

图书基本信息

书名：<<心桥-送给当代中学生的81把金钥匙>>

13位ISBN编号：9787801428905

10位ISBN编号：7801428900

出版时间：2008-1

出版时间：华艺

作者：姜振林编著

页数：245

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

法国作家乔治·桑说：“心境愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

”由于中学生的心理活动仍处于不稳定状态，他们的思维也处于片面的认知状态，另外他们还没有完全脱离父母，对社会及家庭都有一定的依赖性，这就使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，更容易产生心理障碍，甚至变质为心理疾病。

中学生正处在心理变化的高峰期，中学时代也是人生道路上最为关键的一个阶段，而一旦他们心理上有所变动，就很容易对生活及学习失去兴趣，甚至会误入歧途。

因此，每位家长及老师都应把握好他们心理动态变化，给他们的心理上以一个良好的教育环境。

日常生活中，一些家长片面认为只要孩子的身体健康栏上填有“健康”二字，就是完全健康。其实不然，身体健康只属于健康的一方面，真正意义上的健康，不只是身体方面的，它更包括一个人的心理是否健康，从某种程度上说心理健康直接影响着一个人综合素质的形成及提高。

那么，什么是心理健康？

#### 作者简介

姜振林，男，1956年9月出生于江苏省沭阳县，1979年7月毕业于江苏省淮阴师范学院，历任小学校长、中学教师，现任河南华夏外国语中学副校长、河南江河教育集团秘书长。

书籍目录

第一章 中学生心理健康必修课1.中学生心理健康的标准2.中学生的心理特征3.保持良好的心境4.中学生的“网络心理障碍”5.提高学习能力6.注重“情商”培养7.培养健康的消费心理8.心理健康与礼仪9.培养面对挫折的能力10.在“助人”中寻找快乐11.培养团队合作精神12.树立正确的竞争意识13.树立正确的人生观和世界观第二章 形成良好的学习心理14.中学生不适应新环境15.智对学习压力16.偏科心理要不得17.学生厌学怎么办18.学习中的消极情绪及其调适19.考试前，你焦虑吗20.考试不好的心理因素21.害怕考试怎么办22.培养学习兴趣23.上课“听懂”了，为何不会解题24.上课“溜号”怎么办25.如何缓解发言紧张26.如何看待老师的批评27.女生不如男生聪明吗28.正确阅读课外书……第三章 让成长不再烦恼第四章 保持健康情绪第五章 中学生人际交往指南

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>