

# 《我好害怕》

## 图书基本信息

书名：《我好害怕》

13位ISBN编号：9787532460502

10位ISBN编号：7532460509

出版时间：2004-4-1

出版社：少年儿童出版社

作者：安秋玲

页数：28

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](http://www.tushu000.com)

# 《我好害怕》

## 内容概要

《我好害怕》中讲让孩子大声地说一些富有激励性的语言，是一种积极的自我暗示，可以帮助孩子集中精力，在认知与行为方面达到一致，从而克服害怕，但是这个过程应循序渐进，家长要把握好孩子的承受能力。恐惧、害怕一般都伴随着一定的生理反应，出现呼吸急促、头晕和腿发抖等现象，而深呼吸是一种方理实用的放松方法，可以有效缓解害怕情绪引起的生理反应。

# 《我好害怕》

## 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](http://www.tushu000.com)