

<<高中生心理健康指导手册>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理健康指导手册>>

13位ISBN编号：9787030134714

10位ISBN编号：7030134710

出版时间：2004-7-1

出版时间：科学出版社

作者：雷雳

页数：226

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>

## <<高中生心理健康指导手册>>

### 内容概要

本书针对高中生成长过程中遇到的常见心理问题——如“学习方法”、“考试焦虑”、“性自慰”、“情商”、“责任感”等问题，从理论上进行了权威性的指导分析，简明透彻；从实践上给出了极具操作性的方法，切实可行；语言风格如朋友谈心，通俗易懂、平易近人。书中还配以轻松幽默的漫画，令人忍俊不禁，爱不释手，非常有助于提高高中生的自我意识、自我调节能力，从而促进身心健康发展。

## <<高中生心理健康指导手册>>

### 书籍目录

一、什么是心理健康的标志二、哪些因素影响高中生的心理健康三、高中生的心理特点是怎样的四、高中生心理健康的状况如何五、高中生为什么要保持心理健康六、高中生的心理健康教育能起什么作用七、新入学的同学如何适应新生活——新生入学适应八、怎样才会对学习感兴趣——学习兴趣九、怎样才能喜欢读书——阅读十、良好的学习方法是怎么形成的——学习方法十一、考试时如何才能发挥出水平——应对考试十二、考试发木怎么办——考试焦虑十三、为什么有的同学总睡不好觉——睡眠障碍十四、青春期性教育——性自慰行为十五、为什么有的同学不胖还减肥——神经性厌食症十六、自信是如何建立起来的——自信十七、如何认清和接纳自己——自我认同十八、遭遇挫折时应该怎么办——应对挫折十九、面对压力我们如何担当——面对压力二十、自卑的同学怎样走出阴影——自卑二十一、如何摆脱嫉妒的纠缠——嫉妒二十二、如何平复创伤经历后的情绪——创伤平复二十三、为什么有的同学会自杀——自杀预防二十四、如何提高自己的情商——情商二十五、我们怎样为他人和社会做点事——亲社会行为二十六、我们怎样才能成为有责任心的人——责任心二十七、社会性退缩——害羞二十八、你为什么不敢交朋友——社会恐惧症二十九、如何与异性交往才恰当——异性交往三十、男孩女孩应该什么样——性别角色三十一、面临毕业的你如何选择未来——职业定向三十二、何谓主心骨——价值观确立三十三、激发你的创造性——创造性的激发三十四、我们应不应该做家务——做家务三十五、高中生应该怎样用钱——理财教育三十六、如何面对家人生病或去世——家庭变故三十七、为什么有的同学成了网虫——互联网成瘾

<<高中生心理健康指导手册>>

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>