

《轻松应对青春期》

图书基本信息

书名：《轻松应对青春期》

13位ISBN编号：9787300203205

出版时间：2015-3-9

作者：[美]哈丽雅特·S·莫萨特恰 等

译者：胡庆芳,王琼常

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

《轻松应对青春期》

内容概要

你是否注意到：一进入青春期，你的生活就变得越来越复杂？该如何面对更加繁重的学业？如何克服自卑的心理？如何面对异性的追求？如何让父母别再把自己当成小孩子？.....

本书谈及很多青少年的心理困惑和问题，会在适应身体变化、保持积极心态、理解自己的情感、与家人顺畅沟通、解决与朋友相处的问题、高效学习和作好人生规划几个方面给你有益的指导

《轻松应对青春期》

作者简介

书籍目录

第一章 适应身体的变化

第一节 感受从内心到外形的变化

第二节 接纳、了解这些变化

第三节 为身体提供所需营养

第四节 保持身体清洁

第二章 喜欢自己的样子

第一节 增强你的自尊心

第二节 培养个人良好的爱好和独特的风格

第三章 理解自己的情感

第一节 你感觉如何？

第二节 如此尴尬

第三节 面对恐惧

第四节 应对愤怒与悲伤

第四章 保持与家人沟通

第一节 保持交流渠道畅通

第二节 家里的热点问题

第三节 家庭难关

第四节 兄弟姐妹情谊

第五节 与家人保持亲密关系

第五章 结交朋友，维系友谊

第一节 友谊是什么？

第二节 面对难题

第三节 暗恋、调情和约会

第六章 充分利用中学的时光

第一节 适应中学

第二节 高效的学习方法与轻松完成作业

第三节 中学的课外活动

第四节 为将来的学业和就业作准备

第七章 对自己的生命负责

第一节 正确的决定

第二节 珍惜自己

第三节 有益的冒险

第四节 充分利用时间

第五节 保管好你的钱

第六节 为将来作好准备

译后记

《轻松应对青春期》

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