

<<聪明维生素>>

图书基本信息

书名：<<聪明维生素>>

13位ISBN编号：9787532462445

10位ISBN编号：7532462447

出版时间：2004-1

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：林明崖

页数：141

字数：72000

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>

<<聪明维生素>>

内容概要

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的中学生，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上，形成“青黄不接”的尴尬的局面。

所以有人把青春期形象地称为“青黄不接”期。

在这一“青黄不接”时期，一些心理问题就会在某些中学生的身上显露出来。

当然，其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因会突然爆发。

因此，中学生面临困惑和矛盾冲突时，更需要引导，需要点拨，需要启迪。

那么怎么样才能对中学生进行有效的心理辅导呢？

我们确立中学生心理辅导的基本原则是：帮助、互助、自助，而且帮助和互助最终都要通过自助才能获得预期的心理辅导效果。

这套“中学生心理自助丛书”，就是立足于帮助中学生自助，让中学生学会自己解决和调控自己的心理问题，从而逐步走向成熟和独立。

<<聪明维生素>>

书籍目录

1 聪明维生素 一、我是差生吗 二、我的潜能在哪里 三、好情绪为聪明开道 四、导致愚笨的枷锁——禁锢 五、维护健康 保护大脑 2 方法：聪明的获得 一、我们的思考自由吗 二、分解问题 三、智者问得巧 四、在信息的海洋中 3 发现：聪明的另一种解答 一、善假于物 以智取胜 二、聪明的人创造机会 三、美感·实用·新奇 四、“从实际出发上”动脑筋 4 态度：聪明的可能性 一、动机的转化 二、动机过强好吗 三、鼓励能点燃希望 四、做自己的支持者 五、宁静出智慧 5 品德：聪明的准则 一、智者不惑 二、聪明与品行相谐 三、智勇结合 四、机智是怎样被取走的 五、勤奋的附加条件 六、再晚的开始也不晚

<<聪明维生素>>

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>