第一图书网, tushu007.com

<<自卑，一边儿去>>

图书基本信息

书名：<<自卑，一边儿去>>

13位ISBN编号：9787561450611

10位ISBN编号：7561450613

出版时间：2011-1

出版时间：四川大学出版社

作者：张晓舟,图—邬梅，陈灵菲

页数：112

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

<<自卑，一边儿去>>

内容概要

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。

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。
邬梅，女，4岁习画，平时习文，至今20年不动摇，学成于四川大学广告学，思成于大千世界，历经珠宝营销、品牌、传播及产品设计，有自己开发的黄金首饰问世，行业奢侈心思不奢侈，喜欢干粗活，比如教育火星人。
陈灵菲，女，自称是流落在地球的火星人，在地球已潜伏二十余年，毕业于广东外语外贸大学，喜欢旅游，音乐，绘画，心理学以及一切神秘事物，相信一定有一个适合自己的位置并不断寻找着，立志环游世界。

<<自卑，一边儿去>>

书籍目录

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

<<自卑，一边儿去>>

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《青少年心理深呼吸丛书·自卑一边儿去》由四川大学出版社出版。

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