

<<小小孩大壓力>>

图书基本信息

书名：<<小小孩大壓力>>

13位ISBN编号：9789576427350

10位ISBN编号：9576427355

出版时间：20020101

出版时间：信誼（上誼）

作者：WITKIN,GEORGIA陳娟娟 譯

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>

<<小小孩大壓力>>

內容概要

孩子有壓力的時候，多數的症狀都是生理的，而非心理的。

最常見的兩大症狀就是頭痛和胃痛。

父母可以成為兒童非口語溝通的專家，特別是當孩子用身體表達壓力的時候。

瞭解孩子對壓力的行為反應可以幫助我們瞭解孩子的情緒反應。

退化、退縮、易怒、行為反常和挑剔手足常常都是孩子害怕、憤怒、悲傷或沮喪的表現。

做惡夢是造成上床壓力的主要原因。

接近75%的孩子至少有過一次做惡夢的經驗，而惡夢是孩子抗拒上床睡覺最大的原因之一。

孩子天生就愛競爭。

只要是健康的競賽，父母可以多多鼓勵。

不過，孩子若是陷溺在過度的、令人疲憊不堪的競賽中，則容易產生類似大人工作狂的壓力症狀。

害羞並不是情緒問題或壓力所造成的。

大部份害羞的孩子都是天生如此，有研究證明小至四個月大的嬰兒就會害羞。

<<小小孩大壓力>>

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>