第一图书网, tushu007.com

<<青少年社交障碍及其消除>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<青少年社交障碍及其消除>>

书籍目录

一 生活中没有与世隔绝的世外桃园
——社交与社交障碍
（一）相互沟通是人的本性
——社交的特点及其作用
（二）岂止是“鸡犬之声相闻、老死不相往来”
二 千姿百态的社交障碍
——社交障碍的类型及其表现
（一）文化差异的冲突
——文化型社交障碍
（二）认知偏颇的困扰
——认知型社交障碍
三 凡事皆有起因
——社交障碍的成因
（一）丑小鸭的苦恼
——生理原因
（二）无可奈何的处境
——环境原因
四 再大的障碍也可以逾越
——社交障碍的消除
（一）从点点滴滴做起
——自我超越
（二）学会心理调节
——自我调适

第一图书网, tushu007.com

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