

<<心灵之友>>

图书基本信息

书名：<<心灵之友>>

13位ISBN编号：9787030341792

10位ISBN编号：7030341791

出版时间：2012-6

出版时间：科学出版社

作者：高永金、张瑜

页数：177

字数：227750

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>

## &lt;&lt;心灵之友&gt;&gt;

## 前言

当前，中学生心理健康问题已被大家所关注。

造成中学生心理障碍的原因很多，有来自家庭的原因，也有来自社会的原因。

家庭方面，主要是当前独生子女受家庭的宠爱，容易以自我为中心，遇到一些不顺心的事就会郁闷、苦恼；另外，现在的留守儿童由于缺乏父母的关爱也容易养成封闭的性格。

来自社会的原因也是多方面的，有时因为现实与自己的理想不同，会使孩子想不通，产生心理障碍；网络媒体也常影响学生的思想情绪；当前学习的竞争更是让学生处在重重压力之下，心情不舒畅、不安宁，终日处于紧张之中。

这些都是造成学生心理障碍的因素。

我曾经看到过一篇报道，说一名女学生中考考了100分，但回家后大哭一场。

妈妈问她考了100分为什么还要哭？她说，某某同学也考了100分。

这种嫉妒心，就是一种心理障碍。

还有，某生原来在初中时总是名列前茅，并担任班干部，但高中考上重点学校以后发现许多同学比他还强，崔没能当上班干部，心理有失落感，由自信变得自卑，这也是一种心理障碍。

中学生处在身心发育的时期，会遇到许多矛盾，特别是在青春期，中学生会有许多困惑，这些困惑和矛盾化解了就能健康地成长，如果不能化解就会积集成疾。

因此，对中学生的教育不能只关心他们的学习成绩，更应关心他们的心理健康、人格的养成。

教师要关心，家长更要关心。

同时，学生也应该有自我控制情绪、调节心理的能力。

家长的关心、老师的帮助，也还要通过学生的自我调节才能起作用。

因此，帮助学生了解自我、调节自我更重要。

“中学生心灵自助丛书”就是给中学生提供心理健康知识，使其了解自我，学会自我控制、提高自我调节能力的一套好书。

此书已经试用多年，受到中学生，甚至教师、家长的欢迎。

现在即将再版，作者希望我写几句。

我觉得这样的书实在很需要，所以写了几句。

是为序。

2012年1月11日

## <<心灵之友>>

### 内容概要

近年来，中学生心理健康问题日益引起社会各方面的关注和重视。

“中学生心灵自助丛书”立足于为中学生提供心理健康知识，使其了解自我、学会自我控制、提高自我调节能力，自2007年出版以来，已多次重印，深受读者好评，此次修订再次对丛书的内容进行了完善和更新。

本书是“中学生心灵自助丛书”的第一本，分为学习篇、情绪篇、人际篇、考试篇和志愿篇，针对中学生的常见心理困扰，步步解读、循循善诱，让中学生在阅读的过程中得到潜移默化的帮助，是一本有关中学生心理健康的自助读物。

同时，本书还配有实用、有趣的心理测试，有助于同学们进行自我诊断。

本书不仅可以让同学们学到相关的实用心理技巧，而且还能帮助其找到走出心理困境的途径，从而达到“助人自助”的目的，非常适合中学生及其家长阅读，同时也可为中学一线教师的工作提供参考。

## <<心灵之友>>

### 作者简介

高永金

全国十佳心理教师，北京师范大学心理健康教育专业硕士，教育部“国培计划”（2010~2011年）心理健康教育骨干教师培训班讲师，全国中小学心理健康教育讲师团讲师，广西中小学心理辅导教师导师，广西中小学心理健康教育指导中心特聘专家，广西教育学院教研部特约研究员，桂林市心理健康教育专业委员会秘书长，桂林市教育局教科所心理健康教育教研员。

他积极探索本土化的心理健康教育方法与技巧，曾在《中国教育报》、《中国教师》、《中小学心理健康教育》等全国20多家报纸、杂志发表文章80余篇，出版专著3部，主编教材1部，副主编教材1部，参编著作1部。

