

《5天长大》

图书基本信息

书名：《5天长大》

13位ISBN编号：9787506020367

10位ISBN编号：750602036X

出版时间：2004-10

出版社：东方出版社

作者：曲伟杰,清扬,张忆,曲楠

页数：138

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

《5天长大》

内容概要

这是一本心理咨询专家、心理教练和参加训练营的孩子们共同写就的书。

这是一本真实的书。真实的5天训练营。真实的12名营员以及他们的教练和心理咨询专家。真实记录着每个人的内心感受，见证着孩子们真实的变化和长大的轨迹。

快起床……快写作业……快去背单词……快要考试了，快去复习……

你还成主急火燎地对孩子重复着旧唱片吗？

你听爸妈的这些话，耳朵已经起老茧了吗？

唉，孩子学习能有点主动性，我也不至于这么累……

唉，其实我也想学得好点，可总是管不住自己——

你是这样吗？

那么，来参加学习动力训练营…——

新奇快乐的心姿成长之路，引领你探索内心的宝藏。

独创高效的心理训练方法，快乐速激活孩子学习动力。

帮助孩子找到自己内心动力的源泉，让孩子带领你们，改变现状、铺就未来！

整合日本“内观疗法”，心理咨询专家首创学习动力训练，经万余名不农艺师生和家长亲身体验，效果显著。

这不是一本说教的书，动力训练真的那么好玩又有效吗？嗨，自己去体验吧！

《5天长大》

作者简介

曲伟杰，哈尔滨心理学校校长；我国首家心理学校创建者；心理咨询专家、学习动力训练督导青少年心理网督导。

国际应用心理学会理事，中国心理学会会员；黑龙江省家庭教育学会理事，哈尔滨市家庭教育研究会常务理事。

主要著作：

《伦理学新编》

《曲伟杰心理咨

《5天长大》

书籍目录

第一天
第二天
第三天
第四天
第五天
附录
后记

章节摘录

书摘
人力车 亲爱的爸爸妈妈： 读完这位敬爱的老师写给我们的诗，我的脸在发烧，心在抽搐，仿佛一条鞭子在抽打着自己。扪心自问：我不正是老师所说的那种不懂得回报的人吗？当妈妈认认真真地为我刷鞋子，仔仔细细地为我洗衣物时，女儿还在一旁看着电视，从未帮过忙。当爸爸轻轻将酣睡的我唤醒，告诉我快要迟到时，我只晓得哭闹着嚷着让爸爸用自行车送我，从未想过自己坐的是人力车！我好蠢…… 爸爸，女儿是与您写过知心日记的。可是当您认真指出女儿的弱点时，女儿却不加答复了。您的心情直到今天我才能理解。当时您是多么的难过，而女儿是多么的没良心！爸爸，原谅女儿好吗？看过老师的诗，想起您为女儿批改作文，不惜牺牲自己写文章的时间，熬夜直到第二天凌晨；想起您曾教诲过女儿要懂得爱别人，而女儿却抛之于脑后。女儿现在在想，您会怎样地叹息与难过。爸爸，相信女儿，读过老师的诗，女儿的确被震撼了，我要做一个懂得爱的少年。 妈妈，当您拖着病体为女儿跑遍各大书店购买书籍时，女儿竟真的无动于衷、麻木不仁。当您精心为女儿调配食物时，女儿却吵嚷着好吃的太少了。妈妈请相信，女儿已懂得了爱父母。从今起，我再不会让您那么操劳，女儿会自立！ 爸爸妈妈，女儿的文笔很幼稚。此时，女儿思潮汹涌，却无法跃然纸上。我在自责，我在懊悔，我要成长为一名有知识、有责任感、有爱心的人。可是十几年来自认为天真无邪、善良有加的我竟然在如此恶劣地对待你们的爱心，竟然如此麻木不仁。对于你们的爱心，女儿再不能习以为常了，再不能这样颠倒天伦了。女儿将用稳步上升的学习成绩，用优秀的品质，用实际行动来报答父母的深思。 爸爸妈妈，让女儿也来爱一爱你们吧！ 晨曦 1994.11.2 读了一首并非名篇的家访诗，女儿竟然呼号出要用稳步上升的学习成绩爱一爱我们！ 万千感慨！ 我顺笔写出如下感想： 成长的标志

关键词：自卑自律 在第126期学习动力训练营的第一天，作为开营致辞结束语，我信誓旦旦地对营员们表达了信任：“训练之中我们轻轻一点，5天之后你们就自豪地起飞！ 在交流训练目的时，营员们的表达使我看到了花季少年正在复杂化的心态。总统的心态则更有趣。他压根儿就是被父母给拉来的，所以更是疑虑重重。小菲期望在团体中结识更多的朋友，却又担心有人在背后碎嘴子，显然，她对与同龄人的交往还是略存警觉。夏凡的心态更有趣，她愿意在团体中充实自己，却又期望这个团体“非常安静”。求“静”——这在花季女孩可是一种并不多见的心志啊！洞庭、兔宝宝、蓝精灵和秀秀的想法就更有心理味道。他们期在团体中发挥实力，却又担心自己不受大家欢迎，或者被人起外号。显然，担心的背后是悄藏着自卑的。不受欢迎？这怎么会呢？！你们看吧，所有自卑的孩子在5天之后都能确信：不受欢迎？那不过是自己心中的一个阴影而已。拭去它，你会看到同学们张开的怀抱！

