

<<心灵体操（高中版）>>

图书基本信息

书名：<<心灵体操（高中版）>>

13位ISBN编号：9787560846521

10位ISBN编号：7560846521

出版时间：2012-8

出版时间：戴耀红 同济大学出版社 (2012-08出版)

作者：戴耀红 编

页数：64

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>

## <<心灵体操（高中版）>>

### 内容概要

《中小学生心理健康教育丛书：心灵体操（高中版）（第2版）》凸显了三个特色：一是在课程内容设置上，从学生特点出发，力求贴近学生生活，体现时代精神，内容丰富，形式多样，注重创设情景性；二是在课程结构设计上，打破传统教材的限制，少了说教性文字，多了启示性图画和思考性填空栏，突出学生参与性；三是在课程价值取向上，采用对话、测试、留白等形式，给学生留有体验、思考、抉择的空间，体现师生互动性和学生主体性。

<<心灵体操（高中版）>>

书籍目录

个性 生命 做我自己——提升气质 面具后面——完善人格 人这一辈子——热爱生命 人生转弯处——应对危机 学习 生涯 我学故我乐——主动学习 我思故我慧——创新思维 当“未来”未来时——生涯规划 追逐生命时光——时间管理 交往 青春 和谐你我他——人际交往 双赢金钥匙——沟通技巧 善待青春情感——友情爱情 相爱需要学习——婚姻家庭 后记

## <<心灵体操（高中版）>>

### 章节摘录

版权页：插图：在遥远的太平洋上，有一个不为人知的小岛。

在那里，蜿蜒的海岸在菠萝树、棕榈树的点缀下依偎着崎岖翠绿的山路；傍晚，温暖的海面映射着绚烂的夕阳。

风景明媚，四季如春，有着丰富充足的食物和一应俱全的生活设备，宛如人间天堂。

但是由于四面环海，与陆地相隔太远，因而与世隔绝，渺无人烟。

随着第一声啼哭，我们登上了世界这个舞台，每个人开始充当着一定的社会角色。

生活在一定的社会环境中，每天都在与各种各样的人结：成一定的人际关系。

人际交往是人的一种自然向往和能动地适应环境的社会属性，是人使自己逐步社会化的需要。

一个人从无知懵懂的生物个体成为一个社会成员，必须有一个社会化的过程，而人际交往则是个体社会化的必由之路。

作为个体的人，只有在与他人、与社会的交往中才能确立自己的社会角色，从而成为一个真正的社会的人。

在社会生活过程中，人与人之间交流信息，沟通意见，交换思想，相互作用，这就是人际交往。

人并不是有了躯体，有了外在的环境，就会与人交往。

心理学家指出：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。

”处理人际关系是一种能力，一种技术。

它可以通过学习和训练来培养、提高。

青春期正是学习交往的关键时期。

心语小屋 你是否愿意去这个世外桃源？

为什么？

如果愿意，你愿意在那停留多久？

假设你独自在那里生活10年。

你觉得你会有怎么样的变化？

人际吸引规律 交往是有选择的。

那么，不同需要、不同个性、不同反应方式的人是如何选择、相互吸引的呢？

根据心理学家的研究和人际交往的经验，人际吸引的规律可以大致概括如下：1.接近性吸引律。

当交往的双方存在着诸多的接近点，这些接近点能够缩小相互之间的时空距离和心理距离，因此彼此之间容易相互吸引而形成友谊。

它包括彼此在时间、空间上的接近，以及在国籍、民族、乡土地域方面的接近而产生的相互吸引。

2.互惠性吸引律。

在交往活动中，如果交往双方能够感受到互惠，能够给对方带来收益、酬偿，就能增加相互间的吸引

。作为一种吸引力，互惠在现实交往中通常表现为情感互惠、人格互尊、困境互助等多种形式。

3.互补性吸引律。

如果双方的个性、需要及满足需要的方式正好成为互补关系时，彼此之间就会产生一种强烈的吸引力

。在人的交往活动中，能够形成互补的因素很多，如个性、人格、能力、思想、需要等。

<<心灵体操（高中版）>>

编辑推荐

《中小学生心理健康教育丛书:心灵体操(高中版)(第2版)》为推进学校心理健康教育和课程建设做出了积极贡献；对推动全区中小学心理健康教育的专业化、课程化、规范化发展，具有积极的指导意义。

<<心灵体操（高中版）>>

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>