

<<青少年心理压力管理手册>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理压力管理手册>>

13位ISBN编号：9787506284813

10位ISBN编号：7506284812

出版时间：2006-10

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：(美)布赖恩L.西沃德(美)琳达K.巴特丽特

页数：315

译者：刘丹

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>

## <<青少年心理压力管理手册>>

### 内容概要

人们都说青少年时期是人生最美好的时光，但青春期的孩子们承载着巨大的压力。

在学校里，我们总是试图表现得体和期待被大家接受，同时，还在努力地探索自己到底是谁，怎样取悦于父母、教师和每一个提出要求的人。

让我们面对这个事实吧，青春期也是非常让人有挫败感的！

在这本书里，你会和来自美国的青少年聊天，发现我们并不孤单。

他们给了你很多有效地方法去对付压力，有很多可能是你以前不曾想到的。

试一试那些吸引你的方法，给它们一个机会——这些方法真的很管用。

记住，好的压力管理技能在人生的任何时期都是必须的——但是想让它们为您服务，你就要不断地练习它们。

带上本书，感受青春时光的快乐回归吧！

## <<青少年心理压力管理手册>>

### 作者简介

布赖恩 L. 西沃德，博士，健康心理学领域的先驱，他对压力管理、人类精神和人脑-身体-精神治疗领域的贡献得到了全世界学者的认同，被国际团体尊称为有造诣的导师、顾问、演讲家和作家。

西沃德博士写了十几部作品，被译成多种文字发表。

他还在科罗拉多州大学和北方科罗拉多州大学教学，他的著作帮助成千上万的人度过了人生中的危机

。

## <<青少年心理压力管理手册>>

### 书籍目录

第一部分 告诉它真实的样子 第一章 如今，当孩子可真不容易 第二章 男孩子的事情！  
第三章 姐妹陶的秘密 第四章 控制热石头：怎样才能避免压力 第二部分 消除压力的好方法 第五章 丢掉热石头：消除愤怒的好方法 第六章 自我感觉很好：提高自己的自豪感 第七章 冷静：压力并在这疯狂的世界里茁壮成长的好方法 第八章 朋友（好的，坏的和丑的） 第九章 鼓舞并依靠自己：重新连接到能量之源 第十章 集中精力：深思的艺术 第十一章 挠痒痒骨：最后，一些有趣的解脱！  
第三部分 孩子们最后要说的话 第十二章 孩子们对父母的建议 第十三章 青少年对同龄人的建议 第十四章 青少年对环境的担心 第十五章 学到的东西！

<<青少年心理压力管理手册>>

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>