

<<走出困境>>

图书基本信息

书名：<<走出困境>>

13位ISBN编号：9787504465597

10位ISBN编号：7504465593

出版时间：2009-8

出版时间：王军才 中国商业出版社 (2009-08出版)

作者：王军才

页数：264

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：<http://www.tushu007.com>

<<走出困境>>

前言

成长是需要付出一定代价的，是一个“破茧而出”的过程，必须接受种种人生考验。有时候在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，有了自主权的自己必须面对各种困境。虽然还有许多想要弄明白的事，但却会有更多的问题接踵而来，面前的路会变成很多条，没有人能教你到底该走哪条路，该如何去走，一切都要靠自己来解决。

当今社会的飞速发展，给青少年带来了许多有用的东西，但也不可避免地会带来许多的困扰，烦恼也会接踵而至。

生活没有尽头，生活中的苦难对我们的考验也是没有尽头的。

在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵阴云。

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。

处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。

在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。

其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。

须知，人人都会忧虑和沮丧。

失去亲人，失意，考试失败……烦恼一个接着一个。

<<走出困境>>

内容概要

《走出困境：如何面对成长中的烦恼》是心灵绿茶系列之一。
成长是需要付出一定代价的，是一个“破茧而出”的过程，必须接受种种人生考验。
有时候在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，有了自主权的自己必须面对各种苦恼。
虽然还有许多想要弄明白的事，但却会有更多的问题接踵而来，面前的路会有很多条，没有人能左右你到底该走哪条路，该如何去走，一切都要靠自己去解决。

<<走出困境>>

作者简介

王军才，汉族，1961年8月生于西安市长安区，研究生学历，中共党员。

1982年9月参加工作，现任西安市长安区第二中学党总支副书记、校长。

曾当选长安区第十六届人大代表，并荣获2005年陕西省普及中小学实验教学工作优秀工作者、2007年西安市德育先进个人。

在国家十五课题“学生学习心理素质的培养”研究中，撰写的《高中学生厌学情绪的原因与对策》论文，荣获国家级优秀论文奖。

<<走出困境>>

书籍目录

Chapter 1 远离学习烦恼，叩响成功之门1.学习，时刻保持一颗平常心2.确立明确、高尚的学习目的3.提高你的学习兴趣4.一切从“新”开始5.“心理除法”帮你轻装前进6.“尖子生”不要作茧自缚7.不要被考试的焦虑吓趴下8.补习生，别再扮演病人9.走过落榜复读的心灵困境Chapter 2 迎接花季雨季，正视生理变化1.青春期，决定人生健康成长的关键阶段2.探索自我的奥秘3.为自己揭开神秘的面纱4.科学认识青春期生殖器官的变化5.科学认识青春期阴茎常勃起现象6.正确看待手淫现象7.做好青春期的卫生保健工作8.警惕青春期内分泌发育不良Chapter 3 剖析情感密码，做心情的主人1.怎样度过情窦初开的季节2.青春期的“爱”成熟吗3.该不该有亲密的异性朋友4.“爱”上老师该怎么办5.怎样正确看待“网恋”6.得了异性恐惧症怎么办7.男女生说话脸红也是病8.异性同学之间要正常交往9.怎样才能走出失恋的烦恼Chapter 4 消除自我障碍，远离心灵毒药1.认识自我，把握真实的自己2.善待自我，打开心灵的门窗3.相信自己，消除自卑的心理4.走出自我，开放心灵的花园5.完善自我，远离嫉妒的阴影6.控制自我，担任情绪的主人7.挑战自我，成就人生的精彩8.珍爱自我，摆脱心灵的枷锁Chapter 5 和谐人际关系，破解交往难题1.青少年眼里亲密的朋友关系2.如何交到更多朋友3.渴望回报的付出只会给自己增加烦恼4.让朋友充实你空虚的生活5.正确沟通才不会出现误会6.做什么样的自己会让大家喜欢7.与朋友交往须注意8.让友谊永葆一生Chapter 6 感受亲情魔力，让爱相互走近1.不可与父母处处唱反调2.多理解父母的不得已之举3.用耐心争得父母的谅解4.用爱来解读父母的行为5.试着与父母沟通你的烦恼6.平凡家庭有平凡的美7.多站在父母的角度看待自己的行为8.用心感受父母给自己的爱Chapter 7 放飞自由时光，勇于挑战问题1.勇于承认错误是一种高尚精神2.逆境有利于成长3.一味逃避问题只会让自己更软弱4.不要提前预支明天的烦恼5.挫折并不会令你烦恼6.承受压力是青少年的必修课Chapter 8 健康心理自测，摆脱灰色心灵1.青少年心理健康状况测试2.青少年人际交往能力测试3.你是否有强烈的逆反心理4.了解自己的性格很重要5.青少年自卑心理测试6.青少年考试焦虑测试7.青少年修养的心理测试

