

<<高中心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高中心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787561542484

10位ISBN编号：7561542488

出版时间：2012-9

出版时间：厦门大学出版社

作者：张颀

页数：202

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>

<<高中心理健康教育>>

内容概要

高中生自我意识增强，渴望更客观、更深入地了解自己，因此，本书根据每一个模块的主题，选取正规的心理测试附于其后，以便于学生课后自测。

当然，需要提醒大家的是，心理测试只是给学生了解自己提供一个参考，人的心理本身是复杂的，影响人的心理的因素有很多，因此，切记不要陷入误区。

过分地受心理测试结果的影响。

要知道，心理测试只是帮助你了解自己，清晰自己某一阶段的思维、情绪、意志等心理状态，正确感知外界的情绪情感信息，以便深入发现自我，正确理解自我。

成长中的每一个课题都是庞杂而丰富的，张颀编著的《高中心理健康教育》中所撷取的只不过是其中的几点。

为帮助学生更大范围地了解主题，本书针对每一个主题都推荐了几本适合于高中学生阅读的书籍，使学生能更好地完成自我成长的课题。

<<高中心理健康教育>>

书籍目录

第一模块：适应篇 第一课 生活从心开始 第二课 小宿舍大规则 第三课 时间由我做主 课外链接：做好准备迎高中 心灵感悟：给自己插根竹签 心理测试：中学生在校心理适应能力的诊断 推荐阅读第二模块：学习篇 第一课 学习加油站 第二课 思维的力量 第三课 创新大不同 课外链接：竞争心态 心灵感悟：权威的谎言 心理测试：学习动机自我诊断量表 推荐阅读第三模块：人际篇 第一课 竞争与合作 第二课 嫉妒与欣赏 第三课 自己与他人 课外链接：高中生人际交往的技巧 心灵感悟：好人陷阱 心理测试：人际关系状况测试 同学关系行为困扰诊断 推荐阅读第四模块：情绪篇 第一课 情绪知多少 第二课 情绪巧调节 第三课 考试好心理 第四课 挫折是礼物 课外链接：如何正确对待考试成绩 心灵感悟：情绪军团漫游记 心理测试：了解你的情绪类型 推荐阅读第五模块：行为篇 第一课 网络健康行 第二课 冒险利弊谈 第三课 行为需自制 课外链接：改变行为的方法：行为塑造 心灵感悟：你会怎么做？
心理测试：你算得上是一个成熟的人吗？
推荐阅读第六模块：青春篇 第一课 异性好交往 第二课 人生爱情课 第三课 长大未成人 课外链接：友情与爱情的区别 心灵感悟：朋友的不同楼层 心理测试：焦虑自评量表（SAS） 推荐阅读第七模块：自我篇 第一课 新认识新自我 第二课 半杯水的智慧 第三课 寻找内在自我 第四课 做最好的自己 课外链接：青春期心理发展课题 心灵感悟：你很特别 心理测试：中学生自卑心理自我检测问卷 推荐阅读第八模块：生涯篇 第一课 生命的意义 第二课 成功有公式 第三课 人生在选择 课外链接：职业生涯规划 心灵感悟：过去不等于未来 心理测试：专业兴趣问卷测查表 推荐阅读参考文献后记

<<高中心理健康教育>>

编辑推荐

高中生自我意识增强，渴望更客观、更深入地了解自己，因此，本书根据每一个模块的主题，选取正规的心理测试附于其后，以便于学生课后自测。

当然，需要提醒大家的是，心理测试只是给学生了解自己提供一个参考，人的心理本身是复杂的，影响人的心理的因素有很多，因此，切记不要陷入误区。

过分地受心理测试结果的影响。

要知道，心理测试只是帮助你了解自己，清晰自己某一阶段的思维、情绪、意志等心理状态，正确感知外界的情绪情感信息，以便深入发现自我，正确理解自我。

成长中的每一个课题都是庞杂而丰富的，张颀编著的《高中心理健康教育》中所撷取的只不过是其中的几点。

为帮助学生更大范围地了解主题，本书针对每一个主题都推荐了几本适合于高中学生阅读的书籍，使学生能更好地完成自我成长的课题。

<<高中心理健康教育>>

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>