

<<青春的你>>

图书基本信息

书名：<<青春的你>>

13位ISBN编号：9787508421780

10位ISBN编号：7508421787

出版时间：2004-1

出版时间：中国水利水电出版社

作者：肖峰 编

页数：274

字数：236000

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>

## <<青春的你>>

### 内容概要

本书介绍了青少年多种常见的心理疾病，如强迫症、恐怖症、抑郁症、焦虑症、失眠、口吃、性变态等心理疾病的产生以及自我判断、治疗的方法；揭示了心理疾病对青少年的潜在问题，让他们学会从另一个角度来看待心理疾病，提出了提高自信乃为根本、心病的本质在性格、怕这怕那最可怕，心理问题不等于道德问题等重要的观点，给出了顺其自然，不为不值得努力的目标而努力，紧张总是难免的，走出小自我体验大生活，打破自己给自己结成的网、抛弃脆弱的“善良”、不因害怕还逃跑等有效的治疗思想和方法。

本书的主要读者对象为青少年，也可供家长和教师参考。

## <<青春的你>>

### 作者简介

肖峰，北京慧源心理与教育研究中心主任，教授，中国青少年研究中心兼职研究员，北京21世纪心理健康教育学校指导教师，中国心理健康协会会员，中国健康教育协会会员，中国音乐治疗协会会员，北京社会心理学会会员。

主编过《战胜癌症的秘诀》、《叫TA无法有爱你》、《你

## &lt;&lt;青春的你&gt;&gt;

## 书籍目录

好学生要有好心情（序）一、调整好内心的天平 当你从“峰”落到“谷”时 调整好自我内心的天平 丢掉思想包袱 可笑的“无名之忧” 忧虑吗？

没啥用！

抛弃敏感脆弱的心理 碰上个爱吵闹的同桌 学习并不是生活的唯一 易受伤害的女学生 不知死，安知生 不做“不幸者” 担心学不好的好学生 世上没有牛鬼蛇神 嗜梦不醒有良方 勿做庸人来自扰 还是不改的为好 给自己点良性暗示 怎样控制那可恶的眼泪二、青春期问题怕心理视透 青春期的男孩为什么富于攻击性 你为何老爱与人唱反调 她为何吃得那么少 为何总怕妨碍他人 易拉罐该往哪儿捡 正确对待偶拜心理 做梦无妨而有病 退还是不退 当心心理卷入程序太高 她正向精神崩溃的边缘迈去三、心病要用心来医 打破自己给自己结成的网 他为嘴型不对而苦恼 被艾滋病吓怕的男孩 一位撒不出尿的小伙子 晓良，抬起头来 他为何如此“执著” 心病发生在破车换新车之后 怕这怕那最可怕 她突然拍起刀 他制止不住自己的胡思乱想 走出社交恐怖症的阴影 全是头疼惹的祸 生活无处可逃避 他为何整日地不舒服 一考试就头痛的男孩 改变自己靠行动 不为不值得努力的目标而努力四、青春年少好人缘五、两代有沟架心桥六、顺利度过思春期七、把握生命的冲动八、完美优化你的人格九、心理调节有妙方

<<青春的你>>

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>