<<走出困境>>

章节摘录

Chapter 1 远离学习烦恼，叩响成功之门1.学习，时刻保持一颗平常心【学问是异常珍贵的东西，从任何源泉吸收都不可耻。

】——阿卜·日·法拉兹什么是平常心呢？

就是不以物喜，不以己悲。

生活就像一面镜子，你对着他笑他就笑，你对着他哭他就哭。

把学习看作是一件开心、快乐的事，保持一颗平常心才是学习上的好方法。

有位哲学家说过：“保持平常心，这是学会幸福生活的最有效的方法。

”对于学生来说，时刻保持一颗平常心对你的学习也是非常重要的。

只有用平常的心去面对学习，才能将自己的心放在学习上，才不会因为学习上的得失影响自己的心情

。平常心在学习中的体现平常心一般应包括耐心、细心、虚心、恒心；只要具备了这“四心”，得失不记，才能真正拥有一颗平常心。

保持一颗平常心，我们每个人都知道，但并不是每个人都能做到。

在学习上只要拥有以上的“四心”，成绩暂时好坏就会看淡了，就会在学习中真正保持一颗平常心。

<<走出困境>>

后记

青春期是人生中美好的、充满幻想和魅力的时期，但对青少年来说也是一个让他们恐惧、不知所措、充满烦恼的时期，但是要学会抛除烦恼。

青少年正处于成长发育的旺盛时期，随着身心不断的成熟，出现一些烦恼是必然的。

人生不如意常有八九，不要让自己成为烦恼的奴隶，不要让烦恼左右自己的情绪、束缚自己的心灵、给原本丰富多彩的生活蒙上一层阴影。

谁都不想与烦恼为伴，谁都想拥有快乐，那么你就要抛除烦恼，学会快乐！

抛弃烦恼，就应当不拘小节、豁达大度，不应钻在生活中的死胡同里不出来。

青少年在自己学习压力大时，要学会自己给自己减压、卸担子。

寻求释放烦恼的途经，比如和同学出去玩玩，多和父母沟通。

要懂得不但要努力拼搏得到许多东西，同时还要主动放弃许多东西的道理，只有这样，才能对万事泰然处之，才能心地坦然，才能有“笑看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”的心态。

青春一去不复返，让自己把握现在，抛除烦恼，让阳光伴随每一天！

<<走出困境>>

编辑推荐

《走出困境:如何面对成长中的烦恼》是由中国商业出版社出版。
生理变化是每个人成长中必须要经历的事情,烦恼自然是多余的……,青少年的情感世界像一张白纸,万不可在上面画满烦恼……,每个人都会有小小的心理障碍,烦恼不能解决问题,要克服自我……,问题人生才有意义,与其为问题烦恼,不如勇于挑战问题……。

少年不知愁滋味,爱上层楼。

爱上层楼,为赋新词强说愁。

而今识尽愁滋味,欲说还休。

欲说还休,却道天凉好个秋。

——辛弃疾

<<走出困境>>

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:<http://www.tushu007.com>