

<<心理健康教育读本（初中版）>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育读本（初中版）>>

13位ISBN编号：9787810645652

10位ISBN编号：781064565X

出版时间：2006-6

出版时间：首都师范大学出版社

作者：杨国斌

页数：202

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>

<<心理健康教育读本（初中版）>>

内容概要

本书的编写目的就是把老师们的经验、同学们的体验以及作者的感悟整合起来，形成一个有机的整体。

力图使教材可以给从事心理健康教育工作的老师们贡献点滴心理活动课的设计思想，以及与学生互动时的方法和理念；也能够为正在行走在青春期曲折道理上的中学生们当个好向导，给他们帮助、扶持和引导，使他们尽量少走错路、不摔跟头。

主要介绍了初一学生的心理健康、初二学生的心理健康和初三学生的心理健康等内容。

<<心理健康教育读本(初中版)>>

书籍目录

第一章 初一学生的心理健康 第一节 迈好初中第一步 一、做好适应新生活的准备 二、你好,新同学 三、适应新老师 四、尽快融入新的班集体 第二节 学会学习 一、知己知彼。百战不殆 ——了解初中学习的特点 二、循序而渐进。 熟读而精思 ——学会听课 三、如切如磋,如琢如磨 ——做笔记的学问 四、学而时习之。 不亦乐乎 ——养成复习的习惯 五、不以物喜。 不以己悲 ——正确看待考试 第三节 人际交往 一、如何面对同学的嘲笑与误解 二、和同学起冲突了怎么办? 三、如果老师批评了你 四、老师偏心吗? 五、我想离家出走 第四节 步入青春期 一、青春期的变化 二、男孩儿生长发育的特点 三、女孩儿生长发育的特点 四、悦纳青春体貌 五、青春期心理特点 第五节 我是谁 一、寻找正确评价自己的参照系 二、内外兼修的美 三、人心不同,各如其面 ——了解自己的性格 四、我的事情我做主 ——培养责任意识 五、做自己情绪的主人

第二章 初二学生的心理健康 第一节 充满神奇色彩的14岁 一、造就灵活的头脑 二、乖乖女的变化 三、亮起的信号灯 四、问题出在哪里? 第二节 青春进行时 一、男孩子。 女孩子 二、我有心事了 三、青春友情 四、美丽的背后也许就是陷阱 第三节 更深地了解自我 一、认同自己的性别角色 二、了解自己的气质 三、努力增强自信 四、挖掘心灵的潜能 五、树立生活目标。

追求人生价值 第四节 怎样更好地学习 一、非智力因素对学习的影响 二、每个人都能成为记忆高手 三、揭开创新思维的神秘面纱 四、学习需要自我评价 五、偏科怎么办? 第五节 人际关系不再简单 一、为什么最近的人,却离得很远? 二、对父母,你的理解尊重有多少? 三、与长辈发生冲突怎么办? 四、不喜欢某个老师怎么办? 五、我的好朋友和别人好了

第三章 初三学生的心理健康 第一节 自我定位 一、理想与现实 二、肯定自己的价值 三、做一个和谐的我 第二节 学习也有技巧可寻 一、用脑的科学 二、你会为自己制订计划吗? 三、‘谁拿了你的时间 四、只有适合的才是最好的 第三节 人际交往 一、竞争与合作 二、三人行必有我师 ——帮助不是负担 三、沉重的期待 ——正确面对家长的期望 四、防止过度的异性交往 第四节 初三不再紧张 一、你做好准备了吗? 二、怎样面对成绩波动? 三、如何克服考前的浮躁? 四、紧张与焦虑 五、你会填报志愿吗? 六、考后心理调节 第五节 应试技巧知识 一、考前按生物钟调节作息时间 二、考前准备 三、考试中的注意事项和答题技巧

章节摘录

书摘作为学生，应该调整自己的心态，去适应中学老师的工作方式，处理好师生关系，不要让中学生活蒙上任何阴影。

那么，应该如何处理好师生关系，尽快适应中学老师的特点呢？1.要信任和理解老师 作为学生，希望老师尊重自己、公正地对待自己，这是很正常的。

但当老师的工作态度、工作方式与我们的希望有差距时，我们首先要从积极的角度去看待这个问题。每个老师都希望自己的学生各个方面都取得进步。

他们对我们看似过多的、繁琐的要求，正是对我们的严格要求，是我们成长路上必需的引导。

另外，我们也应该明白，老师也是人，是有喜怒哀乐的人。

老师也会因为某件事生气、烦恼、焦虑。

当老师在这样的情绪状态时，他对学生的态度和行为方式就很难做到一直心平气和，这也是我们应该理解的。

2.要正确归因，多些换位思考 事情的发生总是有一定原因的。

我们对老师的做法不满的时候，应该先自省一下自己有没有做得不恰当的地方。

然后，再站在老师的角度去考虑：假如我是老师，我会如何处理这一件事？我们要学会从各个角度去看待问题。

3.要主动沟通 当我们学习上遇到困难时，当我们与老师之间出现矛盾时，要主动地与老师交流、沟通，这是师生间建立信任感的前提与基础。

交流、沟通的方法很多，如果你有足够的勇气，可以和老师面谈；如果你觉得与老师面谈会过于紧张，可以以书信的方式把你的想法告诉老师。

只要你去和老师沟通了，相信老师会给你一个满意的答复。

4.要注意方法 面对老师的批评，采用消极的办法对待，只会使矛盾加深。

相反，如果我们的态度诚恳，注意策略、方法，就一定会真正地得到老师的尊重、信任与理解。

比如：当我们做错事受到批评时，就应该主动地承认自己的错误；当被老师误解受到指责时，可以心平气和地说明事情的真正情况；如果老师一时不接受你的辩解，也不要当众顶撞老师，应该是寻找另外适当的机会再进行解释，否则，会使双方僵持。

作为老师，也会注意学生的感受，不断改善工作方法，以适应现代学生的需要。

只有师生双方共同努力，就能构建和谐和谐的师生关系。

P10-11

<<心理健康教育读本（初中版）>>

编辑推荐

《心理健康教育读本》(初中版)为《中学生心理健康教育》丛书之初中版,由北京市西城区部分中学心理咨询教师编写而成,供高中教师、学生及其家长阅读,使他们初步了解不同年龄学生的发展特点,了解他们的身心易发生的问题,掌握一些心理健康教育的方法,创设利于学生健康成长的学校环境、家庭环境,培养孩子积极向上的心理素质,使他们形成符合现代社会要求的健全人格,促进他们的自我健康成长和全面发展。

中学生面对日益激烈的社会竞争压力,在学习、生活、行为、人际交往、人格提升以及升学就业等方面,会产生各种各样的心理困惑和适应不良。

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>