

<<课外心理(高中读本)>>

图书基本信息

书名：<<课外心理(高中读本)>>

13位ISBN编号：9787205050429

10位ISBN编号：7205050421

出版时间：2001-07

出版时间：辽宁人民出版社

作者：林崇德

页数：308

字数：218000

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>

<<课外心理(高中读本)>>

内容概要

同学们，你们作为时代的希望之星，中华民族繁荣富强的动力源，要生存，要学习，要成长与发展，就要努力使自己具备两个条件：一是身体健康，一是心理健康，这是“人”字的两个支柱。

《课外心理》力求从同学们的学习、生活实际出发，内容主要包括心理健康知识、有效学习、智力开发、情感培养、技能训练、道德修养、人格发展和处世交际等心理素质；同时也包括学习、自我、人际关系、生活和社会适应等方面出现的心理行为问题，以及解决的措施和方法。

最后荟萃了上述诸方面的自我心理测验，以利于同学们能更好地适应环境和社会。

为了方便同学们的阅读，各课设有导读目标、档案示例、情景聚集、心理博士、指点迷津、自我报告、谈谈议议、成功指南、自助建议和自我训练等小栏目，课后一般配有自助作业或思考练习，供同学们学习、参考。

《课外心理》既可以作为心理健康教育的辅助读物，又可以作为第二课堂的课外阅读材料。

同学们阅读这方面的书籍，不但能够对自己的问题与不足得到正确的认识和指点，而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律，进行心理品质的培养与训练，加强心理承受能力，消除心理障碍，在追求身体健康的同时，努力追求心理健康，预防多种心理疾病，从而科学地学习、生活和健康成长。

尽管《课外心理》是以中学小学生为主要读者对象，但同时也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。

因为了解学生心理健康的知识，把握学生心理发展的规律，就可以科学有效地培养一代新人，防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问题而发生偏差。

教师和家长能及时倾听同学们的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并给予相应的指导，这是时代发展提出的新要求。

教师和家长都应成为学生的心理保健医生！

《课外心理》由浅入深、循序渐进、文字生动、图文并茂、篇幅适中，力求体现知识性和趣味性并重，可读性和实用性兼顾。

我们认为，通过阅读《课外心理》，对陶冶同学们良好的个性情操，培养审美能力，正确认识自己，有效地进行人际交往，积极主动地学会学习，成为学有专长又有创新精神和实践能力的新生代，从而创造一个辉煌的人生有所助益。

本书编者怀着培养21世纪高素质创造性人才的使命感和责任感，在精心调研、互相协作的基础上，认真负责地把自己的真知灼见融会到书中，使《课外心理》具有阅读和使用价值。

<<课外心理(高中读本)>>

书籍目录

- “课外工程”前言主编寄语1 量体裁衣——你的心理健康吗？
- 2 朝思暮想——如何培养学习兴趣？
 - 3 自知者明——如何正确地认识自己、接纳自己？
 - 4 谈笑风生——如何学会与人交谈？
 - 5 事半功倍——如何掌握科学的学习方法？
 - 6 实事求是——如何克服虚荣心？
 - 7 高朋满座——如何处理好人际关系？
 - 8 一马当先——如何培养竞争意识？
 - 9 温故知新——怎样复习才有好效果？
 - 10 分清美丑——如何塑造良好的自我形象？
 - 11 同桌的你——男女同学之间应如何交往？
 - 12 卧薪尝胆——如何面对失败和挫折？
 - 13 神清气爽——如何消除学习疲劳？
 - 14 昂首挺胸——如何克服自卑感？
 - 15 师道尊严——如何与老师处理好关系？
 - 16 心胸开阔——如何消除嫉妒心？
 - 17 一鸣惊人——如何提高口头表达能力？
 - 18 特立独行——如何排遣孤独感？
 - 19 一脉相承——如何与父母协调好关系？
 - 20 快乐人生——如何培养幽默感？
 - 21 凝神静气——如何提高注意力？
 - 22 咬紧牙关——如何培养坚强的意志？
 - 23 敢说敢当——如何培养责任心？
 - 24 思无定法——如何培养创造性思维？
 - 25 心平气和——如何保持良好的心境？
 - 26 淡泊心性——如何对待家庭的经济困难？
 - 27 备战高考——如何制定高三阶段的学习策略？
 - 28 和气生财——如何控制自己的脾气？
 - 29 善待生命——如何防止自杀倾向？
 - 30 轻装上阵——如何减轻考试焦虑？
 - 31 高枕无忧——如何提高睡眠质量？
 - 32 群星闪烁——如何看待心中的偶像？
 - 33 羽毛渐丰——怎样才算是成年人？
 - 34 未雨绸缪——如何调整高考前与高考时的心理状态？
 - 35 笑口常开——如何消除烦恼？
 - 36 广结人缘——怎样使人的性格讨人喜欢？
 - 37 路在何方——如何选择你的人生之路？

<<课外心理(高中读本)>>

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>