

14.烦恼的摆脱 在人生的旅途上,有时不免要遇到一些烦恼,诸如高考落榜、工作困难、面临下岗、子女读书就业、家庭矛盾,以及被人压制、受了冤屈,甚至对人生失去信心等,能否从烦恼中走出来,忘掉烦恼,投入到学习和工作中去,这确实是我们应该思考的问题。

人是有感情的,烦恼是由不顺心引起的,因此,在工作和生活中,有烦恼是很自然的现象,并不可怕,关键在于如何对待。

正确的态度是摆脱烦恼,做一个达观者。

历史上不少名人志士,生活中都曾遭受过磨难和打击,但他们并没有因此而陷于苦恼之中。

相反,他们积极地生活,与命运抗争,在逆境中奋发,充分展示了一种事业至上和积极进取的精神。

摆脱烦恼,做个达观者,应从下面几方面入手。

(1) 要从思想上认识到被烦恼缠住的危害。

一个人如常被烦恼纠缠,不仅在工作上难迈步,还会干扰自己的生活,影响自己的健康。

烦恼会使人变得颓废、沮丧和消沉。

过度的痛苦和伤悲无异于慢性自杀。

所以,当你因生活事件产生烦恼时,要想得开要乐观;一时无法想开就暂搁一下,去干些别的事情;与其陷在痛苦中,不如洒脱些去做该做的事情,这是一种超脱。

(2) 心中要有精神支柱。

这个支柱可以是你的计划、你的目标。

当你在失恋、失学,以及被人中伤后,都会感到绝望,甚至轻生。

而心中有目标的人,就有了精神支柱,他会想到事业,想到自己还要奋斗,还要为社会作贡献,为此就会淡化那些引起烦恼的区区小事,烦恼就会离你而去。

(3) 提高认知水平。

热爱生活,正确对待生活。

有的人是由于不能正确对待生活中的波折而引起的烦恼,是他们对生活的本质,缺乏透彻的了解和真正的认识,不懂得有些不顺心、不如意的事,是人生不可避免的。

他们总是幻想生活能够一帆风顺、事事如意,一旦遇到烦恼,就自我折磨,悲观失望。

如何对待生活,是一个人的的人生观和认知水平问题,要热爱生活,对生活充满信心,要相信,生活总是美好的。

(4) 学会调节个体感受与环境变化的不平衡。

当外界环境发生变化时,应动员自我心理的能量,改造客观环境,使其适应自己的需要;或改造个体系统,使之适应变化了的环境。

两方面的改造应同时进行。

由此心理达到平衡后,烦恼也就消失了。

15.怎样才能笑口常开 笑能松弛肌肉扩张血管,使心情开朗,能扩张肺活量,促进血液循环,造成横膈肌、胸部与腹部三者之间的肌肉整体连带运动,增加血氧含量。

笑过之后,脉搏低于正常速率,骨骼肌松弛,通体舒泰。

笑的好处远胜于同等时间的慢跑、打拳、跳舞等运动。

“笑一笑、十年少”,笑对于人的身心健康有着其他活动不可替代的作用。

人生在世,实在有太多令人哭笑不得的事,如果让我们选择,我们应该毫不犹豫地舍哭取笑!

笑可以显示你的信心,笑也可以证明你的实力。

我们要有一个笑的人生,对面临的困难和胸中的不满可以一笑了之。

笑有不同形式,有开怀大笑,嫣然一笑,面带微笑,纵情狂笑,笑不只是脸上好看,同时也可松解神经、振作精神、驱散愁云、缓解紧张。

对人对事,都能一笑了之的人,永远不会患得患失,神经过敏。

笑是一种锐不可当的武器,没有其他粗言秽语比嫣然一笑更能使你的冤家对头心如刀割了。

对付侮辱的最有效方法就是淡然一笑。

## &lt;&lt;中小学生心理呵护&gt;&gt;

如果你的人生中能充满微笑，就是充满阳光，那么还有什么困难不能克服呢？

高兴的时候请微笑；不知所措的时候记住微笑；面对挫折的时候，也不要忘了微笑。

16. 凡事不要记恨 憎恨之情来得容易，它对入是一种痛苦的煎熬，使你备受折磨，终至耗损了健康与快乐。

生活有曲折，社会有竞争，竞争有胜负。

胜者骄傲欣喜，败者沮丧羞愧。

当一个人失败时他的情绪有可能是内转的，恨自己不成器，怀疑自己；也可能是外转的，憎恨仇视那个胜利者，或将失败归咎于一些自己无法掌握的因素，如外貌、年龄、你的上级、父母及家庭，这种想法让你更痛苦也更懒散。

