

<<高中生心理健康教育自助读本>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理健康教育自助读本>>

13位ISBN编号：9787534344671

10位ISBN编号：7534344670

出版时间：2005-8

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏教育出版社

作者：《高中生心理健康教育》编写组 编

页数：66

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>

<<高中生心理健康教育自助读本>>

内容概要

改变,从习惯开始、喜欢你自己、圣人思因凡人思果、分点爱给父母、爱情怎么办、草莓一族、杯子是半满的、网上网下多思量不再怨天尤人等。

<<高中生心理健康教育自助读本>>

书籍目录

1 改变，从习惯开始2 喜欢你自己3 圣人思因凡人思果4 分点爱给父母5 爱情怎么办6 草莓一族7 杯子是半满的8 网上网下多思量9 不再怨天尤人10 管好自己的情绪11 爱美之心人皆有之12 真理亦需巧言13 step-by-step14 有朋友，有世界

章节摘录

从哪里开始应付以上那些恼人的问题？

从改变习惯开始。

问题青少年的6个习惯： 习惯1：被动反应。

把所有的问题归咎于你唠叨的老爸老妈，愚蠢的老师，社会或者其他什么。

你自己则总是个受害者。

你对自己的生活不负任何责任。

习惯2：不定目标、不计后果。

不做计划，尽量逃避任何目标，从不考虑将来。

干嘛要为自己的行动担忧？

我还是个孩子。

反正我也没钱，父母不同意我什么都不能做。

习惯3：重要的事情留到最后去做。

让我一次玩个够，看电视、QQ聊天、网络游戏、闲逛。

家庭作业？

晚点再做，所以我们经常很晚睡觉。

习惯4：争强好胜。

别让其他人获得成功；切记，他们的成功就是你的失败。

习惯5：先夸夸其谈，再假装倾听。

一定对自己感兴趣的事情大谈特谈，然后再假装倾听别人的意见。

习惯6：不用合作。

其他人都很奇怪，因为他们不是你。

何必要和他们共处。

自己干要强得多。

一切都要自己来。

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>