

<<青春放轻松>>

图书基本信息

书名：<<青春放轻松>>

13位ISBN编号：9787800739514

10位ISBN编号：7800739511

出版时间：2003-1

出版时间：辽宁教育出版社

作者：凯西·麦科伊

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>

## <<青春放轻松>>

### 内容概要

青春是花季，青春是一段不能重来的珍贵时光，青春意味着走向成熟，从此生活向每个人敞开了另一扇大门。

我们多么希望能够满怀欣喜地去迎接这段时光，我们多么希望能够愉悦地度过花季，在成长的路上快乐地放歌。

然而，现实中父母对我们的要求，与同龄人相处中的问题，成长中的孤独和不被理解……这一切的一切都可能夺走青春少年脸上的笑容，让花季里的少女无法轻松起舞。

如果现在的你没能获得成长的喜悦，无法了解自己的情感，环顾四周找不到可以帮助自己的人，那么，就请你马上翻开这本书，现在！

立刻！

两位青少年心理与医疗专家将通过这本书详细向你阐述并帮助你理解：青春的你所经历的感受是完全正常的，即使你的抑郁似乎没有缘由；当你遭遇感情上的挫折或是在成长的路途中失去了亲爱的人，你该以怎样的方法来走出失落与阴霾；面对学业上的竞争和与同龄人的相处时，你该如何帮助你自己，找到愉快的成长方式。

《青春放轻松》，为帮助你走出烦恼提出最诚恳的建议。

<<青春放轻松>>

作者简介

作者：（美国）麦科伊（McCoy Kathleen）（美国）威贝尔斯曼（Wibbelsman Charles）译者：杨学梅 孙英春 凯西·麦科伊，博士，曾任《17岁》（Seventeen）杂志“性与你的身体”专栏主笔，《青少年》（Teen）杂志的前任特别报道编辑。

目前任职美国加州专业心理学院，还是美国北好莱坞个人与家庭咨询中心的顾问。

查尔斯·威贝尔斯曼，医学博士，曾任《青少年》杂志“亲爱的医生”专

<<青春放轻松>>

书籍目录

第一部分 我到底是怎么了 第1章 我的心情怎么这么差 第2章 我有抑郁症吗 第3章 为什么我的生活一团糟  
第二部分 少年初识愁滋味 第4章 爱之伤 第5章 我什么都做不好 第6章 当家庭发生破裂.....我的生活崩溃了 第7章 我受不了了!  
第8章 我的父母是酒鬼 第9章 与众不同的苦恼 第10章 我爱的人去世了.....幸福已离我远去 第11章 我总是莫名地烦躁  
第三部分 寻找及给予帮助 第12章 寻求专家的帮助 第13章 我的麻烦朋友 第14章 你没有发疯.....你很正常!

## <<青春放轻松>>

### 媒体关注与评论

书评 本书是一本青少年的成长指南； 如果现在的你没能获得成长的喜悦，无法了解自己的情感，环顾四周找不到可以帮助自己的人，那么这本书就是解开你心头困惑之门； 两位青少年心理与医疗专家将通过这本书详细向你阐述并帮助你理解：青春的你所经历的感受是完全正常的，即使你的抑郁似乎没有缘由； ； 本书教给你该如何帮助你自己，找到愉快的成长方式。为帮助你走出烦恼提出最诚恳的建议； 本书适合处于青春期的青少年阅读，也是教育工作者、家长的最佳指南。

<<青春放轻松>>

编辑推荐

在充满惶惑和不确定的青春路上，你是否：常常强颜欢笑，不想让别人知道自己的感受？  
觉得没人会了解自己，所以干脆用沉默、愤怒或冲动的行为——冲着你的父母、家庭成员、朋友或老师大发雷霆来掩饰自己的感受？  
想把酒精、药物、性、暴饮暴食或不吃不喝来麻痹自己，以求一时解脱？  
希望能逃离课业压力、同门竞争、父母失和等困境，却又不知该如何着手？  
如果你似乎无法处理自己的情绪，又觉得无助，本书正可派上用场！

<<青春放轻松>>

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>