

<<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：9787532069569

10位ISBN编号：7532069567

出版时间：2001-6

出版时间：上海教育出版社

作者：张静涟，王金银 著

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活动中，。

了解心理学常识，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:9年级(第1学期)》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活动中。

了解心理学常识,学会心理的自我调节。

《心理健康教育活动手册:9年级(第1学期)》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 我的成长人生的五个阶段人生的五层需求人生的乐观精神面对人生的挫折第二单元 跨入学习新阶段开启学习的新动力编制掌握知识的程序建立学习资料宝库学习方法“自助餐”第三单元 排除学习障碍排除学习情绪的障碍排除学习过程的障碍排除学习环境的障碍排除障碍的自我调节第四单元 人生百味生活中的“四则运算”学会拒绝敢于说：“我不知道”乐观地对待不幸第五单元 一瞬间的把握面对现实 瞄准目标充满信心 付诸行动抓住机会 不畏艰难展望前程 谨慎选择

<<心理健康教育活动手册>>

章节摘录

我的成长 不知从何时起，你们不再缠着妈妈讲故事，不再缠着爸爸买玩具，你们有了自己的朋友圈和新的活动天地——游泳池里荡漾着你们欢快的笑声；操场上留下了你们矫健的身影；草丛中踩上了你们青春的脚印……，你们浑身充满活力。

又不知从何时起，过去一放学回到家便跟妈妈说个没完的你，不再诉说校园、老师、同学，而开始托着下巴沉思了；遇事不等爸妈表态你便自作主张；爱评论别人，也在暗暗审视自己，更不愿别人把自己当小孩看待。

你们时而老成，时而幼稚；时而恬静，时而活泼；时而无忧无虑，时而愁眉不展。

渴望别人理解，却又紧锁着心扉，珍藏着心中的小秘密。

你们变得叫爸妈都不知所措了。

忽然有一天，你们发现了自己内心世界的复杂和脆弱。

“我是一个谜，内心充满矛盾和疑惑。

我要寻找我自己。

”你们在反省，在呼唤。

——呵！

你们出落成大姑娘、大小伙了。

本单元将协助你们探索自己的心理世界，了解自己的需要、愿望和情感。

祝愿你们快快成熟。

……

<<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>