

<<高中生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<高中生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787030161352

10位ISBN编号：7030161351

出版时间：2005-6

出版时间：第1版 (2005年6月1日)

作者：陈传锋

页数：128

字数：161000

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教程>>

### 内容概要

本书由自我篇、情绪篇、意志篇、人格篇、交往篇5个单元构成，每一单元各由5篇课文组成，每篇的教学流程都由一个故事引出本课要阐述的心理问题，然后通过学生和教师的共同参与去分析和解决这个问题，整个教程既便于教师组织教学又便于学生自学、自助。

## <<高中生心理健康教育教程>>

### 书籍目录

序第一单元 自我篇——认识自我 1. 我的庐山真面目——如何认识自我 2. 天生我才必有用——学会自我评价 3. 理想自我美丽人生——自我人生设计 4. 超越自卑享受自尊——自卑与自尊 5. 成功的法则——自我实现第二单元 情绪篇——愉悦自我 1. 寻找丢失的笑容——如何调节消极情绪 2. 让心中充满阳光——正确对待抑郁情绪 3. 一起走过不开心的日子——如何面对抑郁情绪 4. 阳光总在风雨后——如何克服抑郁感 5. 放下考试包袱——如何克服考试焦虑第三单元 意志篇——磨炼自我 1. 自古英雄多磨炼——如何面对挫折 2. 历尽坎坷攀高峰——如何面对不幸 3. 在生活中承担责任——如何面对诱惑 4. 让我们驾驭自己——如何正视成瘾 5. 生命线上的成功助力——学会自律自制第四单元 人格篇——完善自我 1. 人格的魅力——如何增强自信 2. 和自己对话——如何加强自省 3. 静默的树——如何面对独处 4. 笑傲人生——如何拥有幽默 5. 梦开始的地方——如何面对理想第五单元 交往篇——和谐你我他/她 1. 顺利突破围城——如何与新同学交往 2. 修剪友谊之树——学会如何拒绝同伴 3. 对面的女(男)孩——如何进行异性交往 4. 老师是良师益友——如何处理师生关系 5. 共同托举蓝天——建立良好亲子关系

<<高中生心理健康教育教程>>

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>