

<<让烦恼一边去>>

图书基本信息

书名：<<让烦恼一边去>>

13位ISBN编号：9787562157700

10位ISBN编号：7562157707

出版时间：2012-6

出版时间：张仲明 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：张仲明

页数：192

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>

<<让烦恼一边去>>

内容概要

《呵护心理健康花期情节系列·青少年心理成长护航丛书：让烦恼一边去·青少年常见心理困惑与自助手册》分别从学习、人际、情绪、生活、行为五个方面给了你们不同的引导，使你们能够看清自己问题的本质，找到打开自己心中困惑的“金钥匙”。

《呵护心理健康花期情节系列·青少年心理成长护航丛书：让烦恼一边去·青少年常见心理困惑与自助手册》每一章都百一个小故事，故事中的人物可能与你们有着同样的困惑。

在心灵上“触礁”了，不知如何是好了，于是通过“心灵透视”的分析，引导你们更好地认识到困扰你们的究竟是什么。

然后在“心灵把脉”中，通过追根溯源，使你们可以明白为什么会产生这样的困惑。

接下来的“心灵处方”中，为你们开出一道道“良方”，真正为你们的问题或困惑提供帮助。

最后，一份温暖你心灵的“鸡汤”，给你们丝丝回味与启迪。

<<让烦恼一边去>>

书籍目录

学习篇 害怕回答老师提问, 怎么办 产生了厌学情绪, 怎么办 每逢考试, 我总是很焦虑, 怎么办 学习老是喜欢拖延, 怎么办 最近学习总是提不起劲儿, 怎么办 上课爱“跑神儿”, 怎么办 我偏科了, 怎么办 总是记不住, 怎么办 人际篇 父母爱唠叨怎么办 “偷偷心动”了, 怎么办 我总是以自我为中心, 怎么办 和老师产生了冲突, 怎么办 我感觉被朋友们孤立了, 怎么办 我很内向, 怎么办 我经常怀疑他人, 怎么办 情绪篇 最近情绪比较抑郁, 怎么办 我看问题比较悲观, 怎么办 我总是容易紧张, 怎么办 我总是比较害羞, 怎么办 我比较自卑, 怎么办 老是爱发脾气, 怎么办 产生了自负情绪, 怎么办 生活篇 喜欢追星, 怎么办 不爱与人分享, 怎么办 最近经常失眠, 怎么办 脾气急躁, 怎么办 同学们爱攀比, 怎么办 最近迷上了网络, 怎么办 我发现自己越来越叛逆, 怎么办 我总是过度依赖别人, 怎么办 行为篇 总是无法控制自己的行为, 怎么办 我总是好动, 怎么办 爱占小便宜, 怎么办 缺乏自制力, 怎么办 染上烟瘾, 怎么办 我总是爱出风头, 怎么办 我对事太较真儿, 怎么办 攻击性太强, 怎么办

<<让烦恼一边去>>

章节摘录

心灵触礁 小飞已经把下午的几节课都给睡过去了，最后一节数学课，小飞不敢再睡了。其他老师的课，他睡觉从来没有人管。

要是有老师管，他立马站起来出去。

老师们都知道小飞是个差生，从来不学习。

所以只要他在课堂上不捣乱，老师就对他睁一只眼闭一只眼。

数学老师总是拿他老爸“镇压”他，害得他每次上数学课，都只能乖乖地坐在那里。

而且，数学老师特别强调在课堂上不准睡觉。

数学老师走进教室，看到小飞坐得挺端正的，满意地笑了笑。

然后，开始热情洋溢地讲课。

小飞安静地坐了一会儿，就又“闲”不住了。

一会儿摆弄一下尺子，一会儿转转笔，各种能拿在手里的东西都被他玩了一遍。

过了大半节课，小飞实在觉得没意思了。

于是拿了一张纸，团成团，看谁好玩儿就朝谁扔过去。

被砸的同学莫名其妙，往周围望望也不知道是谁。

小飞每看到这一幕都忍不住偷偷地笑。

终于，数学老师发现了他的“小动作”，点名让他回答问题。

“这不是为难我嘛！”

”小飞心里想，“我又没有听过课。”

” “我不会。”

”小飞理直气壮地回答。

“不会还不好好听课！”

”数学老师推推眼镜。

“我不想听，也不喜欢听。”

”小飞不屑地瞟了一眼老师，又低下头摆弄他的钢笔去了。

“不学习还有理了，去外面站着去，不要总是影响其他同学。”

”老师生气地说。

“出去就出去。”

”小飞站起来，伸个懒腰，走出了教室。

站在教室外面，小飞望着天空，心里不停地想：要是不上学，那该多好啊！

心灵透视 小飞的情况，是厌学的表现。

厌学是指学生对学校的学习生活失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并明显表现出远离学习活动的行为。

厌学的同学经常会有下面这些直接的行为表现 上课注意力不集中，不认真听课、不完成作业，爱做与课堂无关的事，经常违反课堂纪律，精神不振，爱打瞌睡。

经常迟到、早退、旷课、逃学，讨厌读书，讨厌学校，讨厌老师，对老师、家长常故意抵触。

对学习无兴趣，没有求知欲，存在应付心理，缺乏学习主动性，被动或根本不愿接受老师的教育，学习成绩和纪律表现差。

心灵把脉 造成同学们出现厌学情绪的原因是多方面的，既有客观原因，也有同学们自身的主观原因。

那么我们从同学们的角度出发，看看到底哪些原因导致了厌学。

动机缺失。

动机缺失可以说是导致厌学的重要原因。

没有动机就表明没有需求。

很多同学虽然天天待在学校，却不知道学习是为了什么。

这种对学习缺乏足够的认识、没有任何需求的同学，是不可能热爱学习的。

<<让烦恼一边去>>

兴趣转移。

从兴趣转移的对象来看，厌学的同学大多迷恋游戏、上网。

这其中不乏本来热爱学习的同学，他们迷恋电脑游戏，逐渐荒废了学业。

而那些黄色书刊、影像更是毒害他们的身心健康，轻者使他们精神萎靡，重者打架斗殴、违法乱纪

。意志薄弱。

相信绝大部分同学心里都有学习的愿望，但学习是一件艰苦的事情，需要一定的时间和毅力。

目前，大部分学生都是独生子女，是父母的宠儿，生活中的困难都由父母、长辈帮助解决。

因此，很多人耐挫折力差，意志薄弱。

一旦遇到困难便打退堂鼓，不愿动脑子，害怕去学校。

长此以往，很容易产生厌学情绪。

“恨”屋及乌。

爱屋及乌是一种常见的心理，大家都比较清楚。

但“恨”屋及乌是怎么回事呢？

这是说，在学习过程中，既有“亲其师，信其道”的积极情感迁移，也有“恨其师，厌其道”的消极情感迁移。

P7-9

<<让烦恼一边去>>

编辑推荐

在成长的过程中，学习的压力是否令你眉头紧锁？

朋友间的矛盾是否让你心中苦恼？

沉迷于虚拟的网络世界是否让你无法自拔？

不良的行为习惯是否让你困扰？

朋友们，打开张仲明主编的《让烦恼一边去——青少年常见心理困惑与自助手册》，你将找到那些解除烦恼的钥匙。

<<让烦恼一边去>>

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>