

<<学生心理调试指导手册>>

图书基本信息

书名：<<学生心理调试指导手册>>

13位ISBN编号：9787802281967

10位ISBN编号：7802281962

出版时间：2006-12

出版时间：新世界出版社

作者：熊华堂张晓东

页数：203

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>

<<学生心理调试指导手册>>

内容概要

“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均能达到良好的状态。”世界卫生组织宣言中提出的这一理念近年来已经得到了广泛的认同，人们越来越关注心理的健康问题。但是，值得注意的是，众人的目光大都聚集在成年人身上，而对中学生的心理健康问题却缺乏应有的关注。

其实，未成年人的心理远较成年人脆弱，随着学习和竞争压力的不段增大，中学生的心理健康状况令人堪忧。

著名心理学家王极盛教授曾宣布他对全国中学生的多年调查结果，称有32%的中学生有心理问题。这向我们敲响了警钟：关注中学生心理健康刻不容缓，中学生心理健康问题日益引起各方面的高度关注和重视。

本书适合学生和家长共同阅读，因为有些问题仅仅靠孩子自己的力量是不够的，需要家长帮助他们解决。

作为家长，我们必须清醒地认识到：心理健康是孩子成材的前提和基础，不解决心理问题，是不可能有的学习成绩的。

<<学生心理调试指导手册>>

书籍目录

1. 中学生心理发展的特点
2. 中学生心理健康的标准
3. 培养自己的自信心
4. 做自己情绪的主人
5. 如何减轻挫折感
6. 给你的心理美容
7. 让坏尽情从身边走开
8. 从怨恨父母的阴影中走出来
9. 抑郁症的早期征兆
10. 抑郁症的防治
11. 情绪没有周期性
12. 如果摆脱少年孤独
13. 如何克服偏见
14. 学习成绩起伏不定的原因
15. 让自己拥有适度的紧张
16. 高考前的一周应注意什么问题
17. 高考当中应注意哪些问题
18. 高考后应注意哪些问题
19. 考试——到底该怎样看待
20. 良好学习习惯的养成
21. 学习方法的养成
22. 学习兴趣的养成
23. 神奇的记忆术
24. 课堂笔记该怎么记
25. 优等生的心理障碍
26. 是什么让我们感到疲劳
27. 帮你消消气
28. 利用好你的嫉妒心理
29. 中学生亚健康状态的特点及其预防
30. 追求完美与偏头痛
31. 怎样忘却你的烦恼
32. 焦虑症的特点
33. 学会轻松自己
34. 如何面对学校心理咨询
35. 信念会给你希望
36. 愤怒产生的原因及其控制
37. 心脏的“喜、怒、哀、乐”
38. 随身携带你的幽默
39. 拥抱音乐
40. 心理调节的音乐处方
41. 笑的功效
42. 慎防心理病传染
43. 同学，你认错了吗
44. 开玩笑的学问
45. 何谓“歇斯底里”
46. 女生为什么怕见男生
47. 怎样缓解“代际冲突”……

编辑推荐

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。

”随着我国经济、文化的快速发展，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，中学生心理健康问题日益引起教育各方面的高度关注和重视。

在本书中，我们集中提炼了当前中学生广泛关心和普遍存在的学习、情感、人际交往、生活方式等方面的问题，给出了应对的策略、技巧和方法，以便中学生在较短的时间里，较好地解决自身发展中碰到的种种困惑及业已存在的心理健康问题。

从注重实效的角度出发，本书力求将问题的提出简单化，问题的解决易行化。

<<学生心理调试指导手册>>

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>