

《压力，一边儿去》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：47000

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561451458

编辑推荐

本书以道家的智慧、佛家的宁静、儒家的旷达对科学心理学的基本元素进行了简约而优雅的诠释。

内容简介

本书为“青少年心理深呼吸丛书”之压力篇。压力伴随着青少年的成长，特别是现在的孩子们面临诸多问题，如升学、工作、人际关系。如何以健康的心态面对压力、以适当的方法排解压力，是孩子们应该学会的功课。本书以浅显的语言、活泼的图画向年轻读者介绍这方面的心理学知识，帮助他们健康快乐的成长。

目录

开卷语

- 1.压力是外部要求对我们能力的挑战
- 2.压力的类型
- 3.压力的作用
- 4.纾解压力的办法

媒体评论

我们经常告诉孩子不要烦恼，却没有告诉孩子如何消除烦恼。这一套《青少年深呼吸心理丛书》正是为弥补我们的缺憾而来，在它之前，市面上还极少看到这么“贴心”的教育类图书：没有责备，没有说教，看似复杂棘手的心理问题化身为一个个具体的喜怒哀乐，如此贴近我们的

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)