

<<青春期44堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<青春期44堂心理课>>

13位ISBN编号：9787801758514

10位ISBN编号：780175851X

出版时间：2008-11

出版时间：长安出版社发行部

作者：徐宪江

页数：244

字数：223000

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>

<<青春期44堂心理课>>

内容概要

为什么我学习总是不在状态？

为什么我一见人就紧张？

喜欢上了漂亮的女老师怎么办？

我怎么总是想发火？

好朋友怎么会突然之间形同陌路？

抽烟喝酒很“酷”吗？

虽然父母不理解，但我就是喜欢周杰伦。

真讨厌爸爸妈妈总是拿我当孩子……豆蔻之年的你，总是有着这样那样的困惑，本书就是你了解自己、认识自己并从青涩走向成熟的良师益友。

本书也是一面镜子，供父母、老师送给青春期的少男少女——无需做得再多，只要让孩子们照到真实的自己，他们自然会知道应该怎么办！

<<青春期44堂心理课>>

书籍目录

寻找自我

- 第一堂课 认识自己：我为什么越来越看不懂自己
- 第二堂课 消除自卑：搬走自我成长的绊脚石
- 第三堂课 塑造自我：在你的心中有一面魔镜
- 第四堂课 走出代沟：青春的独立宣言
- 第五堂课 扭转逆反：不要说东偏向西
- 第六堂课 控制情绪：快止住激荡不已的秋千
- 第七堂课 克服懒惰：可怜的寒号鸟
- 第八堂课 摆脱依赖：你的人生你做主
- 第九堂课 莫贪虚荣：莫让父亲变成了邻居
- 第十堂课 应对挫折：不经历风雨怎么见彩虹

花开的声音

- 第一堂课 生理困惑：青春的秘密
- 第二堂课 早熟困扰：“太平公主”和“小土豆”不要急
- 第三堂课 梦遗：难言之隐向谁说
- 第四堂课 手淫：我不是坏男孩
- 第五堂课 性幻想：难以启齿的白日梦
- 第六堂课 性行为：伊甸园里的禁果
- 第七堂课 异性交往：变化的界线
- 第八堂课 早恋：仅有爱情是不够的
- 第九堂课 师生恋：爱上老师不是罪
- 第十堂课 单恋：也无风雨也无晴（情）
- 第十一堂课 失恋：我的爱情鸟飞走了

走进多彩的社交生活

- 第一堂课 人际孤独：孤独者的自白
- 第二堂课 人际冲突：铁哥们打起来了
- 第三堂课 社交恐惧：我一见人就紧张
- 第四堂课 人际敏感：请点亮一盏信任的心灯
- 第五堂课 超越嫉妒：都是嫉妒惹的祸
- 第六堂课 摆脱狭隘：莫让你的人生路越走越窄
- 第七堂课 抑制自私：心底无私天地宽
- 第八堂课 切忌自负：谦逊方可使人进步
- 第九堂课 平息愤怒：怒火烧伤的最终是自己
- 第十堂课 切莫失信：诚信是人生的通行证

学习也快乐

- 第一堂课 学习压力：分数到底有多重要
- 第二堂课 学习动机：给我一个学习的理由
- 第三堂课 学习习惯：学习，想说爱你不容易
- 第四堂课 学习倦怠：学习需要张弛有度
- 第五堂课 考试焦虑：让考试成为一件平常事

沉重的翅膀

- 第一堂课 暴力：校园里的小霸王
- 第二堂课 撒谎：狼并没有来
- 第三堂课 喝酒：酒不是忘忧的仙药
- 第四堂课 吸烟：抽烟一点也不酷

<<青春期44堂心理课>>

- 第五堂课 赌博：谁愿意赌掉自己的青春
- 第六堂课 偶像崇拜：量一量你追星的热度
- 第七堂课 网络上瘾：一把锋利的双刃剑
- 第八堂课 自杀心理：一个十四岁少女的遗书

<<青春期44堂心理课>>

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>