

目录

第 1 课 居家安全

第1节	居家安全常识	3
第2节	居家防火	6
第3节	居家防盗抢	9

第 2 课 校园安全

第1节	校园安全常识	15
第2节	校园食品安全	17
第3节	预防、应对校园暴力伤害	20

第 3 课 社会安全

第1节	社会安全常识	27
第2节	交通安全	30
第3节	网络安全	33

第 4 课 身体健康

第1节	认识你的身体	38
第2节	维护你的健康	42
第3节	酒精、香烟、毒品的危害	46

第 5 课 心理健康

第1节	认识你的情绪	52
第2节	从容驾驭情绪	54
第3节	压力管理	57

第 6 课 性的健康

第1节	认识性的含义	65
第2节	健康的性	66
第3节	健康安全的性	69

第 7 课 亲子沟通

第1节	认识家庭	75
第2节	维护幸福的家庭关系	77
第3节	学习为人子女、为人父母	80

第 8 课 同龄相伴

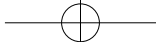
第1节	友谊的种类	87
第2节	建立健康的友谊关系	90
第3节	面对同辈压力	92

第 9 课 社交礼仪

第1节	认识社交礼仪	98
第2节	社交礼仪的基本原则	101
第3节	青少年应重点注意的社交礼仪	104

第 10 课 时间管理

第1节	时间管理的含义	112
第2节	时间管理的原则	116
第3节	时间管理的方法	119



第 11 课 钱财管理

第1节	认识理财	125
第2节	理财的意义	128
第3节	理财的方法	131

第 12 课 闲暇管理

第1节	认识闲暇	138
第2节	闲暇管理的原则	141
第3节	闲暇管理的方式	143

第 13 课 职业准备

第1节	构建知识结构	152
第2节	培养职业素质	157
第3节	提升职业能力	163

第 14 课 职业选择

第1节	影响职业选择的因素	170
第2节	职业选择的策略	173
第3节	成功人士的职业选择	176

第 15 课 职业规划

第1节	职业规划的支点	181
第2节	职业规划的步骤	184
第3节	职业规划的策略	187

第 16 课 学会负责

第1节	走近责任	192
第2节	明确责任	195
第3节	承担责任	200

第 17 课 秉持正义

第1节	关注弱势群体	204
第2节	参与公益事业	207
第3节	维护合法权益	210

第 18 课 超越死亡

第1节	直视死亡	216
第2节	向死而生	219
第3节	永生之道	222