别让憎恨耗损了你的精力，只有摆脱它，你才能向自己的目标迈进，才能更接近自己的理想，生活也会更快乐。

真正伟大的人往往能主宰自己的性情，统治自己的心灵，能消灭憎恨，解除烦闷。

正如化学家用碱性来中和酸性一样，要运用快乐的解毒药来消除憎恨的情绪，用友爱来淘汰憎恨，用善良来驱赶憎恨。

人应该像调节水温一样调整自己的思想，在水太热的时候就把冷水管的龙头打开，水太冷时就把热水龙头打开，使沸水降温，使冷水升温，使水温保持在常温状态，情绪的调节也更应如此，当人将要产生憎恨时，应立即调整自己，把恨转到友爱和平上来，这样憎恨就会自然消除。

有了友爱，憎恨便不会存在，有相当一部分的人，不知道用善美去驱逐恶念，最后招致内心生恨，如一位爱发牢骚的姑娘在写给她的朋友的信中说：“我永远记得，我新婚的嫂嫂和哥哥在我的生日那天一同外出旅行，在临走时连一句祝福的话都没有。

”得啦，毛病就在这里——“我永远记得”。

不管你有何种理由，憎恨总是不值得的。

潜在我们内心里的侮辱，永难平复创伤，它可损坏我们生活中许多可爱的事物。

憎恨这东西就像毒害我们血液的细菌毒素一样，影响甚至侵蚀我们的生命。

有试验研究表明，患心脏病的人常常不是工作辛劳的人，而是抱怨工作辛劳的人。

常常埋怨人家，就是一种憎恨，常常心生不满也是一种憎恨，你是否生活在憎恨当中，如憎恨自己生不逢时，憎恨自己怀才不遇，憎恨自己为什么得不到别人的青睐？

憎恨自己为什么不腰缠万贯；憎恨别人不理解自己…… 如何与憎恨作战，使自己生活在愉快当中，要做到以下几点。

第一，就是要确定憎恨情绪的来源。

而要坦白地检讨自己，十有八九，我们会发现其来源就是自己。

发现了憎恨的根由之后，就要设法祛除它。

最有效的便是忘记它，用理智去填平生活中的洼地。

第二，是理解别人。

我们最常听到的一句话即“理解万岁”，有了理解，一切问题与怨恨都会迎刃而解。

第三，是忘记自己。

大部分怨恨都是以自我为中心的，要排除怨恨，就要忘记自己，最好的方法便是帮助别人。

在助人中自己会得到快乐，与人为善，怨恨就无法立足，记住，不要让憎恨耗尽自己的精力，爱生爱，恨生恨，这是永远不会错的。

17. 学会摆脱内疚 内疚是当人们做错事后的一种悔恨心理，超限的悔恨，会对人们的正常生活产生极大的危害。

产生内疚的途径有两条，一条是残留下来的，另一条是强加给自己的。

残留下来的内疚，是在人们非常小的时候经常感受到的，然后便被作为一种残留的孩子气式的反应而一直被保留到他成人以后。

残留的句子包括“你再不听话，妈妈是不会喜欢你的”“你这样做是羞羞脸”，如果一个人使得他的上司或他的衣食父母失望的话，那这些背后的含义仍然会导致伤感。

人们一直不懈地努力寻求他人的支持，因此，如果这种努力不曾成功，那么就会产生内疚感。

## <<中小学生心理呵护>>

自我强加的内疚包括自我责备和自我憎恨。

或者说，也包括由于过去的一些行为违背了做人原则，而弄得自己无精打采。

一个人如果一味地内疚下去，并没有真心努力地去遵守这些原则的话，在任何情况下，内疚都是一种愚蠢的、毫无益处的行为。

对既成事实，你只是叹息、自责，那一丝一毫也不会改变。

内疚于事无补，要学会摆脱内疚，只有对自己过去不喜欢的事发誓绝不允许再发生类似事件。

从现在开始，将过去的事视为无法挽回的结局，要有另一种思维，那就是努力解决你要回避的问题，便可消除自己内疚悔恨的心理。

还有就是无意中做了错事傻事，也没有必要捶胸顿足，不要气馁，不要找借口，这样并不能改变既成事实，而应汲取教训力求下次做好。

P32-34

## <<中小学生心理呵护>>

### 编辑推荐

蒋光清、罗四维编著的《中小学生心理呵护》是为了增强中小學生、青少年朋友的心理素质与社会适应能力，把握好自己的人生脉，从而走向成功而写的。

全书共分8章，从心理分析、自身修养、家庭教育、人际交往、高考心理、网络影响、励志、成功要素等方面入手，结合生活实际，针对不同人物、不同年龄、不同环境，向读者提供了心理呵护的思路和方法。

力求融可读性、知识性、服务性与实用性于一体，为正在成长的中小學生及青少年朋友助力加油，为处在情绪低谷的青少年朋友带来曙光。

希望读者在书中找到开心的乐园、努力的方向，使你心理健康、心情开朗、人格健全，为确立你的人生目标不断进取。

<<中小学生心理呵护>>

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>