

<<心理>>

图书基本信息

书名：<<心理>>

13位ISBN编号：9787561737262

10位ISBN编号：7561737262

出版时间：2004-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：边玉芳主编

页数：306

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

全书共分作八个单元。

第一单元“与自我对话”，旨在让学生认识 and 发现自我，体验和表达自我，体验自我和表达自我，欣赏和悦纳自我，评价和调整自我，设计和超越自我；第二单元“让好心情作主”，旨在让学生对情绪和少年期情绪特点有一个一般的认识 and 了解，着重于让学生学会情绪的自我调控 and 日常维护；第三单元“学并快乐着”，旨在培养学生学习的自信心、树立积极的学习观，教会学生一些基本的学习技能；第四单元“让我们相处得更好”，旨在协助学生了解自己的人际沟通状况，学习与人交往所必需的素质和技能；第五单元“青春的轨迹”，针对青少年生理发育 and 性心理发展的特点，通过各种活动引导他们了解并悦纳自身的变化，塑良好的性别角色，学习与异性同学友好相处，恰当对待萌动的青春情感；第六单元“向问题挑战”，围绕站解决问题的策略 and 中学生常见问题展开，旨在帮助学生更好地面对问题，解决问题；第七单元“做自己的主人”，旨在通过协助学生认识自己的非理性思维 and 非理性情绪给成长带来的烦恼 and 障碍，学习变非理性情绪为理性情绪；第八单元“我的今天 and 明天”，作为全书的结束单元，它既包括了对学生的休闲、消费生活的辅导，又涉及到时尚流行、虚拟网络这些中学生非常感兴趣的话题，同时也提出了让学生为他们未来职业进行生涯设计这个问题。

书籍目录

第一单元 与自我对话 第1课 这就是我 第2课 做个最好的自己 第3课 MAGIC WORDS 第4课 学会整治自己的草地 第5课 托起你的梦想第二单元 让好心情做主 第6课 少年初识愁滋味 第7课 情绪健康维他命 第8课 清除你的“情绪垃圾” 第9课 找寻失败中的“珍珠” 第三单元 学并快乐着 第10课 一切从“新”开始 第11课 记忆攻略 第12课 “专心”必胜技 第13课 学习“永动机” 第14课 傲视群雄战考场第四单元 让我们相处得更好 第15课 你的沟通状态 第16课 沟通技能大解密 第17课 朋友和友谊 第18课 益友和损友 第19课 父母是你特别的朋友第五单元 青春的轨迹 第20课 给“青春期”画像 第21课 青春心事 第22课 我喜欢,我是男孩/女孩 第23课 萌动的青春情第六单元 向问题挑战 第24课 直面问题 第25课 问题解决六步法 第26课 什么决定你的选择 第27课 优雅地说“不” 第28课 学会自我保护第七单元 做自己的主人 第29课 重塑你的快乐自我 第30课 我可以改变想法 第31课 向完美挑战 第32课 阳光少年人见人爱第八单元 我的今天和明天 第33课 放飞自由的时光 第34课 虚拟与现实的对话 第35课 精明一族反击战 第36课 追星逐月时尚潮 第37课 三百六十行

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>