

# 现在，我该怎么办？



[现在，我该怎么办？\\_下载链接1](#)

著者:刘宣文

出版者:宁波出版社

出版时间:1970-1

装帧:32开

isbn:9787807432647

《现在,我该怎么办?:在危机中学会成长》是一本心理自助读物,是专门为在生活中遇到困难、不知道如何应对苦恼的孩子们编写的《现在,我该怎么办?:在危机中学会成长》描写了一群遭受灾难的小动物们的故事。故事中的四个主角兔老大、兔小小、小猪菲菲和小狮子毛毛,一起经历了山谷里的一场灾难。它们曾经感到失落、痛苦、害怕、茫然,它们也曾经感到紧张、愧疚、孤单、无助,但它们在自己的努力和别人的帮助下走过来了。它们学会了表达它们的情绪,学会了相互帮助、相互照顾,学会了寻找身边的人来帮助自己,拥有了面对生活的勇气、信心 and 希望《现在,我该怎么办?:在危机中学会成长》和一般的书不太一样。它看起来像故事书,却又和故事书不一样。你会发现书的开头都是一个小故事,是发生在绿野山谷中兔老大、兔小小、小猪菲菲和小狮子毛毛身上的故事。故事的后面是一些小活动和游戏。我们可以在活动中一起来分享自己的感受和想法,也可以一起和小动物们来学习应对这些困扰的办法,同时,我们还可以玩一些小游戏。你会发现,这是一本很有意思的书,你可以在里面真实地表达你的想法,而不用顾虑别人的看法;你可以在里面找到一直困扰你的问题,学会去寻找解决的办法;你可以在里面更好地认识自己、认识周围发生的事情;你可以在里面的和小动物们一起得到成长。

作者介绍:

主编简介:

刘宣文,1964年出生,浙江义乌人,现任浙江师范大学儿童研究院副院长,心理学教授,发展与教育心理专业硕士生导师。主要从事心理咨询的教学与研究工作。出版《学校发展性辅导》、《心理咨询技术与应用》等著作7部,在《教育研究》《心理科学》等专业杂志发表论文四十余篇。先后主持省部级科研课题多项,并多次荣获优秀科研成果奖。现担任中国心理学会学校心理学专业委员会委员、浙江省普通高等学校心理健康教育指导委员会委员、浙江省学校心理健康教育专业指导委员会专家委员、浙江省学校心理辅导研究会秘书长。

张英萍,1980年出生,浙江仙居人。2006年获浙江师范大学心理系硕士学位。现任职于浙江师范大学儿童研究院资料中心,合著出版著作2部,并在《心理科学》、《心理发展与教育》等杂志发表论文多篇。

目录:

[现在,我该怎么办?\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[现在，我该怎么办？\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[现在，我该怎么办？\\_下载链接1](#)