

<<心海导航>>

图书基本信息

书名：<<心海导航>>

13位ISBN编号：9787030135339

10位ISBN编号：7030135334

出版时间：2004-1

出版时间：科学出版社

作者：武文芳 编,安英柏 编

页数：255

字数：19000

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

本书是全国哲学社会科学“九五”规划国家重点课题《面向21世纪中国基础教育课程教材改革研究》的成果。

全书力求通过对高中生的自我意识、学习心理、人际关系心理、情绪心理、品德心理、性心理和择业心理等方面进行训练和辅导，使他们健康而快乐地度过高中生活。

本书力求兼顾选材的科学性和系统性、内容的实用性和趣味性，在每一个篇章的开始都增加了导语，训练材料也积极避开旁观者姿态，代之以积极的引导和实用的训练，内容丰富，语言朴实，可读性较强。

书中还附有量表供高中生对自己进行初步的测评。

本书适合于高中学生阅读，既可作为高中生心理健康教育的校本教材，也可作为高中生心理健康教育的辅助读物。

书籍目录

序前言第一部分 自我意识训练 从认识自我开始 追寻幸福和成功 拥有健康的心态 了解气质 相信你自己 喜欢你自己 自尊、自立 你就是一道风景 高峰体验 浅释价值观 环境的力量 享受独处 摆脱孤独 你坚强吗 不言放弃 坚持就是胜利 应对挫折 失败亦为财富 面对别人的荣誉第二部分 学习心理 解读学习 思维的技巧 创新意识与创造力的培养 记忆策略训练 透视学习的“高原现象” 科学利用时间 兴趣是成功的最佳动力 掌握阅读的技巧 巧妙的归因 阶段性总结第三部分 协调人际关系 友谊是人的基本需要 平淡的朋友最长久 善言者善于听 多一句赞美 巧脱困境 笑对人生 学会拒绝 向祖辈学习 社交中的第一印象 悦纳他人 众人齐心，其利断金 理解父母 走近老师 学会接受第四部分 情绪心理调控 何以解忧 音乐与人生 远离愤怒 学会满足 体验幸福 消除嫉妒 永不放弃希望 平常之中找快乐 走出消极 情绪致病与治病第五部分 品德心理辅导 公德很重要 校园惊涛 诚实守信 体验内疚 学会宽容 帮助别人就是帮助自己 勇于承担责任第六部分 性心理教育 初次心跳 喜欢与爱情 驾驭冲动 男女有别 尊重异性 异性间的交往第七部分 择业心理辅导 未来热门职业 找准自己的人生跑道

#### 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>