第一图书网, tushu007.com

<<我轻松，我快乐>>

图书基本信息

书名：<<我轻松，我快乐>>

13位ISBN编号：9787543316768

10位ISBN编号：7543316765

出版时间：2004-1-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：Trevor Romain,Elizabeth Verdick

页数：96

字数：50000

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

内容概要

让孩子们晚上在忧虑中进入梦乡。
让他们早上一醒来就感到劳累交加，紧张万分。
让他们的胃呀，头呀的总感到不舒服。
让他们感到悲伤，愤怒，无助，孤独还有失望。
让他们对生活产生焦虑。
让他们的愿望在实现过程中难上加难，倒如，希望在学校出类拔萃呀，生活有意义呀，尝试参加新的活动啦等等。
让他们对身边的朋友大喊大叫，乱发脾气。
让他们总想逃避和隐藏。
让他们相信这世上没有一个叫做“放松”的词。

作者简介

罗曼，出生于南非，当他12岁的时候，他的老师说他对艺术没有天赋。
但20年后一个偶然的机会使他发现自己擅长画画。
从这一天起，他为孩子们图文并藏地编写了20本书。
除了写书以外，他还经常去学校和孩子们聊天，并且花费了大量的时间去看望在奥斯汀一家医院里身患癌症的

书籍目录

简介（测测你的压力）你的成绩解说压力是什么压力的其他表现形式压力的特征压力对行为的影响压力的来源离奇但真实的故事会产生不良后果的逃避方法一些不太好也不太坏的方法世界上最糟糕透顶的“ 降压 ”方法怎样成为一个恐慌修理工呢快速降压法10步放松法日常预防压力的方法给家长和老师的话作者简介

章节摘录

插图：这个放松运动很容易学。
阅读以下步骤，你就可以很好地掌握这套锻炼法！
1.找一个安静的不会被打扰的地方。
（如果可能的话，最好到户外去。
比如院子里或公园里。
因为新鲜的空气会使这套方法更为有效。
）2.躺在草坪上（或地面上也行），尽量躺舒服点。
3.闭上眼睛，但不要睡着了！
4.深呼吸。
调整你的呼吸：吸气，呼气……每吸一次气，数5下，每呼一口气也数5下。
慢慢来，不要着急。
5.当你感到心情平静一些的时候，继续做深呼吸。
这时在呼气的时候，在心里默念着“放松”。
6.在呼吸的同时，开始从头到脚全身放松。
从前额开始放松，向下。
当你吸气时收紧你的肌肉，呼气时放松。

编辑推荐

《我轻松,我快乐(最新版)》：青少年超完美成长计划丛书。

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