这个团队的营员都是经过精挑细选的，标准是心理健康。素质优秀。但是不论多么健康，多么优秀，毕竟人无完人，何况青春年少！大家真诚表达出来的这些疑虑和担忧，恰恰也是他们在精神上成长的新起点。作为这个问题的解决方式之一，大家开始共同讨论营规。一致通过的条款包括：不起外号；尊重发言者：不乱接话，用语文明；团结友善。这些规则是大家自发提出并讨论通过的，看似简单，却是初识的孩子们自愿遵守的。我和所有的老师以及家长们都不该忘记：走向自律是孩子们精神成长的决定性环节。 承诺不等于立即全面做到。一天训练下来，尽管孩子们也不乏大大小小的违纪，但整个团队的生活始终在训练的轨道上平稳进行。当我看到十几双稚嫩的手放在一起结束首日训练的时候，我对这个团体信任倍增。 早上播下的种子，傍晚就初见嫩芽。心中暗喜。

休眠的火山 今天，训练的最后出了风波——“兔宝宝事件”。它带来的悲悲喜喜让一天下来值得回味的东西达到了顶峰。 蓝精灵，这个可爱而调皮的小男孩，无意间开的小玩笑，竟让兔宝宝伤心地哭了。冲突之间见成长：每个成员都自发地安慰兔宝宝，这让我心里有说不出的感动与欣慰。蓝精灵由于心里既歉疚又委屈，不好意思当面说抱歉。没想到训练结束时，蓝精灵的“我想向兔宝宝说声对不起”，赢得了全体的热烈掌声！兔宝宝拥抱了蓝精灵，总统主动在黑板上画了个漂亮的兔宝宝儿！我的眼睛也湿润了。团体有时像休眠的火山，看似平静，但成员间的信任与关爱如同久蓄的岩浆，会在某个瞬间突然喷涌而出…… 第二天，是训练的一个转折点，有可能转好，也有可能转坏，所以我对这一天的期待尤其的多。不过，这一刻坐在案头，我心里甜滋滋的，因为有了这几天的积淀，今天才会有这么美好的“兔宝宝事件”。 每一个成员都有了那么多的成长，惊喜着我的眼睛。洞庭前两天一直耷拉着头，默默地坐在那里。但今天分享“我的烦恼”时，他竟然非常主动地第一个发言，向大家敞开心扉。我仿佛看到一扇紧闭已久的门打开了。Teddy开始想到父母为她做的事了，前两天她一直对爸妈避而不谈，今天终于注意到父母的爱了。意识到爱，成长的

《5天长大》

动力也就有了。Angel，对训练更投入了。声声漫，想到妈妈每天为自己起早做饭，眼里含着泪花。总统，今天“捣蛋”的行为几乎没有发生，而且在下午的“盲行”活动中，他一步一步地扶着“盲人”，那样的体贴，那样的耐心，让你简直无法相信自己的眼睛。带领训练，很苦很累，但这种伴随着孩子一起成长的喜悦，一定是其他职业不可能得到的。正如今天一个孩子在“心情日记”中写的那样：“只要有爱，一切都会变得不同，”是啊，我也是那么的不同，因为我选择了一个有爱的事业。

.....插图

《5天长大》

媒体关注与评论

后记 如果亲爱的读者能够从这部书中受益，我愿与您一起向为这部书的问世做出贡献的人们深致谢忱：我想出书，但想都没有想过，仅几天就完成了这部书稿。如果没有方红的策划和她组建并指挥的“写作特种部队”，本书的问世还不知要拖到何时！在为期5天的动力训练中，摄影家阿铁简直就是个端“抢”等着的狙击手，营员们的一笑一颦、喜怒哀乐都逃不过他“精确制导”的镜头。

秀秀是一个睁大眼睛看世界的女孩，训练营的每一个精彩瞬间，都在她清亮的眸子里凝成写真美文。教练宇航和天涯投入的不仅仅是训练有素的心理技能，更是与营员情同手足、心心相印的情感资源。久龄的特别智慧为本书出版提供了特别支持。本书草成后，雁平承担了出版前所有的统筹工作。本书问世她功莫大焉。我的女儿曲晨曦是训练营义务摄像师，训练活动的全程撮录为我们留下了弥足珍贵的全息资料，也注定会形成她纪录片生涯中的一个精品片段。陈思和泗岩为动力训练的团体模式做了最先的尝试，算是心理学校第一个“吃螃蟹”的人，积累的经验宝贵之至。心理学校是动力训练的大后台、欠奉营。志愿工作者欠伟、杜姗姗，学校工作人员闫红、顾晓眷、陈春、回欣露、林薇、何博、插真燕、于朋佐和全体师生员工都以自己的真情与劳动支持着动力训练的高质量运行。运指如飞的速记员李莉和王卓夜以继日地跟踪训练，营员和教练的话语毫不含糊地就飞上了电脑屏幕。最后隆重感谢动力训练营营员们：NickeL、歆月、小雨、Angle、王毅、梦泽、UFO、FJV、梦幻、小兔、Wcn4y。我们的入选标准是：心理健康、素质卓越。训练既是营员们的一次洗礼和检验，也是他们为青少年动力激活做出的宝贵奉献。12位营员的家长是如此地爱他们的宝贝，又是如此地信任我们的心理学校和心理教练，他们的爱与信任是动力训练不可或缺的动力源泉。

曲伟杰

2004年6月

《5天长大》

编辑推荐

这是一本心理咨询专家、心理教练和参加训练营的孩子们共同写就的书。这是一本真实的书。真实的5天训练营。真实的12名营员以及他们的教练和心理咨询专家。真实记录着每个人的内心感受，见证着孩子们真实的变化和长大的轨迹。

《5天长大》

精彩短评

- 1、孩子眼中的清澈、可以融化世上任何崎岖、磅礴！
- 2、这本书里没有什么具体的操作性的做法！！！！
- 3、学过内观应该很接受这本书
- 4、垃圾啊，骗钱的，估计招不全孩子，糊弄孩子，实在是糟糕

《5天长大》

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