

<<青少年压力管理与情商开发>>

图书基本信息

书名：<<青少年压力管理与情商开发>>

13位ISBN编号：9787565103254

10位ISBN编号：756510325X

出版时间：2011-3

出版时间：南京师范大学出版社

作者：王道荣

页数：200

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>

## <<青少年压力管理与情商开发>>

### 内容概要

看不见的压力，如影随形；说不清的压力，催生噩梦。

压力是什么？

它看不见，摸不着，也说不清，但它是实实在在的存在。

压力成了现代人不得不面对的，关乎着人们幸福与健康的幽灵。

有人说它是天使，趋之若鹜；有人说它是魔鬼，唯恐附身。

作为一个心理教育工作者，王道荣在他的著作《青少年压力管理与情商开发》中，尽力为读者解决各种压力心理问题。

## <<青少年压力管理与情商开发>>

### 作者简介

王道荣，教育学硕士，副教授，国家注册心理咨询师，扬州市心理卫生协会副理事长，扬州市未成年人成长指导中心特聘教育专家。

# <<青少年压力管理与情商开发>>

## 书籍目录

- 前言
- 第一章压力是什么
  - 第一节了解压力
  - 第二节压力的反应
  - 第三节青少年与压力
- 第二章压力从哪里来
  - 第一节学习的压力
  - 第二节环境的压力
  - 第三节成长的压力
- 第三章应激与适应
  - 第一节什么是应激
  - 第二节应对与适应
  - 第三节应激障碍与心理危机
- 第四章宣泄与转移
  - 第一节宣泄
  - 第二节转移
  - 第三节活动设计
- 第五章幽默与放松
  - 第一节幽默
  - 第二节放松
  - 第三节活动设计
- 第六章暗示与催眠
  - 第一节暗示
  - 第二节催眠
  - 第三节活动设计
- 第七章脱敏与满灌
  - 第一节脱敏
  - 第二节满灌
  - 第三节活动设计
- 第八章内省与修养
  - 第一节内省
  - 第二节修养
  - 第三节活动设计
- 第九章阅读与鉴赏
  - 第一节阅读
  - 第二节鉴赏
  - 第三节活动设计
- 第十章辩证与升华
  - 第一节辩证
  - 第二节升华
  - 第三节活动设计
- 第十一章社会支持
  - 第一节支持系统
  - 第二节心理支持
  - 第三节活动设计

<<青少年压力管理与情商开发>>

第十二章情商开发  
第一节智商与情商  
第二节情绪管理与情商开发  
第三节活动设计  
参考文献  
后记

<<青少年压力管理与情商开发>>

章节摘录

版权页：

## <<青少年压力管理与情商开发>>

### 编辑推荐

《青少年压力管理与情商开发》：数百场引人入胜的精彩讲座、近千个叹为观止的成长案例、心理教育专家王道荣倾情奉献5年来的研究成果、将引领家长、老师科学指导青少年朋友高效学习。压力会使人焦虑、紧张和恐慌，学习低效。且损害健康，压力也能使人适应、超越和成长，学习高效，身心健康。掌握了管理压力的金钥匙.就会学得轻松，考出高效，收获成功，成就梦想。

<<青少年压力管理与情商开发>>

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>