

《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：9787560831169

10位ISBN编号：7560831168

出版时间：2005-9

出版社：同济大学出版社

作者：戴耀红

页数：137

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心灵体操（高中版）》

内容概要

《心灵体操(高中版)》主要内容简介：伟人之所以伟大，就是人格力量的伟大。伟大的人格以健全的心理为主导。素质教育的根本目的是要提高整个民族的素质。民族素质包括政治道德素质、文化素质、文化技能素质、身体素质和心理素质等。人的真正力量是精神的力量，人生价值的实现，从某种意义上说，取决于他的精神力量和人格影响。人的发展从本质上来说是人精神的、心理的发展。人的身体潜能是有限的，而人的心理潜能却是无限的。随着时代的进步、文化的提高，人们会愈来愈重视心理素质在个体生命中的位置。随着教育观念的逐步改变，人们越来越意识到，完美的人格要比智慧和能力更重要、智慧和能力只有和良好的人格相结合，才能在日后对社会做出贡献，也才能使自己生活得幸福。因此，我们培养的学生不仅应该是有知识的、有特长的，还应该是有理想、有道德、有纪律、精神饱满、情绪愉快、人际关系协调、言谈举止得体的人。我们无法培养一个没有缺点的“完人”，但可以而且应该培养一个“全人”，即一个身心健康的人。

《心灵体操（高中版）》

书籍目录

个性与情绪我是我自己——认识与评价我知道我发展——气质与性格
我——“追”我成长——偶像与榜样我的情绪我知道——接纳情绪我的
情绪我做主——调整情绪我的情绪我选择——快乐由你交往与道德和谐你我
他——人际关系双赢金钥匙——沟通技巧亲密不接触——网络交友
生命中不灭的光芒——爱心伴随一生的无价宝——与诚信同行背起行囊走人
生——责任感学习人生读书大攻略——变被动为主动学习巧应
对——变压力为挑战追随生命时光——时间管理我的未来不是
梦——人生规划当下决定未来——人生抉择青春与生命知“性”少年——
感性与理性善待青春恋——友情与爱情相爱需要学习——婚姻与家庭这么一
辈子——活在当下人生转弯处——危机干预生命的惊
号——防“艾”——禁毒

《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：www.tushu111.com