

# 高中生心理自护



[高中生心理自护\\_下载链接1](#)

著者:苏华

出版者:希望出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787537938426

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，是中学生自己；

最懂得中学生心理的人，是中学生自己；

最能推进中学生心理成长的人，是中学生自己；

最能解决中学生心理问题的人，是中学生自己；

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。

作者介绍:

目录: 一、复习策略 (一)我的“状元经” (二)记忆有法 二、保持好心情  
(一)我的心情我做主 (二)考场中的好心情 (三)快乐法则 三、磨砺坚强的意志  
(一)“透视”意志 (二)成功法则 四、学业与爱情 (一)青春旋律  
(二)早恋 五、了解自己的潜能 (一)“体检” (二)潜能开发大课堂 六、志向与职业  
(一)志愿与未来 (二)职场生活 七、社会大课堂 (一)永恒的沟通 (二)自我保护  
· · · · · (收起)

[高中生心理自护\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[高中生心理自护\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[高中生心理自护\\_下载链接1](#)