

<<青少年压力应对指南>>

图书基本信息

书名：<<青少年压力应对指南>>

13位ISBN编号：9787121126758

10位ISBN编号：7121126753

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：埃谢里克

页数：136

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青少年压力应对指南>>

内容概要

你感觉到压力了吗？

如果感觉到了，那么这本由Joan Esherrick编写的《青少年压力应对指南》就是你一直在寻找的，它可以帮助你改变你的生活状态。

压力的存在是无法改变的事实。

当你遇到重重压力时，就需要理性地疏导压力、化解压力、排遣压力，甚至挑战压力。

《青少年压力应对指南》向青少年朋友介绍了关于压力的知识，包括压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身体免疫系统的巨大危害，以及由此对健康、学习、工作、生活、人际交往所带来的负面影响，同时详细介绍了一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者——青少年朋友树立正确的压力观，变压力为动力，从而获得轻松、乐观、健康的生活。

<<青少年压力应对指南>>

作者简介

琼·埃谢里克(Joan Esherick)：青少年教育专家，自由撰稿人，职业演说家。

她有三个孩子：大儿子是个残障儿童，女儿天资聪颖但不爱学习，小儿子体弱多病，饱受慢性肠炎的折磨。

尽管困难重重，但她还是成功地把这三个另类儿童教育成目标明确、志向远大的优秀青少年。

长期的亲子教育经历使她形成了一套独特的亲子教育体系，也成就了她的许多优秀作品，如《我们伟大的堡垒：寻找庇护神》《帮助孩子走出残疾的心理阴影》《重燃残障儿童的希望之火》，等等。

<<青少年压力应对指南>>

书籍目录

第1章 不堪承受之重压第2章 压力的诱因第3章 压力如何影响我们的身体、思想和情感第4章 压力如何影响我们的人际关系和责任意识第5章 压力应对策略(一)第6章 压力应对策略(二)补充阅读

<<青少年压力应对指南>>

章节摘录

版权页：插图：拿橡皮筋打个比方。

如果用双手把橡皮筋往相反的方向拉，就是在向橡皮筋施加作用力。

也就是说，给橡皮筋施加了压力。

“压力”一词在这里即描述成对橡皮筋施加的作用力，也即橡皮筋在被施加作用力后的反应。

用的力越大，橡皮筋两端就拉得越远，橡皮筋就变得越长，同时也变得越细，因为施加的作用力改变了橡皮筋的形状。

如果作用力足够大，把它拉得足够长，那么这条橡皮筋最终会被拉断。

再拿橡皮泥打个比方。

在揉橡皮泥的时候，用的力气越大，揉的速度越快，橡皮泥的形状变化就越迅速。

如果在水平方向来回揉，橡皮泥会被揉成一个圆柱体：如果你的手做圆周运动，橡皮泥会被揉成一个球体；如果用力把橡皮泥往掌心挤压，橡皮泥就会被压扁。

对橡皮泥所施加的作用力会把橡皮泥塑造成不同的形状，橡皮泥的具体形状取决于所用力的方向和大小。

总而言之，“给橡皮泥施压”描述的是对橡皮泥所施加的作用力和作用力对橡皮泥产生的影响。

<<青少年压力应对指南>>

编辑推荐

《青少年压力应对指南》：青少年心理自助丛书

<<青少年压力应对指南>>

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:<http://www.tushu007.com>