

<<了解你自己（高中生必读）>>

图书基本信息

书名：<<了解你自己（高中生必读）>>

13位ISBN编号：9787301142141

10位ISBN编号：7301142145

出版时间：2008-10

出版时间：崔丽娟、李思霓 北京大学出版社（2008-10出版）

作者：崔丽娟，李思霓 著

页数：369

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>

<<了解你自己（高中生必读）>>

前言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。

现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。

身心俱健才是健康的真正要义。

我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。

没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？

可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。

心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。

市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。

<<了解你自己（高中生必读）>>

内容概要

本书围绕高中生学习、生活的特点，从心理学的视角分别探讨了高中生面对网络的诱惑、考试的压力、未来职业的选择、情感的朦胧与困惑等热点话题。全书不仅包含话题探讨，还配备了心灵体操，以供读者进行小练习，为高中生释疑解惑的同时，也是帮助他们认识自己、理解他人的实用手册。

<<了解你自己（高中生必读）>>

作者简介

崔丽娟，任教于华东师范大学心理与认知科学学院，基础心理学博士，应用心理学副教授，中国社会心理学专业委员会委员，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事。

作为课题负责人先后主持了全国教育科学项目、教育部人文社会科学规划、上海市哲学社会科学等十多项研究课题。

出版心理学著作20余种，其中《心理学是什么》一书，分别在大陆、香港和台湾出版，并获得第八届全国优秀青年读物一等奖、第六届国家图书奖提名奖。

在心理学、教育学杂志上发表有关青少年研究论文20余篇。

李思霓，现于华东师范大学心理与认知科学学院攻读应用心理学硕士研究生学位，华东师范大学心理咨询中心校内咨询师。

参与了多项有关青少年心理成长的课题研究，研究结果在心理学与教育学杂志上公开发表。

还参与撰写了《爱情心理学》（华东师范大学出版）一书。

<<了解你自己（高中生必读）>>

书籍目录

第一章 有你真好第一节 和你在一起第二节 朋友一生一起走第三节 永远美丽的老师第四节 恒星的恒星
第二章 学无止境第一节 动机为始第二节 兴趣相伴第三节 方法作傍第四节 终得金苹果第三章 认识自己
第一节 探索的“我”第二节 追梦的“我”第三节 宽容的“我”第四节 美丽的“我”第四章 男孩与女孩之间
第一节 渴慕爱，感受朦胧第二节 迷惑间，友情？
爱情？
第三节 读懂他（她），读懂爱情第四节 不越线，坦然面对第五章 不能人生失味第一节 另一种修养
第二节 性格与情绪第三节 释怀的美好第四节 人生起伏间第六章 e网精彩第一节 理论网络第二节 网友皆友？
第三节 迷幻空间第四节 自主网络第七章 打造坚强第一节 意志充满魔力第二节 四种意志品质第三节 你好，挫折
第四节 塑造坚强第八章 “职”友如斯第一节 360度，职业世界第二节 我的职业，我的选择
第三节 路在脚下，梦的旅途第九章 剑拔弩张

<<了解你自己（高中生必读）>>

章节摘录

第一章 有你真好9月9日 大雨心情不好雨一直在下，不知道什么时候能停。开学才一个礼拜多，这雨就一直下，下个没完，心情烦躁，真想出去走走。妈妈昨天剪头发了，早上吃早饭的时候，我盯着妈妈看了好长时间，又想笑又觉得可惜地说道：“没想到变得这么短了。”

“我妈妈有着一头长发，虽然44岁了，可是看上去一根头发都没有白，也许有白头发，可是我相信，什么人都是有白头发的，难免要长一两根杂毛嘛！”

“是啊，不知道怎么搞的就变得这么短了！”

“挺好看的，妈，你显得年轻了。”

人家书上写了，女人过了35岁就不宜留长头发了，大概是什么皮肤和长发不配了，皮肤比较粗糙。又有皱纹，头发长长的终归是不好的吧？

嘿，我不知道，你问爸！

“爸爸，这人从来都不注意我妈妈变成啥样了，他在闷头吃早点。有那么香吗？不就是礼拜六，休息了，妈妈有功夫煮上一个小时的粥嘛！”

“剪了挺好的！”

“爸爸傻傻地说。”

妈妈不笑了，大概是我们说错了话！

“安安，妈剪头发就是要让你也剪了，给你做个榜样，上高中了，每天都梳来梳去的，哪有心思学习呀，而且头发也占脑子营养呀！”

“我妈就是这样，啥事都能牵涉到我的学习上。刚刚中考过，又是刚开学，就要套上“小夹板”吗？总得让我轻松轻松吧！我就不剪，现在不留头发，以后老了就没机会了！啊呀，不好怪不得妈一天都不高兴，我早上说错话了。我干吗说皮肤粗糙之类的话呀，妈听了一定不高兴，爸也真是的，还说了挺好的，分明很赞成我的胡说八道嘛。”

他就是不会说“你妈咋样都好看！”之类的话！

礼拜五我们上语文课的时候，语文老师建议我们坚持写日记，她说，特别是对于那些文笔不太好的同学（好像是特别对我说的一样，当然她还认识我呢！），如果能够坚持在高中三年写日记，以后肯定一辈子都写得一手好文章，贵在坚持。她就是这样坚持的！

我挺喜欢这个语文老师的，她姓孙，刚刚大学毕业一年，长得挺难看的，很少见到有这么难看的老师，个子矮矮胖胖，乍一看没有脖子，好像脑袋直接放到了肩膀上（这么说可能不太尊敬她吧，可是我们同学都觉得是这样的）。

但她上课挺有水平的，看久了，也不觉得难看了，可能以后还会发现她挺耐看的呢？

她说：“我手写我心。”

“不像别的语文老师，就想着，高考高考，干吗那么焦虑呀？高考还远着呢！再说，又不是他们去高考！小令她们的语文老师，就跟她们说，要好好写文章，将来高考肯定没错。还好，我们老师不是这样的。可我妈说，小令的语文老师比我们的好。我的文笔很差，我很想听我们语文老师的话，每天坚持记日记，可我只会记流水账。可是确实是这样的，今天确实没有发生什么嘛！”

<<了解你自己（高中生必读）>>

天呀，我用了两个“确实”，肯定是不成文法的。

<<了解你自己(高中生必读)>>

编辑推荐

《了解你自己(高中生必读)》以学生的心理健康为视角，探讨了高中生德与智发展过程中的困惑与疑问。

<<了解你自己（高中生必读）>>

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>