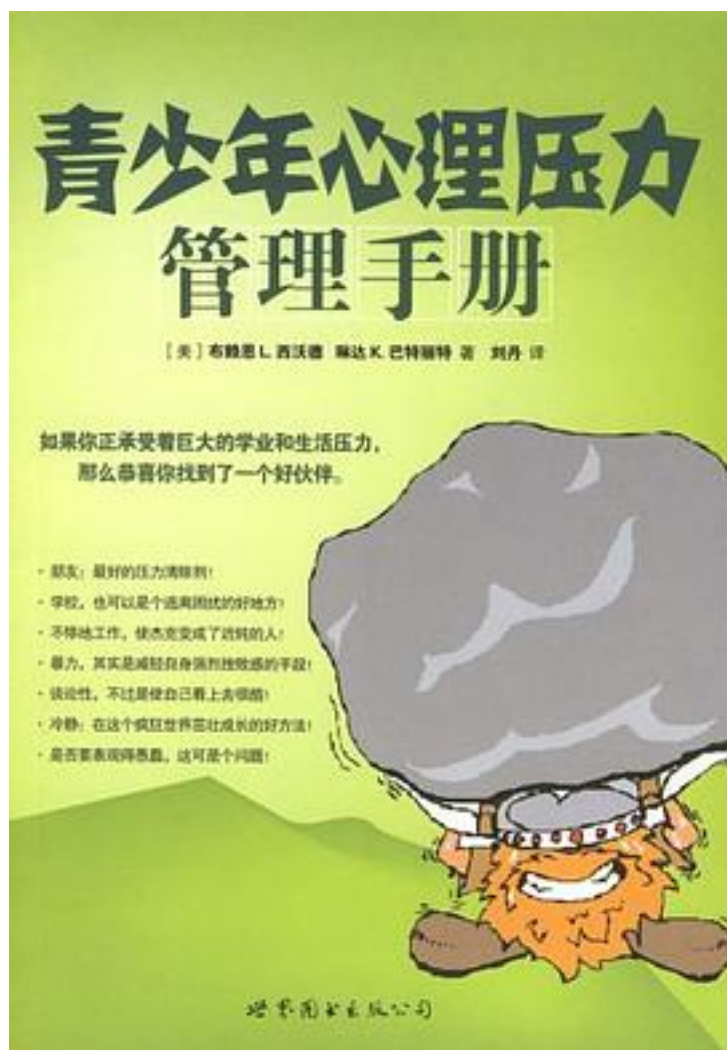


# 青少年心理压力管理手册



[青少年心理压力管理手册\\_下载链接1](#)

著者:(美)布赖恩L.西沃德(美)琳达K.巴特丽特

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2006-10

装帧:简装本

isbn:9787506284813

如果你正承受着巨大的学业和生活压力，那么恭喜你找到了一个好伙伴。

朋友：最好的压力清除剂！学校，也可以是个逃离困扰的好地方！不停地工作，使杰克变成了迟钝的人！暴力，其实是减轻自身强烈挫败感的手段！谈论性，不过是使自己看上去很酷！冷静：在这个疯狂世界茁壮成长的好方法！是否要表现得愚蠢，这可是个问题！

人们都说青少年时期是人生最美好的时光，但青春期的孩子们却承载着巨大的压力。在学校里，我们总是试图表现得体和期待被大家接受，同时，还在努力地探索自己到底是谁，怎样取悦于父母、老师和每一个提出要求的人。让我们面对这个事实吧，青春期也是非常让人有挫败感的！

在这本书里，你会和来自美国的青少年聊天，发现我们并不孤单。他们给了你很多有效的方法去对付压力，有很多可能是你以前不曾想到的。试一试那些吸引你的方法，给它们一个机会——这些方法真的很管用。记住，好的压力管理技能在人生的任何时期都是必须的——但是想让它们为你服务，你就要不断地练习它们。带上本书，感受青春时光的快乐回归吧！

作者介绍:

布赖恩 L. 西沃德，博士，健康心理学领域的先驱，他对压力管理、人类精神和人脑-身体-精神治疗领域的贡献得到了全世界学者的认同，被国际团体尊称为有造诣的导师、顾问、演讲家和作家。西沃德博士写了十几部作品，被译成多种文字发表。他还在科罗拉多州大学和北方科罗拉多州大学教学，他的著作帮助成千上万的人度过了人生中的危机。

目录: 第一部分 告诉它真实的样子第一章 如今，当个孩子可真不容易第二章 男孩子的事情！第三章 姐妹陶的秘密第四章 控制热石头：怎样才能避免压力第二部分 消除压力的好方法第五章 丢掉热石头：消除愤怒的好方法第六章 自我感觉很好：提高自己的自豪感第七章 冷静：压力并在这疯狂的世界里茁壮成长的好方法第八章 朋友（好的，坏的和丑的）第九章 鼓舞并依靠自己：重新连接到能量之源第十章 集中精力：深思的艺术第十一章 挠痒痒骨：最后，一些有趣的解脱！第三部分 孩子们最后要说的话第十二章 孩子们对父母的建议第十三章 青少年对同龄人的建议第十四章 青少年对环境的担心第十五章 学到的东西！  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[青少年心理压力管理手册\\_下载链接1](#)

标签

心理学

青春

心理

压力

减压

青少年

那个LI

Y

评论

-----  
[青少年心理压力管理手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[青少年心理压力管理手册\\_下载链接1](#)