

青少年受益一生的心理训练



[青少年受益一生的心理训练_下载链接1](#)

著者:刘丽

出版者:中国时代经济

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787802212954

现代医学证明，拥有健康的心惠，对人的一生有着十分重要的意义，青少年时期是人生中的一个激动而又混乱的时期，也是人的行为、性格和智力等心理素质迅速发展的关键

时期。青少年时期是精神疾病的多发时期，也是不健康行为的孕育期。

心理素质是一个人综合素质的基础。青少年的心理素质如何，不仅关系到他们今天的健康成长，关系到他们未来的成功，更关系到我们国家和民族的未来。因此培养青少年的健康心理具有重要的意义。

本书从目前青少年主要存在的心理问题出发，分析这些心理问题出现的原因、表现，提出减轻和调节心理压力的方法，为青少年朋友解答疑惑并指点迷津，为家长朋友和教育工作者帮助孩子走出心理困惑提供科学而有效的指导。

作者介绍:

目录:

[青少年受益一生的心理训练_下载链接1_](#)

标签

评论

[青少年受益一生的心理训练_下载链接1_](#)

书评

[青少年受益一生的心理训练_下载链接1_](#)