

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《高中生心理自护》

内容概要

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。

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。

《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。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，一定能够收获得更多心理成长的智慧和力量。

《高中生心理自护》

精彩短评

- 1、这套书还不错，实用性比较强，可以分不同的阶段指导老师和家长对孩子进行教育，但有些内容不太实用。内容有的过于简单
- 2、内容过于陈旧活动不新颖

《高中生心理自护》

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