

《青少年情绪管理指南》

图书基本信息

书名：《青少年情绪管理指南》

13位ISBN编号：9787121127090

10位ISBN编号：7121127091

出版时间：2011-1

出版社：福特(Jean Ford)、李大玲 电子工业出版社 (2011-01出版)

作者：福特

页数：131

译者：李大玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《青少年情绪管理指南》

内容概要

《青少年情绪管理指南》主要内容简介：我们每个人都有情绪失控的时候，很多负面情绪会对我们的生活造成巨大的影响，因此我们需要对自己的情绪进行管理。Jean Ford所著的《青少年情绪管理指南》是一本引导青少年朋友进行情绪管理的指导书。《青少年情绪管理指南》采取以书信作为案例进行分析的方式，从情绪产生的生理机制入手，分析了影响情绪的诸多因素。在仔细分析情绪产生的因素及表现状况后，针对不同类型的情绪进行相应解读，最后给出了青少年朋友管理自己情绪的方法，告诉广大青少年朋友如何疏导糟糕的情绪，正确对待生活中的焦虑、紧张、恐惧等负面情绪，成为情绪的主人。

《青少年情绪管理指南》的内容与青少年的生活实际紧密联系，案例鲜活生动，分析深入浅出，语言通俗易懂，是广大青少年朋友们不可多得的心理自助手册。

《青少年情绪管理指南》

作者简介

作者：（美国）福特（Jean Ford）译者：李大玲珍·福特(Jean Ford)，自由撰稿人，插画家，公众演说家。她也是情绪管理方面的专家，经常在世界各国发表情绪管理和自我激励方面的演讲。除此之外，她还给世界各地多个期刊社提供青少年教育和自我激励方面的文章。她耗费了多年的心血，把自己的理念集结成12册图书，并出版发行。这12本书中，除了本书外，与青少年教育有关的还有《青春期我们不节食》《青少年健康成长指南》和《成就一番新天地的青少年》。

《青少年情绪管理指南》

书籍目录

第1章 “情绪过山车”——情绪产生的生理机制第2章 恐惧与焦虑第3章 愤怒与挫败感第4章 羡慕与嫉妒第5章 压力与悲伤第6章 心理疾病控制方法补充阅读

章节摘录

版权页：插图：每种情绪变化都源于某个想法。明白这一点为什么如此重要呢？如果我们追根溯源，找出产生某种情绪变化的思想根源，那么就可以对这一思想根源的真实性或准确性加以分析，然后通过改变我们的思想来改变我们的情绪。我们举例进行说明。因前方8000米处出现了交通事故，前后左右的车都一动不动，你也被堵在了路上。你怒气冲冲，用手指使劲敲方向盘，心里在想：“怎么只有我老碰到这样的事啊？”我们对上述情景进行分析：你周围的汽车都排了好几公里，而且每辆车都被堵死了。每辆车里至少坐着一名司机，而且大部分的车上还载有其他人，而你竟然对自己说“只有我老碰到这样的事”。这个想法会带来什么后果呢？愤慨、不平、沮丧、气恼、不耐烦……这张情绪清单可以无穷无尽地列下去。你越沿着上述那个想法的方向往下想（我们大部分人会于坐在那儿胡思乱想），你的情绪就越激动。每个想法都会牵出另外一个想法，如此这般，怒气就逐渐往上涌。说好听一点，这种想法是扭曲了的想想法；说难听点，它纯粹就是个谎言。事实上，即使没有上千人，也有几百其他人被堵在路上，这怎么能说“只有”你碰到了这档子事呢？

《青少年情绪管理指南》

编辑推荐

《青少年情绪管理指南》：青少年心理自助丛书

《青少年情绪管理指南》

精彩短评

- 1、这个学期准备开展情绪教育，内容还可以。
- 2、5月23日，不错，值得收藏，也有指导技巧

《青少年情绪管理指南》

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:www.tushu000.com