第一图书网, tushu007.com

<<心理减压室-完美高中生活指南>>

图书基本信息

书名：<<心理减压室-完美高中生活指南>>

13位ISBN编号：9787306041449

10位ISBN编号：7306041444

出版时间：2012-4

出版时间：中山大学出版社

作者：蔡志红

页数：307

字数：416000

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

《心理减压室--完美高中生活指南》由蔡志红所著，高中三年，是一个化蛹成蝶的过程，也是一个由花到果的过程，更是一个由石墨变金刚石的过程。
高中生有面对前途的憧憬与迷茫，有面临竞争的压力与焦虑，有应对青春期生理、心理急剧变化的种种困惑与烦恼——或因相形见绌而自卑，或为鹤立鸡群而孤独，或以无能为力而痛苦……如何调整心态，自我减压，走出困扰，笑迎挑战，让高中生活苦中有乐、无怨无悔、硕果累累？
本书作者——四星级高级中学的心理辅导老师，以其多年的实践经验和研究心得，与你促膝谈心，为你指点迷津。

作者简介

蔡志红，1966年生，江苏南通人。
1987年毕业于南京师范大学，获得教育学学士学位。
现任江苏省通州高级中学专职心理健康教育教师、教育心理高级讲师，国家二级心理咨询师；兼任中国心理学会心理学普及工作委员会心理援助专员，江苏省教育学会心理教育专业委员会理事，南通市心理学会理事、南通市青少年心理健康关爱行动专家库成员、南通市心理矫正专家库成员、南通市心理咨询师专业委员会委员。
专职从事高中生心理健康教育工作10年，为中小学学生、教师以及学生家长作心理健康教育讲座60多场，接待学生及其家长个别心理咨询时间超过4000小时。
作者为高中心理健康教育教师，熟悉高中生的生理心理特点，积累了丰富的心理健康教育经验。

书籍目录

用心灵抚育心灵（代序）
第一章 笑迎高中生活
第二章 开启心灵之窗
第三章 驾驭学习之舟
第四章 培养良好情绪
第五章 锻造意志品质
第六章 学会人际交往
第七章 塑造健全人格
第八章 谱写青春诗篇
第九章 奏响未来乐章
后记

第一图书网, tushu007.com

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