

《我不再害羞了》

图书基本信息

书名：《我不再害羞了》

13位ISBN编号：9789862414385

10位ISBN编号：9862414383

出版社：天下雜誌股份有限公司

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

《我不再害羞了》

內容概要

寫給父母與孩子的教戰手冊 - - 42個小練習 教孩子克服畏縮 因為害羞，孩子無法快樂的生活。因為害羞，孩子不能輕鬆的交友，。害羞源自基因，先天的脆弱不公平的限制他們的一生。研究證實，透過練習，害羞絕對是可以克服的。這本書一步一步搭出一座堅實的橋，從孩子內心，一個練習接一個練習的帶他們走出畏縮，面對恐懼、挑戰自我，厚實的自信將是孩子人生最大的依靠。

本書的練習活動引導孩子思考與檢視自己退縮的行為原因為何？再引導他們學習與模仿外向的人是如何表現自己，透過不斷的檢視與演練，孩子可以了解如何調整自己的害羞基因，放大正向思考，進而成功改變過往害羞退怯的行為。

《我不再害羞了》

作者簡介

理查·布洛索維奇博士 獲得認證的心理學家，從事兒童心理相關教育超過40年。 琳達·關斯 為小學服務的社會工作者，專長於運用活動帶領學生和家長解決生活技能、人際溝通等問題。
黃敦晴 曾任《天下雜誌》記者、主編，現為文字工作者，譯有《我到我們的世代》。

《我不再害羞了》

書籍目錄

前言從今天起，不做害羞的人
練習1：你的獎勵清單
練習2：你的害羞時刻
練習3：你害羞時的感覺是什麼？
練習4：學習如何把脖子伸出來的烏龜
練習5：要勇敢
練習6：練習勇敢
練習7：深呼吸，讓平靜進來，害羞出去
練習8：放鬆你的肌肉
練習9：用音樂改變你的心情
練習10：結束惡夢
練習11：與別人的眼神接觸
練習12：肢體語言
練習13：學習對人微笑
練習14：當別人回你微笑時
練習15：有自信地說話
練習16：別害羞，說聲「嗨！」
練習17：認識新的人
練習18：交朋友
練習19：做一個更好的聽眾
練習20：怎麼道歉
練習21：快樂的回憶
練習22：你的成就歷程表
練習23：你特別的天份
練習24：未來的時間表
練習25：訓練自己變成贏家
練習26：改善你正在做的事情，學習新的東西
練習27：人們如何表示他們關心你
練習28：幫助別人
練習29：說謝謝
練習30：適度地表達自己
練習31：嘲弄別人會令人不開心
練習32：絕不容許霸凌
練習33：善用正面的自我對話
練習34：聚焦在好的事物上
練習35：注意身邊的善意
練習36：公平，而且不要比較
練習37：最糟的情況可能是什麼？
練習38：變成一個領導者
練習39：從教中學
練習40：檢查你的進展
練習41：規劃下一年
練習42：看見你的進步

《我不再害羞了》

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