

《心灵之友》

图书基本信息

书名：《心灵之友》

13位ISBN编号：9787030187550

10位ISBN编号：7030187555

出版时间：2007-4

出版社：科学出版社发行部

作者：高永金

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心灵之友》

内容概要

《心灵之友:中学生心理健康DIY》是一本有关中学生心理健康的自助读物，针对中学生常见的几大心理困扰，分为学习篇、人际篇、青春期篇、情意篇、考试篇、志愿篇等，从理论上进行了权威性的指导分析，通俗易懂；从实践上给出了极具操作性的方法，可行有效；书中还配有实用、有趣的心理测试，有助于同学们进行自我诊断。

作者简介

高永金，毕业于广西师范大学心理学系，现任首都师范大学附属桂林实验中学心理辅导教师，《中学生心理》杂志特约心理辅导教师，广西中小学心理健康教育指导中心心理辅导教师导师。长期致力于中学心理健康教育工作，积极探索本土化的心理健康教育方法技巧，在《中国教育报》、《中小学心理健康教育》等20多家报刊杂志上发表文章60余篇。

书籍目录

第一篇 学习篇取得好成绩的秘诀趣味心理测试：你的学习动机如何?兴趣是最好的老师趣味心理测试：你的学习兴趣如何?效率决定成败趣味心理测试：你的课堂听课效率高吗?学好高二理科的诀窍趣味心理测试：中学生学习方法自测善用记忆方法搞好高考复习趣味心理测试：记忆力测试第二篇 青春期篇我看中学生异性“来往过密”趣味心理测试：早恋倾向测试量表晚风中的歌声趣味心理测试：你容易一见钟情吗?凡事三思而后行趣味心理测试：你受异性欢迎吗?我看中学生谈恋爱趣味心理测试：你是否已陷入单相思?心声趣味心理测试：恋爱矛盾心理测评第三篇 情绪篇我的情绪我做主趣味心理测试：你的情绪是否稳定?坏心情死光光趣味心理测试：中学生情商测试阳光总在风雨后趣味心理测试：你应对挫折的能力强吗?第四篇 人际篇竞争·合作·双赢趣味心理测试：你具备竞争素质吗?老师，让我走近你趣味心理测试：你与教师相处有困扰吗?父母，永远的朋友趣味心理测试：子女与父母沟通状况诊断量表第五篇 考前篇强化信心科学规划趣味心理测试：自信心测验考前一周做好十件事趣味心理测试：你的自信程度如何?调整心态轻松度过考前一周趣味心理测试：你会调节自己的情绪吗?攻破心理关轻松人考场趣味心理测试：中学生自信心自测第六篇 考试篇从容面对考试趣味心理测试：你有考试焦虑吗?超越自我战胜自我趣味心理测试：考试焦虑自我检查量表调整心态轻松上阵趣味心理测试：你掌握了必要的考试技巧吗?轻松迎接高考趣味心理测试：中学生考试心理控制能力检测高考应试方略趣味心理测试：中学生应试作答技巧检测量表第七篇 考后篇关注“后高考心理”趣味心理测试：考后身心健康测试落榜不落志重塑自信心趣味心理测试：你的耐挫力强吗?第八篇 志愿篇填报志愿应避免的十大不良心理趣味心理测试：专业兴趣问卷测查量表走进象牙塔趣味心理测试：职业倾向测验：你适合做哪些工作?参考文献致谢

《心灵之友》

编辑推荐

《心灵之友:中学生心理健康DIY》不仅可以让同学们学习到相关的实用心理技巧,而且还能帮助同学们找到走出心理困境的途径,从而达到"助人自助"的目的。

《心灵之友》

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：www.tushu000.com