第一图书网, tushu007.com

<<青春无烦恼>>

图书基本信息

内容概要

在本书中，青少年们开诚布公地谈论了他们在今天的社会中所面临的压力与困境，还有一些对付紧张的最好办法和怎么去驾驭它们为自己服务。
本书分为七个部分，每部分都以作者寄语为开头，简要介绍本部分的主题，并且提出“开心建设”。
核心内容是青少年们用自己的亲身经历，道出缓解紧张情绪、应对生活压力的实用招数。
作者希望通过本书让青少年读者了解到，学会如何有效地解决困难情况，给你带来的不仅仅是一种良好的感觉，用积极稳妥的方法来应对困境，会让你面对其他困难时增添自信。
你自己用积极的方法成功地解决问题的经验越多，你克服其他困难的能力就越大。
虽然很多青少年可以解决日常生活中的压力和困难，但有时候困难太大了，不是一个人可以解决的。
如果你面临无力抵抗的情况，不要独自承受或是做出自暴自弃的傻事，你需要去寻求帮助，如遇到性虐待，有自杀念头、饮食不节、抑郁、怀孕、吸毒或酗酒时，寻求帮助就特别有用。
如果你不清楚何处可以获得安慰，找一个大人——不管是父母、老师或成年的亲戚、朋友，你觉得你可以信任他，让他给你指出一条适当的解决办法，帮你解除烦恼，轻轻松松地度过多雨的花季。

作者简介

贝蒂·B·扬斯，哲学，教育博士，曾被评为美国年度教师，她是青少年研究的资料专家和专职代言人，频繁出现在美国有线电视台，国家广播公司的晚间新闻和专题节目上。
《华盛顿邮报》、《今日美国》、《红书》、《职业女性》、《美国新闻》和《世界报道》和《父母》杂志都曾刊登

<<青春无烦恼>>

书籍目录

第一部分 青年城里的烦恼 作者寄语 青少年谈他们目前生活中的巨大压力 女朋友的“最后通牒” 小小一个诺言戒，可以为我解忧愁 确保我不被帕特里克三振“出局” 我最痛苦的教训 他们说那儿“更好”，其实却不然 你看不见我吗 父母的离异，我的痛苦 你去过青少年拘留所吗——去看某人 重压 胖子的期望 如何判断自己是不是同性恋 如果我可以抹掉我的过去 你的生活中有理想的父亲吗 我少年生活中的厌食症 爱：生活的痛苦因素 没料到这件事会降临到我头上 青少年压力：你生活在绝望之地吗 聚会，不如我所料 你的生活有烦恼吗 青少年谈论烦恼起因 心灵操练：什么让你喘不过气来 常见烦恼起因：11-19岁 给你的建议：镇静自若第二部分 认清“烦恼”的本质 作者寄语 什么是压力 困在交叉火力中 压力１０１：什么是烦恼——什么不是 “怎……怎……怎么……么了”应激的警戒阶段 “海岸线不再模糊！
”应激的耐受阶段 “让我休息一下！
”应激的疲惫阶段 心灵操练：你和紧张 给你的建议：镇静自若 应激的副作用 “女神”带来的麻烦 如何辨别紧张在生理、情感和行为上的症状与信号 心灵操练：紧张对你有什么样的影响 想酷就酷第三部分 遭遇紧张如何反应第四部分 技巧训练：紧张时刻你如何思考解决的办法第五部分 摆脱困境的技巧：如何“谈”出你的困境第六部分 向别人伸出你的手第七部分 学会拒绝，关爱自己结语

第一图书网, tushu007.com

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