

<<学生心理健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<学生心理健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787530844649

10位ISBN编号：7530844644

出版时间：2008-3

出版时间：天津科技

作者：刘富强

页数：334

字数：329000

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>

<<学生心理健康枕边书>>

内容概要

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康心理。

”心理健康是学生成长的基础，是学生成才的保证，是学生成功的法宝，是学生一生享用不尽的财富。

因此，希望此书能帮助广大学生排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让暗淡的心理充满阳光，让脆弱的心灵变得坚强，让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

<<学生心理健康枕边书>>

书籍目录

第一章 精心呵护你的心灵——青少年成长与心理健康 一、精彩人生，健康是起点——什么是心理健康 二、寻找自己的心路历程——青少年的心理发展 三、反省过度，犹豫不决——青少年的心理矛盾 四、青春的花儿落了——青少年心理健康值得关注 五、魅力人生，从心开始——心理健康教育促进青少年成长 第二章 卸下迷惘千斤顶——青少年学习心理 一、师傅领进门，修行在个人——做学习的主人 二、天生我材必有用——差生的心理调节 三、青春无限好，为学须及早——冲出厌学的心理牢笼 四、少壮不努力，老大徒伤悲——应对逃学的心理危机 五、兵来将挡，水来土掩——解决尖子生的心理障碍 六、人尽其才，物尽其用——学习中的“高原现象” 七、是苦学还是乐学——如何培养学习兴趣 八、莫等闲，白了少年头——应对上课走神问题 九、工欲善其事，必先利其器——掌握正确的学习方法 十、又一颗星星的陨落——“天才”是如此被扼杀的 第三章 直面挑战才是真的年轻——青少年考试心理 一、数年寒窗苦读，只等今朝一试——青少年考试心理 二、世上本无事，庸人自扰之——考试焦虑的调适 三、考不死是为神——如何应对考前心理疲劳 四、调整心态，轻松准备——考前心理指导与调适 五、破釜沉舟，背水一战——高考紧张心理调适 六、镇定自若，从容面对——考后自我心理调适 七、落榜不落志，重塑自信心——落榜生的心理调适 第四章 关注你的喜怒哀乐——情绪与心理健康 一、月有阴晴圆缺，人有悲欢离合——什么是情绪 二、乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海——克服悲观心理 三、任凭风吹浪打，胜似闲庭信步——克服焦虑心理 四、一忍可以支百勇，一静可以制百动——克服冲动心理 五、自知者不怨人，知命者不怨天——克服抱怨心理 六、暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容——克服愤怒心理 七、山雨欲来风满楼——紧张心理的调适 八、看庭前花开花落，望天空云卷云舒——克服浮躁心理 九、坐怀不乱，处世不惊——克服恐惧心理 十、从明天起，做一个幸福的人——克服抑郁心理 第五章 性格决定命运——气质、性格与心理健康 一、千江潮水千江月——了解自己的气质类型 二、江山容易改，本性亦能移——什么是性格 三、苦中能自立，难中善挣扎——克服依赖心理 四、与命运抗争，更要与自己抗争——克服懦弱心理 五、莫嫌举世无知己，未有庸人不忌才——克服嫉妒心理 六、善不由外来兮，名不可虚假——克服虚荣心理 七、无仇何必为敌——逆反心理的调适 八、莫让人生败走麦城——克服偏执心理 九、比天空更广阔的是人心——克服狭隘心理 十、满招损，谦受益——克服自负心理 十一、天生我材必有用——克服自卑心理 十二、面朝大海，春暖花开——克服自闭心理 十三、明日复明日，明日何其多——克服拖延心理 第六章 成功的起点——挫折与心理健康 一、朝来寒雨晚来风——人生挫折十有八九 二、阳光总在风雨后——走出挫折的迷雾 三、苦心人，天不负——拉近理想与现实的距离 四、勇者无畏，做生活的强者——家庭不幸时的心理调节 五、把绊脚石变成垫脚石——灾难降临时的心理调节 六、天行健，君子以自强不息——耐挫能力的自我培养 第七章 青春的花开花谢——恋爱与心理健康 一、花开的声音——认识中学生的“早恋” 二、眺望爱情的地平线——不成熟的早恋注定夭折 三、落花有意，流水无情——驱除单恋的苦闷 四、与其临渊羡鱼，不如退而结网——从暗恋的困扰中解脱出来 五、两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮——不要贪恋一时的爱情 六、逃离错爱的陷阱——认识师生恋的危害 七、为什么受伤的总是我——应对失恋的心理危机 第八章 青春之歌——青少年性心理健康 一、青春不需要拒绝——青少年的性意识发展 二、青春期的困惑——青少年性别认同模糊 三、青春无悔——自慰不是罪恶 四、青春的诱惑——青少年要避免婚前性行为 五、青春也有说不出的痛——面对性骚扰，勇敢地说“不” 第九章 沟通从心开始——人际交往与心理健康 一、世事洞明皆学问——人际交往与身心健康 二、投之以木瓜，报之以琼琚——如何处理朋友关系 三、子欲被爱，先须爱人——如何处理同学关系 四、谁言寸草心，报得三春晖——如何跨越“代沟” 五、教诲如春风，师恩似海深——如何处理与老师的关系 六、结交淡若水，行道直如弦——如何与异性同学正常交往 七、长相知，不相疑——如何克服交往中的猜疑心理 八、哀莫哀兮生别离，乐莫乐兮心相知——社交恐惧的调适 九、人而无信，不知其可也——与人交往要守信用 十、爱人者人恒爱之，恨人者人亦恨之——交往中要懂得关心他人 第十章 虚拟世界的精彩——青少年网络心理健康 一、宁在网上死，做鬼心也甘——青少年上网成瘾心理 二、破网重生，逃离虚幻——防治“网络游戏综合征” 三、丢弃可怕的精神鸦片——网络成瘾的调适 四、别为网瘾而“忙”——预防上网成瘾 五、走出虚拟的网络童话——网恋不是爱情的保险 第十一章 给生命插上翅膀——压力与心理健康 一、生命不能承受之

<<学生心理健康枕边书>>

重——认识青少年心理压力 二、化解压力，弹性生存——扮演各种角色的心理压力 三、年轻的人，脆弱的心——期望压力，不堪重负 四、别把明天交给压力——没必要总是争第一 五、学会与压力共存——缓解学习压力 六、有多少压力都可以摆平——高考压力的缓解

<<学生心理健康枕边书>>

编辑推荐

心理健康是学生成长的基础，是学生成才的保证，是学生成功的法宝，是学生一生享用不尽的财富。

心灵可以是玻璃，也可以是水晶。

每一颗年轻的心，都应该超越自我，不要像玻璃一样脆弱，而如水晶一般明澈和坚韧。

这是一本写给青少年学生看的书，也是写给关心青少年健康成长的家长和老师看的书。

《学生心理健康枕边书》主要介绍了青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的成长与心理健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等。

<<学生心理健康枕边书>>

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>