跟自卑说再见



作者: 赵永萍主编

出版社: 重庆: 西南师范大学出版社

出版日期: 2014.03

总页数: 152

介绍:青少年时期,是个体心理发展的关键时期,各种心理品质在这个期间得到快速发展,也很容易出现各种各样心理困惑或者困扰。自卑是青少年比较容易出现心理心理障碍,如果不加以争取引导,影响到青少年心理健康成长。本书用图文并茂的方式,向青少年介绍自卑产生的原因、自卑的种类、如何克服自卑获得自信的心理学技巧方法,全书通俗易懂,可读性强,可以帮助青少年学生克服成长中遇到的心理困惑,帮助其塑造积极自信的个性品质。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13562620.html) 查找全本阅读方式

跟自卑说再见 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13562620.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13562620.html

书名:跟自卑说再见