

<<助你攀越青春之巅>>

图书基本信息

书名：<<助你攀越青春之巅>>

13位ISBN编号：9787536825895

10位ISBN编号：7536825897

出版时间：2011-5

出版时间：林自勇 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：林自勇

页数：200

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>

## <<助你攀越青春之巅>>

### 前言

1987年1月，75位诺贝尔奖得主聚集巴黎。

有人问其中一位获奖者：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最重要的东西？”

白发苍苍的学者沉思片刻，答道：“幼儿园。”

“在幼儿园您学到了什么？”

“把自己的东西分一半给小朋友；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，吃饭前要洗手；做错事要表示道歉；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。”

这位科学家的回答非常耐人寻味。

他在谈自己的体会时，回避了早期智力开发的作用，而是强调养成良好品德的习惯，确实抓住了问题的精髓。

这位科学家的回答，给了我们一个启示——成功与否，素质教育起到了更重要的作用。

素质教育注重实施全面教育，能使受教者生理、心理、智力、品德、审美能力、社交能力等各方面获得均衡发展。

单一方面的突出教育和狭隘的兴趣导向，忽略其他方面素质的培养，对青少年的发展是不利的。

德智体美全面发展是全社会对青少年成长的期盼，然而不当的教育致使大部分青少年在某些方面有缺陷，大大影响了青少年群体的综合素质，从而影响整个社会的未来发展。

在青少年时期，应该培养良好的习惯，健康的体魄，健全的人格，学会积极乐观地面对人生，感悟生活的真谛。

才能让我们的生活充满活力，充分地享受人生。

出版本书的目的，正是为了帮助处于成长期的青少年朋友培养全方位的能力。

也就是通过启发式教育、学思知行的统一，使孩子们的智慧和能力得到自由的释放和全面的发展。

在人生的关键时期，播下素质教育的优良种子，有朝一日开出绚丽的人生之花，成长为高素质的社会人才。

编者 2011.4

## <<助你攀越青春之巅>>

### 内容概要

《助你攀越青春之巅：习惯是生活的基石》通过启发式教育，学思知行的统一，使孩子们的智慧和能力得到自由的释放和全面的发展。在青少年时期，应该培养良好的习惯，健康的体魄，健全的人格，学会积极乐观地面对人生，感悟生活的真谛。

## <<助你攀越青春之巅>>

### 书籍目录

一 习惯是把双刃剑不良的生活习惯是健康的阻力良好的生活方式积累健康戒除危害最烈的三种坏习惯别让坏习惯“漏”掉健康锻炼铸就健康体魄热爱自己的身体好习惯是健康的银行性格塑造心性养成好习惯不难“习惯成自然”是把“双刃剑”性格是一切习惯的总和保持心中的清静之地素质教育刻不容缓二 营造诗意的生活过“灵魂”修养的生活享受生命的快乐认识生命的脆弱运动是高效的健康投资兴趣是快乐之源现代社会的“隐形杀手”兴致是充实生活的一汪清泉安生之本以资于食抛弃坏心情的六种方法细节决定成败压力管理是一门学问享受适当的孤独别把烦恼带回家别让坏习惯故态复萌三 修炼心灵的智慧自制力是一种力量心底无私天地宽积累你的生命之本不断反省自身举止谦恭有礼骄傲源自无知培养自制的习惯做一个乐观的人利导思维与弊导思维知足才会常乐四 愤怒是一种有害的情绪愤怒易诱发心脏病愤怒是一种致命心态发怒是典型的慢性自杀愤怒是一种心理病毒消除心中的怒气愤怒核心是一种惰性愤怒是一种坏习惯五 树立正确的金钱观六 保持积极进取的姿态七 用真心换取成功八 行动铸就完美人生

## <<助你攀越青春之巅>>

### 章节摘录

版权页：人人都有创造的潜能每一个人都有相当大的潜能，爱迪生曾经说：“如果我们做出所有我们能做的事情，毫无疑问地会使我们自己大吃一惊。

”威廉·詹姆斯曾经谈过那些从来没有发现自己潜能的人，他写道：“我们等待中醒了一半，对我们身心两方面来说，一个人等于只活在他体内有限空间的一小部分。

他具有各种各样的能力，却习惯性地不懂得怎么去利用。

”几乎每个人都有自己不知道的潜能，而我们要做的事就是相信自己，用行动去开发出潜能。

你在这个世界上是个与众不同的个体，应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。

归根结底说起来，所有的艺术都带着一些自传体；你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。

不论好与坏，你都是自己创造一个自己的小花园；不论是好是坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器；不论是好是坏，你都是在生命的沙漠上清数自己已走过的脚印。

卓别林、鲍勃·霍伯、威尔·罗吉斯、玛丽·玛格丽特·麦克布蕾等许多人，都是从自己身上发现了本来就具有的潜力。

卓别林开始拍电影的时候，学的是当时非常有名的一个德国喜剧演员，一直未获成功。

直到他创造出的一套自己的表演方法之后，才开始成名。

鲍勃·霍伯也有相同的经验。

他多年来一直在演歌舞片，结果毫无成绩，一直到他发现自己的讲笑话本事之后，才成名。

威尔·罗吉斯在一个杂耍团里，不说话光表演抛绳技术，持续了好多年，最后才发现他在讲幽默笑话上有特殊的天分，于是开始在耍绳表演的时候说笑话，才成了名。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾刚刚进入广播界的时候，想做一个爱尔兰喜剧演员，结果失败了。

后来她发挥了她的本色，做一个从密苏里州来的，很平凡的乡下女孩子，结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

“二战”期间，一艘美国驱逐舰停泊在某国的港湾，那天晚上万里无云，明月高照，一片宁静。

## <<助你攀越青春之巅>>

### 编辑推荐

《助你攀越青春之巅:习惯是生活的基石》为奠基石书系之一。

<<助你攀越青春之巅>>

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>