

<<心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵处方>>

13位ISBN编号：9787030189769

10位ISBN编号：7030189760

出版时间：2007-5

出版时间：科学

作者：高永金

页数：209

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>

<<心灵处方>>

内容概要

《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。

《心灵处方：中学生常见心理困扰之绿色通道》针对中学生常见的六大心理困扰，分为人际篇、学习篇、青春期篇、情绪篇、人格篇、考试篇，每个篇章均由“心灵密语”、“心灵解码”、“心灵处方”、“趣味心理测试”等构成。

“心灵密语”介绍了一个个鲜活的案例；“心灵解码”从理论上对案例进行了权威性的剖析，通俗易懂；“心灵处方”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。

《心灵处方：中学生常见心理困扰之绿色通道》可以使同学们通过同龄人的案例，反思自己，找到解决自我困惑的妙方，从容走过迷茫的青春。

《心灵处方：中学生常见心理困扰之绿色通道》非常适合中学生及其家长阅读，同时也可作为中学一线教师的工作提供参考。

<<心灵处方>>

作者简介

高永金，毕业于广西师范大学心理学系，现任首都师范大学附属桂林试验中学生心理辅导教师，《中学生心理》杂志特约心理辅导教师，广西中小学心理健康教育指导中心心理辅导教师导师。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20多家报刊杂志上发表文章60余篇。

<<心灵处方>>

书籍目录

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：青春期小测试 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

<<心灵处方>>

编辑推荐

《心灵处方:中学生常见心理困扰之绿色通道》可以使同学们透过同龄人的案例,反思自己,找到解决自我困惑的妙方,从容地走过迷茫的青春。

<<心灵处方>>

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>