

<<高中生心理自护>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理自护>>

13位ISBN编号：9787537938402

10位ISBN编号：7537938407

出版时间：2007-1

出版时间：希望出版社

作者：苏华

页数：171

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>

<<高中生心理自护>>

内容概要

《心理成长快车：高中生心理自护（高1）》以协助和推理中小学生和幼儿心理健康成长为宗旨，确立“认识心理、呵护心理、滋养心理、强健心理、开发心理”的目标，注意科学性与可操作性的统一，以丰富多彩的实例，轻松活泼的文字，图文并茂的形式，叙述心理健康教育的科学理论与有效实践，具有较强的趣味性和可读性。

在中学心理成长的历程中，之所以反复强调“自我”二字，是因为有这样的信念：最关注中学生心理的人，是中學生自己；最懂得中学生心理的人，是中學生自己；最能推进中学生心理成长的人，是中學生自己；最能解决中学生心理问题的人，是中學生自己；中学生是自己心灵世界的主人。

《心理成长快车：高中生心理自护（高1）》有针对性地列举了许多心理案例，供中学生朋友对照；设置了“专家解读”，从理论上科学地阐释心理自护的技能技巧；开设“能力训练”活动，让同学们在自我训练中提升心理素质；研制“心理自测”问卷，便于同学们了解自己的心理成长和心理问题。

《心理成长快车：高中生心理自护（高1）》凝聚了对中学生朋友的一片深情，积累了十多年来在中学实施“心理助长”辅导训练活动的诸多经验。中学生朋友阅读之后，一定能够收获更多心理成长的智慧和力量。

<<高中生心理自护>>

书籍目录

一、面对新挑战 (一) 绘一幅理想的蓝图 (二) 从“白天鹅”到“丑小鸭” (三) 换一个角度
二、探索自我 (一) 揭开星座、运气之谜 (二) 做你自己的领导 (三) 给自己鼓掌三、走出学习的误区 (一) 从“题海”中解放出来 (二) 听课的学问 (三) 打造学习的快车四、做情绪的主人 (一) 别生气 (二) 你的情绪你做主 (三) 把嫉妒赶跑五、人际交往策略 (一) 己所欲，施于人 (二) 将友谊进行到底 (三) 你为什么不说“NO”六、时间管理 (一) 做时间的主人 (二) 讲究时间的“投资效益” (三) 预则立，不预则废七、选科指导 (一) 别让性别蒙住了眼睛 (二) 先科，想说爱你不容易

<<高中生心理自护>>

编辑推荐

本套书以协助和推理中小学生和幼儿心理健康成长为宗旨，确立“认识心理、呵护心理、滋养心理、强健心理、开发心理”的目标，注意科学性与可操作性的统一，以丰富多彩的实例，轻松活泼的文字，图文并茂的形式，叙述心理健康教育的科学理论与有效实践，具有较强的趣味性和可读性。

在中学心理成长的历程中，之所以反复强调“自我”二字，是因为有这样的信念：最关注中学生心理的人，是中学生自己；最懂得中学生心理的人，是中学生自己；最能推进中学生心理成长的人，是中学生自己；最能解决中学生心理问题的人，是中学生自己；中学生是自己心灵世界的主人。

本书有针对性地列举了许多心理案例，供中学生朋友对照；设置了“专家解读”，从理论上科学地阐释心理自护的技能技巧；开设“能力训练”活动，让同学们在自我训练中提升心理素质；研制“心理自测”问卷，便于同学们了解自己的心理成长和心理问题。

本书凝聚了对中学生朋友的一片深情，积累了十多年来在中学实施“心理助长”辅导训练活动的诸多经验。

中学生朋友阅读之后，一定能够收获更多心理成长的智慧和力量。

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>