

<<走过心灵的雨季>>

图书基本信息

书名：<<走过心灵的雨季>>

13位ISBN编号：9787534134340

10位ISBN编号：753413434X

出版时间：2008-11

出版时间：浙江科技

作者：赵国秋 编

页数：244

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>

## <<走过心灵的雨季>>

### 前言

世界卫生组织提出：健康是指一个人不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态。

中学生正处于身心发展的重要阶段，面对日益激烈的社会竞争，在学习、生活、情绪管理、人际交往、青春性问题等方面，可能会产生各种各样的心理困惑和适应不良。

心理学研究表明，中学生在学校的行为表现与心理素质有关。

心理素质即思想品德、社会适应能力、健全人格、智力与科学文化知识的掌握等，直接关系到一个人的整体素质，而良好的心理素质是在日常学习、生活中培养和训练出来的。

心理健康教育是实施素质教育的重要组成部分。

为了配合学校教育、家庭教育.我们针对中学生青春期身心发育的特点，组织心理学专家、心理咨询教师共同编写了《走过心灵的雨季——中学生心理健康读本》，供中学教师、中学生及其家长阅读。

本书是卡通读本，图文并茂、诙谐幽默、通俗易懂，直接针对中学生普遍存在的心理问题编写。

不但从理论上进行分析，而且在实践上给出了极具操作性的、有效的、实用的方法，非常有助于中学生身心健康的发展，学习效率的提升。

让广大中学生认识自己、发展自己，从而具备良好的心理素质。

将来成长为能够适应激烈社会竞争的优秀人才。

## <<走过心灵的雨季>>

### 内容概要

心理健康教育是实施素质教育的重要组成部分。

为了配合学校教育、家庭教育，我们针对中学生青春期身心发育的特点，组织心理学专家、心理咨询教师共同编写了本忆，供中学教师、中学生及其家长阅读。

《走过心灵的雨季：中学生心理健康读本》是卡通读本，图文并茂、诙谐幽默、通俗易懂，直接针对中学生普遍存在的心理问题编写。

不但从理论上进行分析，而且在实践上给出了极具操作性的、有效的、实用的方法，非常有助于中学生身心健康的发展，学习效率的提升。

让广大中学生认识自己、发展自己，从而具备良好的心理素质。

将来成长为能够适应激烈社会竞争的优秀人才。

## <<走过心灵的雨季>>

### 作者简介

赵国秋，男，1955年生，浙江诸暨人，中共党员，副主任医师、教授、浙江大学硕士研究生导师。现任杭州市疾病预防控制中心主任、党委副书记、杭州市预防保健门诊部主任；浙江省政府应急管理专家组成员，浙江省科协常委，浙江大学、杭州师范大学兼职教授，中国疾病预防控制中心（CDC）精神卫生中心执委，国家突发公共卫生事件应急专家组成员，中国心理卫生协会副理事长兼学术工作委员会主任委员，国家劳动和社会保障部心理咨询职业鉴定专家委员会专家委员；浙江省心理咨询师职业鉴定专家委员会主任委员，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会副主任委员，浙江省心理卫生协会理事长，浙江省医学会精神病学分会副主任委员，浙江省老年学会老年心理研究分会理事长，杭州市精神（心理）卫生工作办公室常务主任，杭州市心理卫生协会理事长。先后担任杭州市第七人民医院副院长、院长、党委副书记，曾任杭州市九届人大代表，现任杭州市九届政协委员。

毕业于浙江大学心理与行为科学学院医学心理学硕士研究生班，从医30余年，在精神医学、应用心理学临床、科研、教学等方面取得了丰硕的成果，在创建心理卫生工作的“杭州模式”中发挥了积极作用。

著有《心理压力与应对策略》、《学生心理卫生》等8部专著，撰写发表论文20多篇，其中《大中学生心理卫生问题及对策研究》、《学生心理障碍的干预效果的追踪研究》等5项课题获奖。

目前承担中国科协的国家重大决策咨询项目和主持国家973项目分中心研究工作。

擅长心理咨询、心理治疗、心理危机干预、自我心理压力管理训练、社区心理卫生服务等工作。

## <<走过心灵的雨季>>

### 书籍目录

学习策略篇什么是学习策略1学习策略的威力3阅读的技巧——SQ3R法4记忆的技巧6帮你集中注意力12  
编目学习法19我们的心声——人际交往中的问题21人际交往篇我是受欢迎的人吗——测测我的人际交  
往能力24人际交往问题的典型表现26决胜宝典——人际交往技巧总动员29认识自我篇认识自己39我的  
气质43我的性格47怎样规划自我51怎样完善自我55情结篇情绪污染71情绪知多少74是什么控制了我们的  
情绪77了解自己的情绪状况78你会被这些情绪左右吗80快乐总动员86快乐指南89快乐箴言90选择一  
个好心情91青春进行时篇男女有别——谈谈青春期的生理发育91曾经年少有过梦——对性幻想的科学  
解释101我被青春撞了一下腰——正确认识青春期的自慰105天涯何处无芳草——如何区分友情与恋  
情112对面的女(男)孩走过来——谈谈青春期的异性交往121昂起头,大胆往前走——如何正确防卫性  
侵犯130这只是一段经历——如何正确认识性行为137好习惯好人生篇他(她)的烦恼你有吗143培养好习  
惯147自我管理149对付拖拉151矫正不良习惯156学会学习篇明晰目标——学习动力的源泉159合理计划  
——学习活动的路线图162善用时间——学习活动的保证170有效行动——学习活动成功的营养素172...  
...压力管理篇考试篇健康生活方式篇

<<走过心灵的雨季>>

章节摘录

插图：

## <<走过心灵的雨季>>

### 编辑推荐

《走过心灵的雨季:中学生心理健康读本》是由浙江科学技术出版社出版的。

<<走过心灵的雨季>>

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>