

《让青春更阳光》

图书基本信息

书名：《让青春更阳光》

13位ISBN编号：9787562159346

10位ISBN编号：7562159343

出版时间：2012-9

出版社：尹朝勇 西南师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：尹朝勇 编

页数：156

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

《让青春更阳光》

内容概要

《让青春更阳光:高中生心理健康读本》从学习心理、人际交往、青春期心理、自我意识、情绪调节等方面介绍了高中生的心理健康问题。学习无疑是高中生活最受关注的领域，美国未来学家阿尔温·托夫勒说：“未来的炙盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”这就告诉我们不仅受“学会”，更要“会学”。如何规划自己的学习生活？如何应对考试？如何管理好自己的时间财富？如何提高记忆效率？如何激励自己坚持下去？……你需要学习的远不止这些。请带上明确的学习目标、浓厚的学习兴趣、良好的学习习惯、科学的学习方法开始你的学习之旅吧！

《让青春更阳光》

书籍目录

致高中生朋友的信 学习心理篇 第1课我的未来不是梦——高中生的人生规划 第2课记忆力训练 第3课管理好自己的时间财富 第4课学会坚持——高中生必备的素质 第5课正确面对考试 第6课文理有“别”——文理科倾向，性测试 人际交往篇 第7课欲交朋友，先够朋友 第8课拒绝的艺术 第9课学会赞美 青春期心理 第10课青春的秘密 第11课对性侵犯说“不” 第12课高中生应该谈恋爱吗？ 第13课这种感觉真好——从容自如地与异性交往 自我意识篇 第14课认识自己，学习谦卑 第15课珍视自己，微笑生活 第16课认识自己，正视自己 第17课认识气质，优化气质 第18课我的情绪，我做主 第19课学会控怒 第20课一身轻松上考场——考前情绪辅导—— 第21课成功过 成功者，失败过 失败者——考后情绪调节

章节摘录

版权页：插图：戴尔·卡耐基 查理·夏布是全美少数年收入超过百万美元的商人。1921年，安德鲁·卡耐基慧眼独具，提名夏布为新成立的“美国钢铁公司”第一任总裁时，夏布才38岁（夏布后来离开了“美国钢铁公司”，接管当时陷入困境的“贝氏拉罕钢铁公司”，经过他的重新部署，果然使这家钢铁公司变为全美获利最大的公司之一）。为什么安德鲁·卡耐基每年要花100万美元聘请夏布先生呢？这几乎等于每天支付3000多美元。难道夏布先生确实是个了不起的天才？还是夏布先生对钢铁生产比别人懂得多？都不是。夏布先生亲自告诉我，在他手下工作的许多人对钢铁制造其实都懂得比他多。夏布说他之所以获得高薪，主要是因为他善于处理人事，管理人事。我问他如何做到这一点，他跟我讲了下面这段话——这段话应该铭刻到铜版上，悬挂在每个家庭、学校、商店和办公室里。只要我们还活着，这段话就会改变你我的生活面貌。“我想，我天生具有引发人们热情的能力。促使人将自身能力发展到极限的最好办法，就是赞赏和鼓励。来自长辈或上司的批评，最容易丧失一个人的志气。我从不批评他人，我相信奖励是使人工作的原动力。所以，我喜欢赞美而讨厌吹毛求疵。如果说我喜欢什么，那就是真诚、慷慨地赞美他人。”这就是夏布成功的秘诀。但是，一般人是怎么做的呢？正好相反，假如他们不喜欢一件事必定对下属大吼大叫；如果喜欢，就默不吭声。就像俗语所说的：“好事无人知，坏事传千里。”“我广泛接触过世界各地不同层面的人。”夏布说道，“我发现，无论多么伟大或尊贵的人，他们和平常人一样，在受到认可的情况下，比在遭受指责的情形之下，更能奋发工作，效果也更好。”这也是安德鲁·卡耐基先生杰出成功的主要原因。夏布指出，卡耐基常常公开称赞他人，私底下也是如此。卡耐基甚至在墓碑上也不会忘记恭维别人，他为自己所写的墓志铭是这样的：“这里躺着一个人，他懂得如何迎奉比他聪明的人。”真诚的赞赏是约翰·洛克菲勒成功管理人事的首要秘诀。举例来说，爱德华·贝德福特是洛克菲勒的合伙人之一，在南美的一次生意中，他使公司损失了100万美元。洛克菲勒当然可以指责贝德福特，但是他并没有这样做，他知道贝德福特已经尽力了——再说事情已经发生并且过去了。所以洛克菲勒另找其他的事称赞贝德福特，说他节省了60%的投资金额，“这太好了，”洛克菲勒赞美说，“我们并不能总是像巅峰时期那么好。”我的剪报中有个小故事，虽然并不是真的，却跟真的一样，所以我还是予以公开。有个农妇在劳累了一天之后，为干活的几个男人准备了一大堆干草当晚餐。愤怒的男人质问她是否发疯了，农妇答道：“嘿，我怎么知道你们会在意呢？20年来，我一直煮饭给你们吃，你们从不吭声，也从没告诉我你们并不吃干草啊！”在你每天的生活之旅中，别忘了为人间留下一点赞美的温馨，这一点小火花会燃起友谊的火焰。当你下次再度来访时，会惊奇地发现它会留下多么明显的痕迹。伤害别人不仅不能改变他们，更不能鼓舞他们。下面是一则古老的格言，我剪下来贴在镜子上，每天都看它几回：人的生命只有一次，所以，任何能贡献出来的好与善，我们都应现在就去。不要迟缓，不要怠慢，因为你就活这么一次。爱默生说过：“我遇见的每一个人，或多或少是我的老师，因为我从他们身上学到了东西。”如果这话对爱默生来讲都正确可行，那么对我们每个人则更是如此。让我们不要老是想着自己的成就、需要，而应尽量去发现别人的优点，然后，不是逢迎，而是出自真诚地去赞赏他们。要“真诚、慷慨地赞美”，而人们也会把你的言语珍藏在记忆里，终生不忘。

《让青春更阳光》

编辑推荐

《让青春更阳光:高中生心理健康读本》以“阳光·青春”为主题，围绕高中时代容易遇到的学习、人际交往、自我意识、青春期、情绪调节、生涯规划等方面的困惑逐一解答，希望对你的成长有所帮助。当你静心地感悟一个个挑战中蕴藏的契机时，当你充满智慧地解决一个个人生难题时，你仿佛能听到心智成长的拔节声，你会发现，那个更阳光的自己也愈来愈清晰。

《让青春更阳光》

精彩短评

1、不错，希望孩子能够喜欢

《让青春更阳光》

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