

<<我不再害羞了>>

图书基本信息

书名：<<我不再害羞了>>

13位ISBN编号：9789862414385

10位ISBN编号：9862414383

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：理查·布洛索維奇（Richard Brozovich），琳達

页数：128

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>

## <<我不再害羞了>>

### 内容概要

寫給父母與孩子的教戰手冊 - - 42個小練習 教孩子克服畏縮 因為害羞，孩子無法快樂的生活。

因為害羞，孩子不能輕鬆的交友，。

害羞源自基因，先天的脆弱不公平的限制他們的一生。

研究證實，透過練習，害羞絕對是可以克服的。

這本書一步一步搭出一座堅實的橋，從孩子內心，一個練習接一個練習的帶他們走出畏縮，面對恐懼、挑戰自我，厚實的自信將是孩子人生最大的依靠。

本書的練習活動引導孩子思考與檢視自己退縮的行為原因為何？

再引導他們學習與模仿外向的人是如何表現自己，透過不斷的檢視與演練，孩子可以了解如何調整自己的害羞基因，放大正向思考，進而成功改變過往害羞退怯的行為。

<<我不再害羞了>>

作者简介

理查·布洛索维奇博士 獲得認證的心理學家，從事兒童心理相關教育超過40年。

琳達·闕斯 為小學服務的社會工作者，專長於運用活動帶領學生和家長解決生活技能、人際溝通等問題。

黃敦晴 曾任《天下雜誌》記者、主編，現為文字工作者，譯有《我到我們的世代》。

## <<我不再害羞了>>

### 书籍目录

前言從今天起，不做害羞的人練習1：你的獎勵清單練習2：你的害羞時刻練習3：你害羞時的感覺是什麼？

練習4：學習如何把脖子伸出來的烏龜練習5：要勇敢練習6：練習勇敢練習7：深呼吸，讓平靜進來，害羞出去練習8：放鬆你的肌肉練習9：用音樂改變你的心情練習10：結束惡夢練習11：與別人的眼神接觸練習12：肢體語言練習13：學習對人微笑練習14：當別人回你微笑時練習15：有自信地說話練習16：別害羞，說聲「嗨！

」練習17：認識新的人練習18：交朋友練習19：做一個更好的聽眾練習20：怎麼道歉練習21：快樂的回憶練習22：你的成就歷程表練習23：你特別的天份練習24：未來的時間表練習25：訓練自己變成贏家練習26：改善你正在做的事情，學習新的東西練習27：人們如何表示他們關心你練習28：幫助別人練習29：說謝謝練習30：適度地表達自己練習31：嘲弄別人會令人不開心練習32：絕不容許霸凌練習33：善用正面的自我對話練習34：聚焦在好的事物上練習35：注意身邊的善意練習36：公平，而且不要比較練習37：最糟的情況可能是什麼？

練習38：變成一個領導者練習39：從教中學練習40：檢查你的進展練習41：規劃下一年練習42：看見你的進步

<<我不再害羞了>>

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>