

<<快乐方程式>>

图书基本信息

书名：<<快乐方程式>>

13位ISBN编号：9787560041421

10位ISBN编号：7560041426

出版时间：2004-1

出版时间：外语教学与研究出版社

作者：扬斯

页数：233

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>

<<快乐方程式>>

内容概要

这是写给青少年的心灵鸡汤！

如何缓解升学压力，如何与父母沟通，如何处理友谊和朦胧的爱情？

在本书中，所有的问题都将得到一一解答。

更重要的是，它为我们介绍了一种思维方式，教会我们以积极乐观的态度面对生活。

快乐就像种子——我们在人生的春天播种，也一定会在人生的秋季收获。

书籍目录

Part 1 Teen Tald:The Stress of Life in “ Teenville ” 1.A Message from the Authors 2.Stress du Jour:Teens Tald About The Current Big Stress in Their lives 3.Teens and Stress:Are You Living in the “ Land of Overwhelm ” ?Part 2 Understanding the Many “ Personalities ” of Stress 4.A Message from the Authors 5.What is Stress? 6.The Three “ Side Effects ” of StressPart 3 How Do You [Re] act When You're Stressed-Out 7.A Message from the Authors 8.The Domino Dilemma:Does Stres Send You Spinning Out of Control? 9.Extreme fEdge:Do You “ Thrive ” on Stress? 10.Stress-An Individual Matter:OlNy You Can React as You DoPart 4 Coping Skills:How to “ Think ” Your Way Through Stressful Times 11.A Message from the Authors 12.Skill#1:The A+B=C Test for Clear Thinking 13.Skill#2:How to Be a Positive Thinker 14.Skill#3:How to Solve Problems-Five Quick and Easy StepsPart 5 Coping Skills:How to “ Talk ” You Way Out of a Stressful Stressful Situation 15.A Message from the Authors 16. “ Self-Talk ” :How to Talk to Yourself When Stress Sets In 17.Saying What's on Your Mind-Without Shouing,Pouting or DunningPart 6Part 7

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>