

<<高中生心理适应能力训练教程>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理适应能力训练教程>>

13位ISBN编号：9787530934128

10位ISBN编号：7530934120

出版时间：2002-5

出版时间：天津教育出版社

作者：贾晓波 编

页数：286

字数：214000

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>

## <<高中生心理适应能力训练教程>>

### 内容概要

《高中生心理适应能力训练教程》是为“中小学生心理适应能力的发展与培养”课题所设计的专用教程。

心理适应训练课作为本次实验的主要措施，目的是提高学生的心理适应能力，培养学生良好心理素质的形成与发展确实起到了重要的促进作用。

在经过两轮试用的基础上，我们又做了补充和修改。

目前《高中生心理适应能力训练教程》所确定的教学内容涉及环境适应、学习适应、人际适应和挫折适应四大类，共8个单元30课时。

每课都由教学方案和背景资料两部分组成。

教学方案是参考性的，可以给教师提供一个范例，但不一定照搬；背景资料为教师提供了与教学内容有关的基础知识和参考资料。

由于各年级学生的情况不尽相同，教师在教学中应结合本年级学生的实际需要，从中挑选有针对性的内容重新设计教学方案。

对教案中所介绍的形式与方法，任课教师可以酌情调整。

本教程的主要特点是：1、目标明确，针对性强，全部课程都是围绕着中学生心理适应能力的培养这一核心内容设计的；2、全部课程由一系列专题构成，各单元既有一定的逻辑联系，又有相对的独立性，使用时可以按照顺序系统讲授，也可以根据实际需要，重新组织设计；3、课程设计简洁明了，目的明确，为任课教师留有相当大的发挥余地；4、背景资料丰富、充实，活动形式多样，内容具有一定的理论深度，给学生和教师留有思考的空间。

<<高中生心理适应能力训练教程>>

书籍目录

第一单元 适应新环境 1 认识新环境 2 自我省察 3 新生活新任务 4 新目标新计划  
第二单元 人际交往 5 人字就是相互支撑 6 理解与尊重 7 珍爱友谊 8 交往的技巧  
第三单元 了解自我 9 寸长尺短 10 接纳自我 11 自我塑造 12 未来不是梦  
第四单元 学习指导 13 学习动机 14 学习策略 15 学习的自我监控 16 应试策略  
第五单元 人际关系 .....第六单元 笑对人生第七单元 迎接未来第八单元 走向成功  
附录 后记

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>