

<<优化生活·卓越发展>>

图书基本信息

书名：<<优化生活·卓越发展>>

13位ISBN编号：9787542724847

10位ISBN编号：7542724843

出版时间：2003-8

出版时间：第1版(2003年1月1日)

作者：杨佐廷

页数：198

字数：139000

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>

## 内容概要

本丛书与其他中学生心理辅导类书最大的不同，是学生自我心理调适，是供我们中学生自我学习用的，当然也可供教师、家长进行学生心理辅导时参考。

每章都是从学生常见的心理案例入手，经过简单的理论分析、问题诊断，找出对策，实施自我心理分析、训练和调节，既有科学理论，更具有很强的操作性。

它用富有感染力的实例去培育你自我发展的心态，用富有激情的语言去点燃你自我实现的欲火，用富有科学哲理的方法助你追求卓越。

但是最重要的还是你自己，只要你认真学习，投入创造性活动，用心实践，那样，你的种种梦想一定能够成真。

通过分析学生日常生活中常见的一些生活情景，使学生注意到近在身边的心理学。

作者针对中学生在个性方面的特点，在“自助作业”中设计了许多简单而又行之有效的成功策略，以帮助他们发展良好的人际关系，解决学习、生活中的困扰，拥有更受欢迎、更成功的个性品质。

<<优化生活·卓越发展>>

作者简介

杨佐廷，中学高级教师、学校心理辅导员培训师、上海市教委学校心理健康教育讲师团讲师、上海市中小学心理辅导协会副秘书长，德育研究生青春期教育专业委员会副主任。

专著有《学校困难学生心理辅导》、《心理会谈与心理诊断案例研究》、《优化生活、卓越发展——中学生

书籍目录

强化自我意识 剪不断、理还乱：“我是什么人？”

为什么要“认识你自己” 关于自我意识 自我意识的评定 提高自我意识水平的策略 强化自我意识的活动与训练发挥气质优势 助人，我们为什么不一样？

气质给我们的行为涂上的色彩 关于气质 气质的评定 发挥气优势的策略 不同气质的自我心理调节塑造成功性格 龙生九子，为什么九子不同？

性格，人生的万花筒 关于性格 性格的评定 塑造成功的性格的策略 成功性格的自我训练锤炼坚强意志 意志自由性格 心理自控与意志 关于意志 意志的评定 锤炼意志的策略 坚强意志的自我训练驾驭学习压力 泰山压顶三级跳 理解学习学会学习 关于压力 压力的评定 心理压力调适的策略 心理压力的自我调适调控生活情绪 烦恼、尴尬何时了？

成长的烦恼与烦恼中成长 关于情绪 情绪的评定 情绪调适的策略 求得幸福生活的技术超越自我焦虑走出抑郁心境和谐人际交往深化异性情谊学会亲暇生活抉择升学就业参考文献

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>