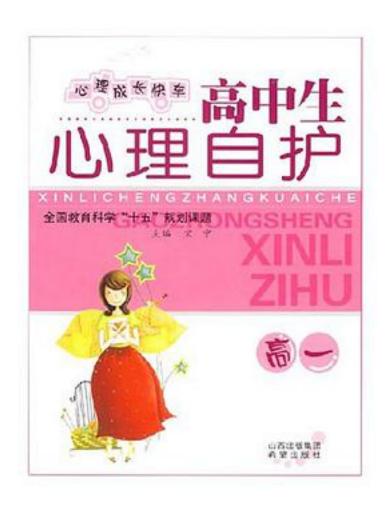
高中生心理自护



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_