### 联系方式

地址：桂林市解放东路19号桂林市教育局教科所（邮编541001）

E-mail：kingking1971@163.com

Blog：http：[//kingking1971.bokee.com](http://kingking1971.bokee.com)

张瑜

广西医科大学心理咨询中心专职教师，硕士，讲师，国家二级心理咨询师。

她长期从事学校心理健康教育工作，在《中国心理卫生杂志》、《教育探索》等全国核心刊物上发表学术论文10余篇。

## &lt;&lt;心灵之友&gt;&gt;

## 书籍目录

丛书序前言第一篇 学习篇01 取得好成绩的秘诀趣味心理测试:你的学习动机如何02 兴趣是最好的老师趣味心理测试:你的学习兴趣如何03 效率决定成败趣味心理测试:你的课堂听课效率高吗04 善用记忆方法 搞好高考复习趣味心理测试:记忆力测试第二篇 情绪篇01 我的情绪我做主趣味心理测试:你的情绪是否稳定02 坏心情死光光趣味心理测试:中学生情商测试03 阳光总在风雨后趣味心理测试:你应对挫折的能力强吗04 凡事三思而后行趣味心理测试:你受异性欢迎吗05 心声趣味心理测试:恋爱矛盾心理测评第三篇 人际篇01 竞争·合作·双赢趣味心理测试:你具备竞争素质吗02 老师,让我走近你趣味心理测试:你与老师相处有困扰吗03 父母,永远的朋友趣味心理测试:子女与父母沟通状况诊断量表04 我看中学生异性“来往过密”趣味心理测试:早恋倾向测试量表05 晚风中的歌声趣味心理测试:你容易一见钟情吗第四篇 考试篇01 从容面对考试趣味心理测试:你有考试焦虑吗02 超越自我 战胜自我趣味心理测试:考试焦虑自我检查量表03 调整心态 轻松上阵趣味心理测试:你掌握了必要的考试技巧吗04 高考应试方略趣味心理测试:中学生应试作答技巧检测量表05 关注“后高考心理”趣味心理测试:考后身心健康测试06 落榜不落志 重塑自信心趣味心理测试:你的耐挫力强吗第五篇 志愿篇01 填报志愿应避免的十大不良心理趣味心理测试:专业兴趣问卷测查量表02 走进象牙塔趣味心理测试:职业倾向测验:你适合做哪些工作参考文献后记

<<心灵之友>>

章节摘录

## &lt;&lt;心灵之友&gt;&gt;

## 后记

“中学生心灵自助丛书”从构思、写作到出版经历了整整十年的时间，是我们在一線从事中学心理健康教育工作的一个思考和总结。

丛书自2007年4月首次发行以来，得到了广大读者的热心支持，我们收到了很多热心读者的来信，根据大家的来信建议，这次的精心修订更符合广大读者的阅读要求，希望你们喜欢并从中受益。

众所周知，中学心理健康教育的最高目标就是培养学生“助人自助”能力。我们这套书就是为了达成这一目标而努力的，期盼读者能从书中获得您所需要的各种心理健康知识、心理调节技巧和方法，从而更好地了解自我、认识自我、调节自我、发展自我，真正达到“助人自助”的目的。

目前，这套丛书的第一版已多次重印，累计印刷4万余册，这是大家对我们辛勤耕耘的最大肯定和鼓励，我们将继续努力写出更好的读物回赠大家，丛书第四部《心灵彩虹》正在撰写中，不久就会与大家见面。

需要特别感谢的是，丛书出版后，得到了各级教育行政部门的肯定和支持，丛书2010年参加桂林市第四届教育科研优秀成果评选荣获了著作类一等奖第一名；2011年暑假，重庆市教委将《心灵之友：中学生心理健康DIY》选定为“重庆市推荐中学生暑期优秀读书书目”；丛书出版至今，多个省市将该套丛书入选为中小学图书馆馆配图书和农家书屋配书。

