

<<初一-初中生心理自护>>

图书基本信息

书名：<<初一-初中生心理自护>>

13位ISBN编号：9787537938372

10位ISBN编号：7537938377

出版时间：2007-1

出版时间：希望出版社

作者：苏华

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>

## <<初一-初中生心理自护>>

### 前言

“1米”“1米1”“1米2”……家长以期盼的目光关注着孩子身体的一天天成长；“1+2”“1+3”“1+4”……家长以欣喜的心情欣赏着孩子智慧的一天天成长；“妈妈，您的白发增多了”“爸爸，不要把烟头往楼下扔”……家长以愉悦的心灵感受着孩子品德的一天天成长。

哪一位家长不是经常以目光和心灵关注孩子的成长呢？

然而，本书要提醒家长、老师及广大读者朋友，请更多地关注孩子另一方面的成长：心理的成长！从幼儿园、小学，到初中、高中，孩子不仅仅是身体在成长、智慧在成长、品德在成长，而且心理也在成长。

如果把人生比喻成一段长长的旅程，那么心理成长就是行驶在人生旅途上的快车。

有的孩子心理成长的快车一路欢歌。

他们学习着，生活着，快乐着，虽然也会有烦恼，有挫折，有坎坷，但是他们的整个成长过程是积极的，健康的，亮丽的。

有的孩子心理成长的快车艰难颠簸。

他们时常陷入心理的困扰，他们也能正常地生活，可是，他们的心灵世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至需要心理的援助。

孩子的心理发展与其生理、品德、智慧的发展是紧密联系的。

心理发展比较好，就为生理、品德、智慧的成长提供了重要的条件。

心理成长快车一旦发生问题，孩子生理、品德、智慧诸方面的成长都会受到干扰，严重的甚至会冲垮整个人生。

影响孩子心理成长的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素：家长、老师、友伴和自我。

如果这四个方面都在为心理成长快车加油，都在为心理成长快车护航，都在为心理成长快车清障，都在为心理成长快车欢歌，那么，心理成长快车一定能安全、稳健、欢畅地行驶。

## <<初一-初中生心理自护>>

### 内容概要

本套书以协助和推理中小学生和幼儿心理健康成长为宗旨，确立“认识心理、呵护心理、滋养心理、强健心理、开发心理”的目标，注意科学性与可操作性的统一，以丰富多彩的实例，轻松活泼的文字，图文并茂的形式，叙述心理健康教育的科学理论与有效实践，具有较强的趣味性和可读性。

在中学心理成长的历程中，之所以反复强调“自我”二字，是因为有这样的信念：最关注中学生心理的人，是中學生自己；最懂得中学生心理的人，是中學生自己；最能推进中学生心理成长的人，是中學生自己；最能解决中学生心理问题的人，是中學生自己；中学生是自己心灵世界的主人。

本书有针对性地列举了许多心理案例，供中学生朋友对照；设置了“专家解读”，从理论上科学地阐释心理自护的技能技巧；开设“能力训练”活动，让同学们在自我训练中提升心理素质；研制“心理自测”问卷，便于同学们了解自己的心理成长和心理问题。

本书凝聚了对中学生朋友的一片深情，积累了十多年来在中学实施“心理助长”辅导训练活动的诸多经验。

中学生朋友阅读之后，一定能够收获更多心理成长的智慧和力量。

<<初一-初中生心理自护>>

书籍目录

- 一、迎接新生活 (一) 上中学的滋味 (二) 走进新校园 (三) 学习新策略二、融入新集体 (一) 结识新伙伴 (二) 走近新老师三、悦纳自我 (一) 给自己画像 (二) 别人眼中的我 (三) 独一无二的我四、自我管理 (一) 我能玩吗 (二) 你是时间的主人吗五、找回自我 (一) 追星一族 (二) 令人入迷的网络六、抗拒诱惑 (一) 驾驶“野马” (二) 摆脱诱惑的魔杖 (三) 学会说“不”七、合理消费 (一) 我的零用钱 (二) “摆阔”的感觉 (三) 理财能手

## <<初一-初中生心理自护>>

### 章节摘录

李刚是一名初一的新生，面对中学全新的生活，他既感到新鲜、好奇，又感到紧张与无奈。开学第一天，由于不熟悉新学校停放自行车的管理制度，自行车被管理人员挪了位置，放学后竟找不到自己的自行车；昨天放学，本想和同学一起结伴回家，但却不知道哪个同学能与他同路；今天老师让他到总务处去领拖把，他却围着行政楼转了两圈才找到总务处领东西的地方……那么，怎样才能使这个新生尽快地认识新学校、适应新环境呢？

刚踏入新学校，你会有一点点惊喜，也有一点点紧张，因为，中学对你来说还十分陌生。不过没关系，每一个刚刚踏进中学校园的新生都是这样，一切要从头开始。

一、要熟悉新校园，做校园的主人。

校园环境，主要指学校的物质设施和条件。

<<初一-初中生心理自护>>

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>