

<<对付看不见的老虎>>

图书基本信息

## <<对付看不见的老虎>>

### 内容概要

是美国少年青少年心理健康教育的经典读物。

因其内容轻松易懂，方法简单可行，特别适合青少年自己阅读。

本书能帮助青少年了解心理压力是如何产生的，判断什么是无效的减压方法，什么是有效的减压方法，并学习一些实用的技能来保护自己远离心理危机。

作为保护青少年心理健康、防范心理危机的优秀读物，此书得到美国国家心理健康协会的高度评价，并被推荐给全美青少年和他们的父母。

## <<对付看不见的老虎>>

### 作者简介

厄尔·希普

是一位心理治疗专家，拥有心理学和心理治疗两项专业学位。  
他也是一位广受欢迎的讲师和畅销书作者，同时还担任一家人力资源顾问公司的总裁。

## <<对付看不见的老虎>>

### 书籍目录

引言 第一部分 危机四伏的生活 对付看不见的老虎 热带幻想 青少年如何应对压力 第二部分 压力情境下的自我保护 如果无力应对时你怎么办 第三部分 生活技能 驯服你的老虎 照顾好你自己 处理事情要果断 织一张安全网 对你自己的生活负责 短期的冒险旅程 完美主义者的负担 培养你的幽默感 编后记

## <<对付看不见的老虎>>

### 媒体关注与评论

书评如果你的回答是“YES”，千万别紧张，因为有成千上万的青少年正陷于同样的心理压力中。阅读这本书，你将获得一些行之有效的心理减压方法。

当你面临心理压力极限时，它能为你提供第一手的帮助，并引你进入心理安全地带。

“本书简明扼要，深入浅出，令年轻人兴奋……如果你是一位父母或老师，你不应该错过这本好书。

”——美国国家心理健康协会 “把它送给你喜欢的一位青年朋友，借此机会你也可以读一遍。

”——特雪夫·斯特巴克 美国伊利诺伊州天才少年训练中心 “没有孩子能躲得过心理压力的困扰

。在家长看来微不足道的一件小事也许正像老虎一样威胁着孩子。

这本书能有效地帮助青少年获得应对压力、调整心理的正确方法。

”——罗鲲 《学习压力拜拜！

》课程培训师

<<对付看不见的老虎>>

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>