第一图书网, tushu007.com

<<中学生心理健康100例>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理健康100例>>

13位ISBN编号：9787885216337

10位ISBN编号：7885216330

出版时间：2008-8

出版时间：张惠昆 广东省语言音像电子出版社，广东体会出版集团 (2008-08出版)

作者：张惠昆 编

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

内容概要

本书以贴近学生，解开心结为编辑宗旨。
辑录的100多个案例，来自校内校外的心理个别辅导，以咨询记录和随访记录体现其真实感，十分适合学生自学心理健康知识，掌握自我调适技巧。
全书以案例解惑形式，归类为：学并快乐着；轻轻松松进考场；让我们相处得更好；亲子一家情；走进青春期；你的心情还好吗；认识自己，打开心结；我的生活我做主。
八个方面的100多个案例，大体上足以反映当前中学生成长过程、高中学生成长过程中存在的诸多心理问题，内容丰富、实用，具有很强的可读性。
指导解惑部分并没有很高深的理论，是我们在对学生进行心理咨询过程中成功经验的记录，旨在让读者透过本书，从中获得启迪，或引起教师、家长们的共鸣和探索。

<<中学生心理健康100例>>

书籍目录

第一部分 学并快乐着 1.我为什么不适应高中的学习 2.良好的学习习惯，我有吗 3.怎样提高记忆力 4.我的学习计划为什么总是执行不了 测试1 测测你的学习动机 5.如何管理学习时间 6.如何进行大脑的科学护理 7.我还有救吗?——如何走出学习的低谷 8.有厌学心理怎么办 9.上课时注意力不集中怎么办 10.怎样克服学习中的疲劳现象 11.上自习不知道做什么怎么办 12.怎样改掉粗心大意的毛病 测试2 作答技巧诊断量表 13.一位优秀生的烦恼 14.学习压力大怎么办 15.综合实践活动对学生知识、能力、心理发展起什么作用 16.明确目标}{滁干扰 17.学习中总会出现杂念怎么办 18.阅读的困惑第二部分 轻轻松松进考场 19.我害怕进人高三，怎么办 20.如何预防考试怯场 21.学习时间已经很紧了，为什么还要求我们参加体育锻炼 22.我的付出与收获为什么不成正比 23.如何克服高考复习中的高原现象 24.如何看待“题海战术” 25.考试，想说爱你不容易 26.如何缓解考试焦虑 测试3 考试焦虑程度测查 27.如何看待薄弱学科 28.考试前容易失眠怎么办 29.怎样调节高考前的心理状态 30.考场焦虑的认知疗法第三部分 让我们相处得更好 31.一位优秀女孩受到了造谣中伤 32.与同学正常交往，我能做到吗 33.人际敏感，怎么办 34.如何克服交往中的自卑心理 35.同学误会了我，怎么办 36.为什么周围的人都讨厌我 测试4 人际关系测试量表 37.我的老师有些偏心 38.我的同桌不愿意与人交往 ……第四部分 亲子一家情第五部分 走进青春期第六部分 你的心情还好吗第八部分 我的生活我做主参考文献

章节摘录

第一部分 学并快乐着1.我为什么不适应高中的学习我是烦恼我是一名高一学生，初中时我是学习上的佼佼者。
经过三年的勤学苦读，考上了重点高中，全家人为我高兴。
可是好景不长，高一的第一次考试，我的成绩就落到了后面，之后我还是能坚持认真学习，但紧接着第二次考试还是令我失望，我仍然落在后面，为此心中十分难过，不知到底为什么，我很迷茫。
为你解惑要很好地回答这个问题，有必要先来了解一下高中学习的特点：知识量大。
高中开设的科目多，每门学科的知识量都很大，老师上课的进度也会很快，一不留神，就会漏掉很多知识点而造成“ 消化不良 ”。
难度加大。
也就是说知识的抽象性：概括性很强，对学生的能力要求加大，死记硬背的方法已不奏效。
综合性强。
高中的学习过程中，要理解和解决一个问题，往往需要综合运用各科的知识，如果缺乏综合能力，知识迁移能力，举一反三的能力，那就难以适应高中学习。
系统性强。
初中学习的知识是高中学习的基础，初中基础打好了，高中学习就不会很被动。
如果初中基础没打好，那就要边学边补，争取主动。
……

第一图书网, tushu007.com

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