

《自卑，一边儿去》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

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：9787561450611

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

该书用简洁的文字、形象的图画、生动的语言向青少年读者介绍“自卑”这一常见的心理现象的产生原因及表象，择取这个读者群所关心的几大问题——“我讨人喜欢吗”“我聪明吗”“我能干吗”“我漂亮吗”进行分析，并提出应对措施——“抛下成见，打开心扉”“认识自卑是社会的普遍现象”“天生我‘菜’必有用”“建立完整适当的参照体系”“正确看待自己的参照对象”“摆脱不幸体验对心理的束缚”“享受得意的乐趣”“确定合理的奋斗目标”“把自卑变成前进的动力”……旨在让青年读者正确认识这种心理现象，自我调试，尽快走出阴影步入阳光地带，对帮助青少年心理健康成长具有十分积极的意义。

目录

- 1.自卑是对自我的消极评价
- 2.自卑的形成过程
- 3.自卑对健康成长的危害
- 4.如何融化自卑的坚冰

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)