

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