

《青少年星球》



作者：（法国）安妮·巴格亚齐，亚历山大·休伯特

尺寸：14.9 cm × 20.1 cm

页数：192 页

装帧：平装

出版日期：2022年10月

原定价：12.9 欧元

关键词：青春期，家庭关系

改变我们看待青少年的方式，为他们提供更好的支持。

很多父母等孩子上了初中之后，就不再跟他们聊重要的事了，因为他们不知道怎么聊才能达到效果；而这个年龄段的孩子也进入了一个独立的“青少年星球”，渐渐地开始疏远家人，给父母带来了无奈和不知所措……由于沟通不畅，亲子关系处在一种紧张的状态之中，同时也给孩子从青少年到成人的跨越带来了诸多问题。

本书将从神经科学和心理学的角度出发，向家长们解释青春期的成因，分析它的具体问题并给出实用的解答，帮助构建良好的亲子关系。

亮点

- 涵盖与青春期有关的神经科学、心理学等科学的最新研究成果，深入研究青春期。
- 帮助家长、初高中教师和心理学研究者全面了解青少年的发展情况。

作者简介

安妮·巴格亚齐 (Anne Bargiacchi) 是一名精神病学家，曾是巴黎医院的实习生和助理临床主任。她在罗伯特·德布雷医院的儿童和青少年精神病科执业10年，为住院儿童提供专家咨询和护理。她撰写了一些有关家庭关系和医护人员的书籍，并为科学杂志撰写文章。

亚历山大·休伯特 (Alexandre Hubert) 是一名儿童精神病学家，曾是巴黎医院的实习医生和诊所助理主任。他也是法国行为和认知疗法协会的治疗师、监督员和教师。

《青少年星球》

目录

第一部分

首先，什么是青春期？

青春期的迷思

青春期的变化是由哪些生理机制造成的？

大脑在青春期的作用

具体来说，我们的青少年会有什么行为？

养育青少年的挑战

第二部分

青春期的心理健康

青春期与神经多样性

青春期与焦虑症

青春期与情绪紊乱

青春期与自杀风险预防

青春期与“人格障碍”

青春期与饮食失调

青春期与自残

青春期与精神障碍

第三部分

青少年的养育策略：以不同方式沟通

如何与青少年培养良好关系

鼓励一个安全、开放和包容的环境

如何鼓励青少年去工作/学习？

如果有学习困难，我该怎么做？

该如何处理过激的情况

作为父母，照顾好自己

自测与解答



联系我们

contact@bimotculture.com

www.bimotculture.com

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787