

《戒除网瘾16招》

图书基本信息

书名：《戒除网瘾16招》

13位ISBN编号：9787806978009

10位ISBN编号：7806978003

出版时间：2006-6

出版社：海天出版社

作者：李姗璟

页数：185

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《戒除网瘾16招》

内容概要

本书是《李珊珊活出最佳状态丛书》之一，本书将提供有效克制网瘾的16种方法，如命运罐法、灾难刺激法、上网前宣读誓言法、转移注意力法……书中的方法已协助几千名青少年朋友成功地戒除了网瘾！此书亦适合摆脱电视瘾、电视瘾、毒瘾、酒瘾、烟瘾、吃瘾、赌瘾……和激发行动力！！

其实很多网瘾者，十分清楚网瘾会给自己的学习、身体、心理和未来造成多么大的危害，他们也想戒除网瘾，只是苦于找不到有效克制网瘾的方法。这本书将提供有效克制网瘾的16种方法。

不管是网瘾、电视瘾、毒瘾、酒瘾、烟瘾、吃瘾、赌瘾……都适合使用这16种方法。

《戒除网瘾16招》

作者简介

李姗璟，北京市社会科学院应用心理学研究中心研究员，广东省社会学学会潜能专业委员会副会长。

《戒除网瘾16招》

书籍目录

戒除网瘾第一招：命运罐法·信念能够产生神奇的力量·幸运罐和厄运罐可以左右潜意识·有什么样的信念，就有什么样的结果戒瘾须知：三维心灵营养素·接纳——心灵蛋白质·推动人格层次提升——心灵钙片·修改脑内图像和脑神经链——心灵维生素戒除网瘾第二招：小话剧——转换角色法·让孩子扮演父母，有益于孩子开悟·天下没有不好的孩子，只有不好的方法·角色互换容易增强彼此的理解戒瘾须知：培养孩子们的接纳能力·父母给予孩子的最珍贵财富是一磨练各种能力·接纳是一父母与孩子沟通的桥梁

《戒除网瘾16招》

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:www.tushu111.com