

<<高中生心理健康教育自助读本>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理健康教育自助读本>>

13位ISBN编号：9787534345296

10位ISBN编号：7534345294

出版时间：2005-8

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏教育出版社

作者：《高中生心理健康教育》编写组 编

页数：61

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>

## <<高中生心理健康教育自助读本>>

### 内容概要

进入新学校后，新的班主任的治班风格、任课教师的教学方法都可能会让同学们感到陌生。另外，新学习任务对学习方法、学习主动性等都有和以前不同的要求。有些同学不能做到这一点，就会出现学习上疲于应付，成绩不理想，心理承受压力大，出现焦虑、紧张等情绪反应。

书籍目录

1 点石成金术2 调控自我的情绪3 钢铁是怎样炼成的?4 朋友一生一起走5 认识我自己6 新的环境新的我7 兴趣是最好的老师8 学会与老师沟通9 考试心理调节有窍门10 上网成瘾影响学习了怎么办?11 日常生活学习过程中碰到问题困难怎么办?12 青涩的果, 青涩的爱

章节摘录

二、与人际交往有关的适应问题 与人际交往有关的适应，是心理适应的主要内容。进入高一，同时也就进入了一种新的人际关系当中。

对于中学生来说，适应人际关系可能要比适应学校环境难得多。

一方面，中学生的社交能力尚有所缺乏，对生活中发生的事没有足够的力量去解决；另一方面，中学生的人际交往还带有很强的情绪色彩，他们感情丰富但不稳定，因此有时为人处事过程中会出现过于简单和草率的情况。

三、与自我有关的发展问题 高中生的自我也发生了变化，自我意识增强，个体对变化有了更清醒的认识，并能对变化了的自我进行重新评价。

但事实上，许多学生在自我发展上都有困难。

有的学生在原来的学校是尖子生，但到了高中后这种优势就消失了，很多人对此会产生消极、逃避现实、怀疑自我等心理和相应的行为。

另外，处于青春期的高中生，往往对自己的评价会高于别人对自己的认识和评价；一旦得知别人对自己的评价过低时，他们极易产生强烈的不平衡心理，也会因此而苦恼，导致不自信。

鉴于以上这些不适应，高中生学习和生活都会相应受到其负面影响。

对于任何一场战争，取胜的法宝莫过于增强自身实力，向敌方发起进攻。

因此，对新环境适应不良的同学，最好的解脱办法就是主动去了解新环境，根据生活中的变化，相应地调整自己的生活方式和思维习惯，使心理和行为与新的环境相协调，从而达到个人各方面的平衡。

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>