

# 《焦虑，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：9787561450604

丛书名：青少年心理深呼吸丛书

## 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

本书共四章：第1章焦虑是日常生活中最常见的一种心理现象，第2章青少年容易出现的焦虑，第3章焦虑产生的原因，第4章焦虑如何被消除或降低。书稿以图画为主，配以少量文字，内容健康有趣，形式活泼，适合青少年阅读。本书对于学生认识焦虑、克服焦虑，促进学生的心理健康有积极意义。

## 作者简介

张晓舟，男，又名脏小猪，从事心理咨询14年，当码字工12年，现在靠几个小朋友的帮助，终于实现了漫画心理学的心愿。

## 目录

- 1 焦虑是日常生活中最常见的一种心理现象
- 2 青少年容易出现的焦虑
- 3 焦虑产生的原因
- 4 焦虑如何被消除或降低

## 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

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)