

图书基本信息

书名：<<我要了解自己-青少年情绪管理手册>>

13位ISBN编号：9787122154347

10位ISBN编号：7122154343

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

作者：玛丽 C.拉米亚

译者：左右妈

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>

前言

父母学习一点，孩子幸福一生年少时的我们，曾经有很多不为成人所知的烦恼，我们的思维世界里充满了各种各样的诉求，渴望得到长辈更多的理解与支持。

父母很爱我们，他们对我们的养育在他们的意识范围内已经尽了全力，但那时的我们还是觉得大部分时间很无助，于是，在稀里糊涂和困惑中慢慢长大。

今天，轮到我們做父母时，我们是不是该多为孩子做些事情了。

“儿童情绪管理与性格培养”系列是一套能帮助孩子成长的通俗心理读物，它不仅让孩子好好了解自己的情绪和成长，也能帮助父母、老师更好地认识和解读孩子的情绪和成长。

但愿我们的孩子长大之后，回忆童年时，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为他们身边有父母、有书相伴，这也是我们作为出版者最大的期望。

作为孩子贴心的陪伴者，书中每位作者都具有丰富的儿童教育经验，深知每一颗成长中的心灵都需要关怀。

是的，作为家长，让孩子在出生后的最初几年时刻感受到爱、支持与关怀，“教育”就成功了一半。

“儿童情绪管理与性格培养”系列图书是从美国心理学会引进的；作者均为美国资深儿童心理学家、美国心理学会成员，拥有丰富的实践经验；专业人员担当绘图插画师；译者多有心理学专业背景，且都已为人母或为人父。

总之，这是一套儿童成长过程中不可或缺的心理指导书。

作为出版者，同时也是孩子的母亲或父亲，我们了解任何一个不经意的细节可能给孩子带来的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……最后，祝小读者们健康、快乐地成长！

内容概要

作者简介

作者：（美国）玛丽 C. 拉米亚 译者：左右妈玛丽 C. 拉米亚，博士，加利福尼亚州马林郡临床心理学家和精神分析学家，加利福尼亚州伯克利赖特学院教授。

书籍目录

第一部分感知你的情绪 第一章情绪背后的科学 第二章心情，情绪和感觉 第二部分感知自我意识情绪
第三章尴尬 第四章内疚 第五章羞愧 第六章自豪 第三部分感觉受到威胁 第七章焦虑 第八章恐惧 第九
章厌恶 第四部分感到悲观 第十章孤独 第十一章难过 第十二章悲伤 第五部分感到兴高彩烈 第十三章兴
奋、欢乐和幸福 第十四章爱和迷恋 第六部分感到情绪激动和急躁 第十五章愤怒 第十六章嫉妒和妒忌
结语：继续了解你自己

章节摘录

版权页： 第二章 上一次你拥有好心情是在什么时候？
坏心情呢？

到底什么是“心情”？

在我们继续前进前，让我们先来看看什么是“心情”，看看它与情绪和感觉有什么关系。

心情和情绪 通常，心情与特定的人或事无关——它就只是在那儿，在你的心里。

心理学家们认为心情不是“真正的”情绪，而是持续伴随你的一系列感觉。

然而，心情会影响你的想法，影响你对某种情况做出的反应。

由它产生的一系列感觉会给你的评估系统传递信息。

评估系统是指大脑自发地评估一种情况，产生特定的一系列情绪反应。

心情有一种特殊的能量，能够影响评估系统判断和做决定的能力。

让我们回到前面提到的那个情形——你走在学校的过道里，在转角的地方看到那个你喜欢的人正在向你微笑。

但是这次，因为一些莫名其妙的原因，你的心情非常糟糕，这让你觉得自己很差劲儿。

所以，当你看到那个人的微笑，你不会认为那是因为她喜欢你。

你自己都不是太喜欢自己，更不太可能觉得别人会喜欢你。

你也许会觉得不舒服，从而看向别处。

这下你了解了心情可能会影响大脑对某种情形做出的评估吧。

心情和感觉 心情是强大的，似乎可以接管你的感觉。

有时你都能意识到心情的影响，它使你对某人或某种情况做出特定的回应。

然而有时候，心情又有可能被某种强烈的感觉所掩盖。

让我们再回到那个情形，突然碰到那个你喜欢的人，你感觉到兴奋，坏心情可能立刻就变成好心情了。

但是你不必总是等着令人兴奋的事情发生来改变自己的心情。
有更简单的方法可以让你摆脱坏心情。

编辑推荐

名人推荐

年轻人可能会对情绪感到非常困惑！

我了解，因为我现在12岁。

但是这本书能够帮助你很多。

——卡特娅·萝丝尔，12岁 这本书有很多孩子们需要知道的信息。

读完了这本书，你会以一种全新的方式理解自己的情绪。

——威尼斯·哈里森，12岁 这是资深心理学家写给孩子们的一本很有价值的书，可以真正帮助孩子们更好地了解自己。

——迈克尔·克拉斯尼，博士，KQED论坛主持人，圣弗朗西斯科州立大学教授，《OffMike》和《Spiritual Envy》的作者 这是一本有深刻见解的、充满智慧的书，对于青春期前的孩子非常有帮助。

如果你是一位家长，请为自己也单独买一本。

我已经记不清自己多少次这样说：“天哪，这些我之前都不知道！”

它可以使你成为一位更好的家长。

——阿明·伯特，圣弗朗西斯科KOIT电台正面管教栏目主持人，《The Expectant Father：Facts，Tips，and Advice for Dads—to—Be》和《The Military Father》的作者

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>