这套丛书能够顺利付梓出版，得到了很多领导、老师和学生的帮助。

我国著名教育家、中国教育学会会长顾明远教授在百忙中为丛书作序让我们倍感荣幸、深受鼓舞，每次聆听顾老的教诲都是一次心灵的震撼和专业素养的提升，顾老先生为我们教育工作者做出了榜样，“活到老学到老”的终身教育理念在顾老身上体现得淋漓尽致，80多岁高龄的他每天坚持锻炼身体、看报、写微博、使用ipad上网等，让我们敬佩不已，借此机会表达我们对顾老先生的敬意与感谢！

12年来，我们在心理学领域走过的每一段路都离不开各个阶段很多老师的精心栽培和悉心教导。特别感谢北京师范大学檀传宝教授和傅纳副教授两位导师的悉心栽培，感谢授课老师：顾明远教授、许燕教授、王定华教授、马建生教授、张立成教授、朱志敏教授、熊晓琳教授、裴纯礼教授、王工斌副教授、张春莉副教授、苏立增副教授、焦青副教授、马利文副教授、郑葳副教授、苏君阳副教授、朱志勇副教授、李亦菲博士、李蓓蕾博士、邓林园博士、余清臣博士、董敏博士等。

难忘大学本科期间给予我们两位帮助和指导的老师，是广西师范大学心理学系的全体老师带领我们走进了心理学的殿堂。

大学期间，与白先同教授、沈阳副教授、文萍教授、李宏翰教授、陈振中教授、苏思慧副教授、余欣欣教授、廖昌荫教授、熊宜勤教授、高金岭教授、孙杰远教授、韦义平副教授、莫文副教授、邓健副教授、秦素琼副教授、吴素梅副教授、韩振华副教授、庞彬老师和罗钢副书记等前辈的学习和交流，让我们掌握了扎实的心理学理论基础。

他们都是我们走入心理学领域的入门导师，没有他们悉心的教导，就没有我们的今天，也就不可能有这套书的问世。

最后，要特别感谢首都师范大学附属桂林实验中学为本书画漫画的学生们，是他们心灵手巧绘制的一幅幅漫画插图增添了本书的趣味性和可读性，他们是唐映雪、李丝丝、李京蔓、严淑凡、王雪、刘浩宇、陶青、汤玉洁、胡又嘉、于蕾婷、林骏翔、王蔚、王思廷、伍刘牛、史格骏、王磊、邓秀美、银珂、孙鹂、杨娅婷、黎斯恩、肖扬、王丽洁、张淳彬、赖博文、黄婧欢、廖婷玉、彭钰、叶露、吴秋华、余柳燕、廖楼云、刘香妍、廖书海、何可欣、文叶飞、朱晓泉、赵锦龙、王君豪、陆徽、张伟盛、文岐睿、罗尹祉东等。

在此，向他们表示由衷的谢意！

衷心感谢广大读者对本丛书的关注和支持，正是有了你们的分享、交流与成长，才给了我们源源不断的信心和动力，祝愿大家身心健康、生活幸福！

高永金张瑜 2012年3月

## <<心灵之友>>

### 媒体关注与评论

这是一本源自教师和学生教育生活的心理学作品，其立意之实、探究之新、引发之用是卓然而难以替代的。

——广西师范大学教育科学学院院长 孙杰远 本书构思巧妙、情真意切，不仅具有很强的针对性，而且具有趣味性，很适合中学生的阅读口味。

——首都师范大学教授王希永 因为年轻，他和学生的心靠得很近；因为热情，他才能在专业成长的道路上不断催开路边的鲜花，本书就是其中艳丽的一簇。

——浙江省心理健康教育特级教师 钟志农



## <<心灵之友>>

### 编辑推荐

《心灵之友:中学生心理健康DIY(第2版)》不仅可以让同学们学到相关的实用心理技巧,而且还能帮助同学们找到走出心理困境的途径,从而达到"助人自助"的目的,非常适合中学生及其家长阅读,同时也可为中学一线教师的工作提供参考。

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>