

<<心理健康教育活动手册>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育活动手册>>

13位ISBN编号：9787532069507

10位ISBN编号：7532069508

出版时间：2001-6

出版时间：上海教育出版社

作者：张静涟 编,王金根 编

页数：108

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>

## <<心理健康教育活动手册>>

### 前言

同学们，《心理健康教育活动手册》和你们见面了！

什么样的人心理健康的呢？

他能正确认识自己，发现自己的长处，调控自己的短处；他能友好接纳别人，与同学、老师和睦相处；他对学业充满热情与自信，取得成绩不骄傲，遇到挫折不气馁；他对事物充满好奇与兴趣，勇于尝试，追求成功。

《心理健康教育活动手册》从小学一年级至初中三年级按学期编写，共18分册，形成系列，依据青少年成长中亟需发展的心理素质要求，精心设计了形式多样的情景活动，让同学们在轻松愉快的参与中，了解心理常识，学会心理的自我调节。

《心理健康教育活动手册》将记录你青少年时代的成长足迹。

愿《心理健康教育活动手册》伴随同学们健康成长。

## <<心理健康教育活动手册>>

### 内容概要

《心理健康教育活动手册(7年级第1学期)》内容简介：什么样的人心理健康的呢？他能正确认识自己，发现自己的长处，调控自己的短处；他能友好接纳别人，与同学、老师和睦相处；他对学业充满热情与自信，取得成绩不骄傲，遇到挫折不气馁；他对事物充满好奇与兴趣，勇于尝试，追求成功。

《心理健康教育活动手册》从小学一年级至初中三年级按学期编写，共18分册，形成系列，依据青少年成长中亟需发展的心理素质要求，精心设计了形式多样的情景活动，让同学们在轻松愉快的参与中，了解心理常识，学会心理的自我调节。

《心理健康教育活动手册》将记录你青少年时代的成长足迹。

## <<心理健康教育活动手册>>

### 书籍目录

第一单元 心理健康的我认识自我接受自我控制自我自我评价第二单元 探索学业的成功之路大脑开发部兴趣温度计情绪气象台毅力练兵场第三单元 把握考试考试前的我考试中的我考试后的我经验教训谈第四单元 给家庭添一份温馨写几句“悄悄话”做一件“惊喜的事”找一个家务岗位治一种坏脾气第五单元我的寒假生活

章节摘录

进考场不要多带新用具 考试怯场的原因之一是害怕新的、不熟悉对象，例如不熟悉的试题、不熟悉的监考老师、不熟悉的环境等等。

预防的措施之一是，熟悉它们。

当然，试题和监考老师没法事先熟悉，但可以先熟悉考场，如果考场设在外校，更应该提前去看一看：室内的情况、饮水处和厕所的位置、交通情况、周围的服务设施等。

这样，遇到事情就不会着急。

预防的措施之二是，尽可能带自己熟悉的、用惯了的用具，这些东西不但会让你用着方便，避免临时出问题，而且它们还能给你壮胆。

在不熟悉的环境里，你会觉得它们是最亲密的伙伴，是你的一部分。

<<心理健康教育活动手册>>

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>