

<<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：9787537938419

10位ISBN编号：7537938415

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

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、轻松应对学习和考试 (一) 今夜难以入眠 (二) 用学习点亮人生 (三) 莫让年华似水流二
- 二、沟通无极限 (一) 架起沟通的桥梁 (二) 长大后我就成了你 (三) 对面的女孩看过来三、培
- 三、培养创造性思维和良好的记忆力 (一) 我思故我在 (二) 你的内存有多大四、控制你的情绪 (一
- 四、控制你的情绪 (一) 开启心灵的窗口 (二) 有歌轻轻唱五、面对心理危机 (一) 拆除你我的心墙 (二) 天堂里没
- 五、面对心理危机 (一) 拆除你我的心墙 (二) 天堂里没有太阳 (三) 天生我才必有用六、竞争与合作 (一) 爱拼才会赢 (二) 学会合作七、职业规划
- 六、竞争与合作 (一) 爱拼才会赢 (二) 学会合作七、职业规划 (一) 这就是我 (二) 我的未来不是梦

<<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:<http://www.tushu007.com>