

<<学会沟通让心靠近>>

图书基本信息

书名：<<学会沟通让心靠近>>

13位ISBN编号：9787536139572

10位ISBN编号：7536139578

出版时间：2010-8

出版时间：白琦 广东高等教育出版社 (2010-08出版)

作者：白琦 编

页数：142

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>

<<学会沟通让心靠近>>

内容概要

高中生正处于性格、品德以及个性的发展期，能否拥有良好的人际关系，直接影响到个体的心理健康，影响着学生良好心理和个性的养成。

如果长期生活在人际关系恶劣、充满冲突和冷漠的环境中，就可能变得语言谨慎、情绪压抑、性格内向，或者形成暴躁、易生猜忌等不良性格，有的甚至会患上抑郁症或精神分裂等严重的神经症和精神疾病。

因此，高中生必须重视人际交往技能、技巧、方法以及原理的学习。

《学会沟通 让心靠近》就是为高中生量身打造的人际交往自我指导用书。

本书采用心理情景剧的形式展开故事情节，每个剧中都分为“剧情简介”、“主要人物介绍”、“校园心理情景剧”、“剧中人物点评”、“问题讨论”、“人际交往建议”和“心理导航”等几部分。

书中的事例都是中学生，特别是高中生在日常生活中经常遇到的一些问题。

对怎样正确处理这些问题，《学会沟通 让心靠近》给出了一些建议和正确做法以供选择与参考。

“问题讨论”部分给出的问题是为了启发同学们思考，当自己遇到这类问题时，应该怎么办，为建立良好的人际关系做好充分的准备。

“剧中人物点评”部分通过对剧中人物的分析与点评，告诉同学们人际交往的理论知识、技能和技巧。

在这一部分中，大多采用寓言故事的形式来委婉告诫大家，应该怎样正确处理这类人际关系问题，才能与同学们进行很好的沟通，建立起良好的人际关系。

“心理导航”部分给同学们提供了一些心理学原理和心理学知识，为同学们解决实际生活问题提供智力支持。

《学会沟通 让心靠近》通过心理情景剧这种喜闻乐见的形式传授给学生人际交往的理论论知识、技巧、技能与方法，培养学生分析问题、解决问题的能力。

全书通俗易懂，有针对性，可操作性强。

文笔生动、真实、形象，易于接受。

<<学会沟通让心靠近>>

书籍目录

1.拍照风波 2.我悔不该交这样的朋友 3.花瓶风波 4.小军和他的舍友们 5.打呼噜风波 6.他为什么没有朋友
7.卫生班长的烦恼 8.我来自农村，我很孤独 9.我怕同桌超过我 10.她不该如此对我 11.和朋友闹矛盾后后悔了
12.我们是不是同性恋 13.分班后，她失去了朋友 14.好朋友转学了，她却不想上学了 15.为什么我的好朋友不喜欢我了
16.感谢我班心理联络员 17.爸爸妈妈，不要总拿我和他比

<<学会沟通让心靠近>>

章节摘录

版权页：处于一种紧张和兴奋的状态，会很难入睡，形成失眠。

而经常睡眠不好，会导致记忆力下降，思维僵持，身体不适，感冒、胃病时常发生。

因此只有和睦相处，相互谦让，不斤斤计较，这样大家才能愉快地相处在一起。

个人的情绪才能保持稳定，不会受到影响。

试想一家人相处时也会有摩擦，与父母相处也有持不同意见的时候，关键是争吵后要学会忘记，不要记仇。

意见不一致时，要注意礼貌和使用婉转的语句，要时刻站在对方的立场上考虑问题，想一想他为什么会这样做。

每个人做事都有自己认为正确的理由，否则，他是不会去做的。

在第一场中，小王不小心把水洒到了小军的身上，如果小军语气婉转一点地提醒小王，也许就不会有摩擦。

如果小王语气也委婉一些，他们就不会有太大的冲突。

小军想发火的时候，如果能站在小王的立场上考虑一下，阳台太小了，两人距离很近，把水洒在别人身上是有可能的，不是小王故意的，没有必要对着同学怒气冲冲，小军如果这样想，他就不会生气了。

而事后如果他们都能忘记这些小事，谁也不记仇，小军与宿舍同学的人际关系就不会那么差，也就不至于影响心情和睡眠。

有这样一则故事：有一天，老师叫班上每个同学带一个大袋子到学校来，并且每人到杂货店去买一袋马铃薯。

第二天上课时，老师叫大家给不能原谅的人选一个马铃薯，将这人的名字和他犯错误的日期写在马铃薯上，然后把这个马铃薯扔到大袋子里去。

老师宣布这就是本周的作业。

一周后，很多同学说袋子很沉重，已经提不起来了。

老师说有个让你们不累的好办法。

同学们齐声问是什么办法。

老师说：把袋子扔掉，你们就没有负担，不感觉累了。

最后同学们明白了：只有忘记不愉快的事情，才会有愉快的心情。

那么，换宿舍是小军解决问题的最好办法吗？

回答当然是否定的。

从剧中我们可以看出，小军的性格不够豁达，没有包容心，容不得别人的小错误。

如果小军换一个宿舍，刚开始时，大家在一起的时间不长，相互之间的摩擦较少，而时间长了，如果小军不改变他的性格和不适当的人际交往方式，出现类似的小摩擦后，同样会因处理不当，而使自己产生更大的心理问题。

还有环境适应的问题，万一小军到一个新的宿舍不适应，岂不是又要换宿舍？

经常换宿舍会损害他在同学们中的形象，而且也会使得自己因整天忙于换宿舍而影响学习和心情。

保罗说过：“宽容不能改变过去，但是它确实可以扩展未来。”

下面这篇关于宽容的寓言也许能给我们一些启发。

从前，住在相临农场的两兄弟产生了矛盾，这是他们有史以来第一次严重的不和。

40年来他们肩并肩耕作，共用机器，根据需要交换劳动力和商品，从没有过任何障碍。

然而现在长时期的合作解体了。

<<学会沟通让心靠近>>

编辑推荐

《中学生心理健康教育丛书:学会沟通让心靠近》就是为高中生量身打造的人际交往自我指导用书。
《中学生心理健康教育丛书:学会沟通让心靠近》采用心理情景剧的形式展开故事情节,每个剧中都分为“剧情简介”、“主要人物介绍”、“校园心理情景剧”、“剧中人物点评”、“问题讨论”、“人际交往建议”和“心理导航”等几部分。
书中的事例都是中学生,特别是高中生在日常生活中经常遇到的一些问题。

<<学会沟通让心靠近>>

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>