

<<青少年社交障碍及其消除>>

图书基本信息

<<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源
 - 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

<<青少年社交障碍及其消除>>

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>