

<<压力，一边儿去>>

图书基本信息

书名：<<压力，一边儿去>>

13位ISBN编号：9787561451458

10位ISBN编号：7561451458

出版时间：2011-1

出版时间：四川大学出版社

作者：张晓舟 文,蒲诗林 图

页数：105

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>

<<压力，一边儿去>>

内容概要

本书为“青少年心理深呼吸丛书”之压力篇。

压力伴随着青少年的成长，特别是现在的孩子们面临诸多问题，如升学、工作、人际关系。

如何以健康的心态面对压力、以适当的方法排解压力，是孩子们应该学会的功课。

本书以浅显的语言、活泼的图画向年轻读者介绍这方面的心理学知识，帮助他们健康快乐的成长。

<<压力，一边儿去>>

作者简介

张晓舟，男，又名脏小猪，从事心理咨询14年，当码字工12年，现在靠几个小朋友的帮助，终于实现了漫画心理学的心愿。

蒲诗林，女，80后华南虎一只，自幼习西洋画，没想到偏离主流拐上漫画之路，曾梦想成为漫画家，没想到偏离梦想从事起宣传工作。

闲暇之余依然爱好涂鸦，以此漫画与众位分享如何解决成长中的烦恼，也算努力实现了曾经破碎的梦想。

<<压力，一边儿去>>

书籍目录

开卷语 1.压力是外部要求对我们能力的挑战 2.压力的类型 3.压力的作用 4.纾解压力的办法

<<压力，一边儿去>>

章节摘录

版权页：插图：

<<压力，一边儿去>>

媒体关注与评论

本书以道家的智慧、佛家的宁静、儒家的旷达对科学心理学的基本元素进行了简约而优雅的诠释。

——负担大学公共卫生学院博士后 胡兵霜后现代心理学研究表明，图解的方式不只是显现易懂，更是一种直指人心并能和潜意识对话的学习知识、开启智慧、沟通心灵的途径和好方法。

——负担大学心理学系主任 孙时进博士欣然看到《青少年心理深呼吸丛书》的面世，希望这套作品的出版可以引起公众对青少年精神健康的关注。

——四川大学华西医院心理卫生中心心理健康复部主管 陈美玉博士

<<压力, 一边儿去>>

编辑推荐

《压力, 一边儿去》: 青少年心理深呼吸丛书

<<压力，一边儿去>>

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>