

心灵处方



[心灵处方_下载链接1](#)

著者:高永金

出版者:科学

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787030189769

《心灵处方:中学生常见心理困扰之绿色通道》是中学生心灵自助丛书中的一本。该书针对中学生常见的六大心理困扰,分为学习篇、人际篇、青春期篇、情意篇、人格篇、考试篇,全书结构均由"心理表征"、"心理诊断"、"诊断类别"、"关键词"、"心理处方"、"趣味心理测试"、"我思·我悟"、"真情寄语"等构成,"心理表征"里介绍了一个个鲜活的案例,"心理诊断"从理论上对案例进行了权威性的剖析,通俗易懂;"心理处方"从实践上给出了极具操作性的方法,可行有效;"趣味心理测试"有助于同学们进行自我诊断,了解自我。

作者介绍:

高永金,全国十佳心理教师,北京师范大学心理健康教育专业硕士,全国中小学心理健康教育讲师团讲师,广西中小学心理辅导教师导师,广西教育学院教研部特约研究员,桂林市中小学优秀德育工作者,首都师范大学附属桂林实验中学专职心理辅导教师。长期致力于中学心理健康教育工作,积极探索本土化的心理健康教育方法与技巧,在《中国教育报》、《中小学心理健康教育》等全国20多家报纸、杂志发表文章80余篇。

目录: 丛书序一 丛书序二 前言 第一篇 人际篇 怎样与同学友好相处
趣味心理测试: 中学生人际关系测试 如何与舍友融洽相处
趣味心理测试: 人们喜欢你吗 学会与异性交往
趣味心理测试: 交往中你感到羞怯吗 把握对异性的好感
趣味心理测试: 你了解两性差异吗 和老师发生矛盾以后
趣味心理测试: 中学生交往能力自我测定 跨越“代沟”
趣味心理测试: 你和父母相互了解吗 第二篇 学习篇 凡事预则立, 不预则废
趣味心理测试: 你的学习有计划性吗 好学不如乐学
趣味心理测试: 学习兴趣自测 掌握正确的学习方法
趣味心理测试: 你的学习方法适合自己吗 课堂上分心怎么办
趣味心理测试: 注意力测试 千万别放弃
趣味心理测试: 你有厌学情绪吗 对考试成绩进行正确归因
趣味心理测试: 测一测自己的归因类型 第三篇 青春期篇 正确认识遗精
趣味心理测试: 青春期的测试 月经初潮不必慌
趣味心理测试: 月经知识测试 遇到痛经怎么办
趣味心理测试: 痛经小测试 面对自慰, 放松不恐慌
趣味心理测试: 你的羞怯程度如何 老师, 我在暗恋你
趣味心理测试: 你暗恋的人是否喜欢你 走出失恋的阴影 趣味心理测试: 你会失恋吗
第四篇 情绪篇 让心灵天空充满阳光
趣味心理测试: 你认识自己情绪的能力 如何跌倒了, 爬起来
趣味心理测试: 挫折承受力自我测试 怎样克服害羞心理
趣味心理测试: 你害羞的程度如何 如何应对心理冲突
趣味心理测试: 你会化解冲突吗 战胜心灵的“隐形杀手”
趣味心理测试: 抑郁自我测评 我是否得了“经前期紧张症”
趣味心理测试: “经前期紧张症”的测试 第五篇 人格篇 我属于哪种气质类型
趣味心理测试: 气质类型自我测试 如何优化性格
趣味心理测试: 性向测验 天下兴亡, 匹夫有责
趣味心理测试: 你有责任心吗 驱散消极自卑的阴影
趣味心理测试: 自信心的自我测验 别让纯真的本性迷失
趣味心理测试: 你的虚荣心有多强 别让嫉妒吞噬心灵 趣味心理测试: 你嫉妒别人吗
第六篇 考试篇 避免“小”矛盾影响“大”心情
趣味心理测试: 同学关系行为困扰诊断量表 如何应对考试复习中的“高原现象”
趣味心理测试: 你是否掌握了正确的学习方法 应这样调节考前心理疲劳
趣味心理测试: 中学生心理疲劳测试与诊断 如何应对考前突如其来的失眠一
趣味心理测试: 你有失眠的症状吗 临近考试, 紧张不起来
趣味心理测试: 焦虑自我测评 重树信心 轻松迎考
趣味心理测试: 你的学习焦虑程度如何 参考文献
• • • • • (收起)

[心灵处方_下载链接1](#)

标签

随笔

评论

[心灵处方_下载链接1](#)

书评

[心灵处方_下载链接1](#)