第一图书网, tushu007.com

<<心理健康素质教育理论指导>>

图书基本信息

书名：<<心理健康素质教育理论指导>>

13位ISBN编号：9787533655105

10位ISBN编号：7533655109

出版时间：2010-5

出版时间：时代出版传媒股份有限公司，安徽教育出版社

作者：周爱农

页数：214

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

内容概要

素质教育作为一种教育思想，以育人为本。
实施素质教育是社会发展的需要，是面对21世纪高新科技挑战的必然要求，是国家教育改革的必然选择。
本丛书的编写，旨在提高青少年的思想道德素质，培养青少年的能力和个性，促进青少年身心健康的发展。
内容涵盖了文化素质、科技素质、心理健康素质、思想道德素质、礼仪素质、体育素质、活动课素质、环境教育、安全教育、法制教育等11大方面。

书籍目录

第一章 青少年心理健康与自我成长一、什么是心理健康二、青少年的心理发展三、青少年心理健康值得关注四、青少年的心理矛盾五、悦纳自己，自珍自爱六、青少年在成长中塑造良好的性格七、培养自我监督和控制的能力八、保护好脆弱的自尊心九、学会在成长中培养自己健康的情感十、在成长中寻找快乐的源泉十一、降低自我的目标来调节心情十二、别让空虚占据年轻的心灵十三、拓展生活空间，盛开友谊之花十四、青少年心理健康与理想第二章 青少年学习与心理健康一、做学习的主人二、差生的心理调节三、面对偏科四、冲出厌学的心理牢笼五、应对逃学的心理危机六、解决尖子生的心理障碍七、学习中的“高原现象”八、如何培养学习兴趣九、应对上课走神问题十、掌握正确的学习方法十一、课堂之上要讲效率十二、“天才”是如此被扼杀的十三、给学习装上原动力十四、自学十五、做作业的“终结者”十六、记忆“包袱”十七、两耳巧闻“窗外事”第三章 青少年考试与心理健康一、青少年考试心理二、考试应急技巧三、如何应对考试焦虑四、防止考场焦虑五、考试焦虑症引发强迫症六、如何应对考前心理疲劳七、考试前心理指导与调适八、在考试时应保持良好的心态九、克服考试中“马虎”的毛病十、如何克服考试中作弊的现象十一、高考考试时紧张心理调适十二、高考之后自我心理调适十三、落榜生的心理调适十四、毕业班综合征十五、复读生的心理调节十六、如何应对考试怯场第四章 青少年情绪与心理健康一、什么是情绪二、克服焦虑心理三、克服悲观心理四、如何克服依赖心理……

章节摘录

六、青少年在成长中塑造良好的性格　　性格是指人的态度和行为方式中比较稳定的心理特征的总和，它不是指那种在偶然场合表现出来的态度和行为方式，而是经常性的习惯化了的行为方式。
性格的结构，包括四个方面的内容：　　第一部分：对现实和自己态度的性格特征。
包括对社会、集体、学习、工作、劳动和对他人与自己的态度。
如正直、诚实、自信、骄傲等。
　　第二部分：性格的理智特征。
是人们在感知、记忆、想象、思维和注意等认识过程中表现出来的特征。
如感知中的主动性或被动性、思维的深刻性和独立性等。
　　第三部分：性格的情绪特征。
指人们情绪活动的强度、稳定性和持续性等方面表现出来的特征。
如热情、冷淡、欢乐、忧郁等。
　　第四部分：性格的意志特征。
指人们对行为目标的明确程度，对行为的控制水平，以及在紧急或困难的条件下表现出来的特征。
如目的性、果断性和坚毅性等。
　　.　　性格是比较稳定的心理特性，各种性格之间有着一定的内在联系。
例如对现实态度方面，具有坚持正义性格特征的人，对他人的态度往往明朗而直爽，对自己的态度往往不亢不卑；在性格的理智特征方面可能表现为更多的主动感知和分析事物的特点；在性格的情绪特征方面，其心境是稳定、乐观的；而在性格的意志特征方面则表现为勇敢果断、坚持到底。
由于性格特征之间存在着一定的内在联系，所以，人们有时根据某人的一种性格特征，便可推测出他的其余的某些性格特征。
例如，一个同学如果具有对别人不负责的性格特征，可以推知他可能自私自利，对学习也不认真并且对他人会是缺乏同情心的。
　　在性格结构中，对现实态度的性格特征、理智特征、情绪特征和意志特征这四个方面虽然是彼此密切联系、相互制约，但对现实态度的性格特征和意志特征在性格结构中往往占主导地位。
因为它们与人的生活态度、信念、理想紧密联系着，突出地反映着一个人的本质。
　　在一类人身上所共有的性格特征的独特结合，构成了性格的类型。
目前，在心理学领域还没有一个公认的性格类型分类。

编辑推荐

青少年素质教育活动指导大系（全36册）提高青少年素质是21世纪教育改革的重任。
要提高青少年的素质，就要充分发展青少年的个性，唤起他们的主体意识，发挥他们的积极主动性，有针对性地对他们进行全方位的培养。
我们针对以上需要，结合国家对青少年素质教育的要求，参考大量的资料、案例和相关著作，选取了一些经典事例编写了本系列丛书，力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本，并渗透于青少年日常生活中。
这些系统的学习，将提高我国青少年的国际竞争力，使青少年更有担当重任的能力。

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