

《POD-心灵之友——中学生心理健康DIY》

书籍信息

版次：1

页数：177

字数：227750

印刷时间：2012年06月01日

开本：16开

纸张：

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787030341792

编辑推荐

POD产品说明：1. 本产品为按需印刷（POD）图书，实行先付款，后印刷的流程。您在页面购买且完成支付后，订单转交出版社。出版社根据您的订单采用数字印刷的方式，单独为您印制该图书，属于定制产品。2. 按需印刷的图书装帧均为平装书（含原为精装的图书）。由于印刷工艺、彩墨的批次不同，颜色会与老版本略有差异，但通常会比老版本的颜色更准确。原书内容含彩图的，统一变成黑白图，原书含光盘的，统一无法提供光盘。3. 按需印刷的图书制作成本高于传统的单本成本，因此售价高于原书定价。4. 按需印刷的图书，出版社生产周期一般为15个工作日（特殊情况除外）。请您耐心等待。5. 按需印刷的图书，属于定制产品，不可取消订单，无质量问题不支持退货。

内容简介

近年来，中学生心理健康问题日益引起社会各方面的关注和重视。“中学生心灵自助丛书”立足于为中学生提供心理健康知识，使其了解自我、学会自我控制、提高自我调节能力，自2007年出版以来，已多次重印，深受读者好评，此次修订再次对丛书的内容进行了完善和更新。

本书是“中学生心灵自助丛书”的**本，分为学习篇、情绪篇、人际篇、考试篇和志愿篇，针对中学生的常见心理困扰，步步解读、循循善诱，让中学生在阅读的过程中得到潜移默化的帮助，是一本有关中学生心理健康的自助读物。同时，本书还配有实用、有趣的心理测试，有助于同学们进行自我诊断。

本书不仅可以让同学们学到相关的实用心理技巧，而且还能帮助其找到走出心理困境的途径，从而达到“助人自助”的目的，非常适合中学生及其家长阅读，同时也可中学一线教师的工作提供参考。

目录

丛书序

前言

**篇 学习篇

01 取得好成绩的秘诀

趣味心理测试:你的学习动机如何

02 兴趣是*好的老师

趣味心理测试:你的学习兴趣如何

03 效率决定成败

趣味心理测试:你的课堂听课效率高吗

04 善用记忆方法 搞好高考复习

趣味心理测试:记忆力测试

第二篇 情绪篇

01 我的情绪我做主

趣味心理测试:你的情绪是否稳定

02 坏心情死光光

趣味心理测试:中学生情商测试

03 阳光总在风雨后

趣味心理测试:你应对挫折的能力强吗

04 凡事三思而后行

趣味心理测试:你受异性欢迎吗

05 心声

趣味心理测试:恋爱矛盾心理测评

第三篇 人际篇

01 竞争·合作·双赢

趣味心理测试:你具备竞争素质吗

02 老师,让我走近你

趣味心理测试:你与老师相处有困扰吗

03 父母,永远的朋友

趣味心理测试:子女与父母沟通状况诊断量表

04 我看中学生异性“来往过密”

趣味心理测试:早恋倾向测试量表

05 晚风中的歌声

趣味心理测试:你容易一见钟情吗

第四篇 考试篇

01 从容面对考试

趣味心理测试:你有考试焦虑吗

02 超越自我 战胜自我

趣味心理测试:考试焦虑自我检查量表

03 调整心态 轻松上阵

趣味心理测试:你掌握了必要的考试技巧吗

04 高考应试方略

趣味心理测试:中学生应试作答技巧检测量表

05 关注“后高考心理”

趣味心理测试:考后身心健康测试

06 落榜不落志 重塑自信心

趣味心理测试:你的耐挫力强吗

第五篇 志愿篇

01 填报志愿应避免的十大不良心理

趣味心理测试:专业兴趣问卷测查量表

02 走进象牙塔

趣味心理测试:职业倾向测验:你适合做哪些工作

参考文献

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)