第一图书网, tushu007.com

<<拥抱阳光>>

图书基本信息

书名：<<拥抱阳光>>

13位ISBN编号：9787562157373

10位ISBN编号：7562157375

出版时间：2012-6

出版时间：李富洪 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：李富洪 编

页数：187

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

青少年时期是一个人走向成熟的转折期。
这个时期的你可能会彷徨、迷惑、焦虑、冲动、叛逆……这些情绪都会在你的成长旅途上设嚣障碍，
你能跨越这些障碍吗？
你了解自己的情绪吗？
你能驾驭好这些情绪吗？
《拥抱阳光：青少年情绪训练营》将带你走进情绪训练营，与你共同成长。

<<拥抱阳光>>

书籍目录

给青少年朋友的信 第一篇 营造充满爱的家庭环境 1.我的地盘我做主——请不要偷看我的日记 2.我是独一无二的——请别拿我和别人比较 3.耳朵要起茧了——我有一个“唠叨”的妈妈 4.我的分，爸妈的命根——爸妈只稀罕我的高分数 5.不想“加班”——何时才能拥有真正的“周末” 6.为什么错的总是我——“偏心”的妈妈 7.好想有个完整的家——爸妈离婚碾碎了我的快乐 8.爸爸妈妈，回家吧——留守孩子的心里话 第二篇 打造美丽的校园生活 1.可恶的青春痘——别为外貌而烦恼 2.该怎么扭转我的倒退——找到适合自己的学习方法 3.明日考试，今夜不眠——克服考试焦虑 4.大家是不是又会嘲笑我——走出自卑的深潭 5.他又向我借参考资料——跳出自私的篱笆 6.凭什么得到奖励的是他——别让嫉妒阻拦你的进步 7.发现抽屉里藏着一封“情书”——正确对待异性交往 8.为什么“受伤”的总是我——学会正确的交友方式 9.凭什么要我先道歉——宽容是一种情怀 10.同学眼中的“小间谍”——班干部的烦恼 第三篇 小心青青春长的陷阱 1.暴食——危害健康的杀手 2.抽烟——其实一点也不酷 3.赌博——好逸恶劳的表现 4.追星——千万不要盲目崇拜 5.叛逆——受伤的是你自己 6.网络——只是虚幻的世界 7.攀比——都是虚荣心在作祟 8.“非主流”——不过是盲目跟风

章节摘录

版权页： 插图： 有了爱的信念，我们可以这样理解爸妈中不与我们一起生活的另一方：他可能忙或者住得太远，无法像以前那样关心我们。
我们可以主动给他打电话，把最近的进步告诉他，让他也高兴高兴；有时，也可以跟他聊聊学习中的压力，生活中的不开心，这样会让他觉得我们对他很信任。
还有哦，我们要关心关心他的身体哦，让爸爸或者妈妈感动一小下。
如果经常这样做，即使不住在一起，我们和爸爸或者妈妈也不会有陌生感了。
而且，他们也会了解我们最近的情况，慢慢地，他们会像以前那样关注我们的。
离婚后，因为单亲生活的单调，爸爸和妈妈都可能会感觉到空虚和寂寞。
妈妈可能会找些人来家里打牌，爸爸可能邀请朋友来家喝酒。
这一旦成为他们排遣空虚和寂寞的方式后，我们就会觉得反感。
这时候，就需要我们动动脑筋，想想办法啦。
如果妈妈常找人来家里打牌，我们可以请妈妈去公园逛逛，或者去看一场电影，还可以在征得妈妈的同意后，邀请同学来家里聚会或者做作业等。
如果爸爸常在家喝酒，在周末，我们可以邀请爸爸去打球，陪我们参加学校的运动会，或者邀请爸爸指导我们做飞机模型，完成学校的作业等。
我们主要的目的就是要改变他们的生活态度。
相信，只要我们替爸爸妈妈着想，他们一定会感动的。
这远远比伤心落泪，大吵大闹的效果好得多。
好了，擦干眼泪吧！
我们要主动出击，挽回渐渐远去的父爱或者母爱，去温暖爸爸或者妈妈那颗空虚的心。

编辑推荐

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