

我要了解自己-青少年情绪管理手册



[我要了解自己-青少年情绪管理手册_下载链接1](#)

著者:玛丽 C.拉米亚

出版者:化学工业出版社

出版时间:2013-2

装帧:

isbn:9787122154347

《儿童情绪管理与性格培养·我要了解自己:青少年情绪管理手册》内容简介:你会感到既开心又伤心吗?愤怒会令你情绪激动吗?你会嫉妒别人吗?为什么有些事情会令人感到如此尴尬?全书通过你身边现实生活中发生的事情、各种有趣的事实和关于感觉的小测试,介绍心理学方面的知识,有助于你体察到自己的情绪和感觉所透露的关于自己

的、朋友的和家人的秘密。翻开《儿童情绪管理与性格培养·我要了解自己:青少年情绪管理手册》开始阅读吧！很快你就将成为自己情绪问题的专家。

作者介绍:

玛丽C. 拉米亚（MaryC. Lamia），博士，加利福尼亚州马林郡临床心理学家、心理分析学家，加利福尼亚州伯克利赖特学院教授。

目录: 第一部分 感知你的情绪

第一章 情绪背后的科学

第二章 心情，情绪和感觉

第二部分 感知自我意识情绪

第三章 尴尬

第四章 内疚

第五章 羞愧

第六章 自豪

第三部分 感觉受到威胁

第七章 焦虑

第八章 恐惧

第九章 厌恶

第四部分 感到悲观

第十章 孤独

第十一章 难过

第十二章 悲伤

第五部分 感到兴高彩烈

第十三章 兴奋、欢乐和幸福

第十四章 爱和迷恋

第六部分 感到情绪激动和急躁

第十五章 愤怒

第十六章 嫉妒和妒忌

结语：继续了解你自己

• • • • • [\(收起\)](#)

[我要了解自己-青少年情绪管理手册_下载链接1](#)

标签

儿童

心理学

儿童成长书单

育儿

工作参考书

评论

语言简单易懂，适合孩子看。

科普一下，人可以即是乐的，又是伤心的，两条通路并行不悖～

5月23日，很基础也实用的青少年情绪管理书。

还不错，帮助孩子整理自己的情绪

[我要了解自己-青少年情绪管理手册_下载链接1](#)

书评

[我要了解自己-青少年情绪管理手册_下载链接1](#)