

<<杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书>>

13位ISBN编号：9787537836302

10位ISBN编号：7537836302

出版时间：2011-11

出版时间：北岳文艺出版社

作者：刘方舟

页数：241

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>

## 前言

随着科学技术的迅猛发展,知识经济和信息时代的加速到来,以及国际化竞争的日趋激烈,立足现实、面向世界、面向未来,培养符合现代化标准的高素质人才变得迫在眉睫。

当今社会,现代化人才的标准已不简单地被认为是高智商和专业化,复合型、十字形、高情商的标准被越来越多的人认可并重视,只有这样的人才能更好地融入社会,服务社会,实现自己的个人价值和社会价值。

青少年时期是一个十分特殊的时期,处于这个时期的孩子在生理和心理上都趋于完善,但又有许多不足,是可塑性极强的。

然而几乎所有青少年在这个阶段都是敏感的、不成熟的,很容易因为一点偏差而误入歧途。

因此必须抓住这个阶段对他们着力进行培养,帮助他们度过这段迷茫时期,为他们的心智成熟和全面发展打下坚实的基础,使之成为一个合格的人,也为他们在将来激烈残酷的市场竞争和人才竞争中立于不败之地打下坚实的基础。

有鉴于此,我们特意编写了这套《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书》。

丛书是按照杰出青少年的培养目标来设计和编写的,内容涵盖了青少年在成长道路上会遇到的种种问题和解决对策,有很强的实际效果和指导意义。

本套丛书共六册,分别为《隋商培养书》、《心灵滋养书》、《品格打造书》、《烦恼摆脱书》、《成长历练书》、《习惯训练书》,通过大量的故事和案例以及编写老师的点评与分析,使阅读此书的青少年朋友能够更好地认识自己、发展自己,充分调动起自己的主观能动性,从而更好地完善自己,让自己成为一个拥有高情商、好品格、好习惯的杰出青少年,并且在成长之路上离自己的梦想与目标越来越近。

我们满怀欣慰和喜悦地将这套《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书》奉献给千千万万的青少年朋友们。

我们知道,本套丛书中的每个小故事都会使你对待生活更加充满激情,会使你更有信心地去追求梦想。

在你遭受挫折、面临挑战和感到绝望时,这本书会给你以力量;在痛苦、彷徨和失落时,这本书会给你以慰藉。

毫无疑问,它会成为你的良师益友,持续不断地为你生活的方方面面提供帮助和智慧。

当然,在社会飞速发展的当今时代,新的问题层出不穷,还有许多是我们没有考虑到的,本书编者会尽最大的努力去不断完善它、丰富它,也希望读者能够对本书提出宝贵建议,我们将积极吸取建议和意见,争取使之拥有更大的阅读价值。

本套丛书的编委会成员有主编刘方舟,编委程国安、崔晓芳、高艳茹、李广一、许文飞、张玉峰(按姓氏拼音顺序排名),感谢各位老师对本套丛书的辛勤付出,才使之能尽快与读者朋友见面。

最后说一句,放眼未来,我们期待着更高的飞跃。

## 内容概要

本书针对青少年在学习上的挫折、考试中的不如意、样貌上的烦恼、以及学校和家庭生活中的困境等具体挫折，进行了切实透彻地分析，并给出了可操作性的解决方案。这是一本视角新颖、中肯实用、集生动性和实用性为一体的最佳读物，指导青少年坚定信心，寻找对策，走出挫折，笑对人生!

书籍目录

第一篇 爱你本来的样子

学会了解自己  
每个人都是自己的孩子  
如何获得快乐感和完成感  
眼睛向上看  
自恋是一个甜柠檬  
逼出来的天才  
你相信自己吗?  
为自己颁奖  
    宝剑的寒光来自那千百次的淬炼  
    成功——从勇气开始  
    易碎的“蛋壳心理”  
    挫折让心灵的天空暗淡无光  
    失败是上天给我们的一声棒喝  
    坚强就是一次次的超越自己  
    培养有效沟通与完美表达的能力  
    自己永远是那朵最美的花  
成功并不像你想像的那么难  
你是那条坚持自我的蛇吗?  
我很重要  
鳄鱼带来的心理暗示  
鲜花的智慧  
能力永远不会贬值  
拿破仑的孙子  
黑色气球  
不要掉入“自圆心理”的旋涡  
烦恼摆脱必修课一：保护自己是人生的必修课

第二篇 成为学习的主人

    你在为谁学习  
    珍惜你生命中的每一分钟  
    如何选择合适的参考书  
    留点时间给自己  
    试出来的银行家  
    这样学习最轻松  
综观全局运筹帷幄——学习计划与时间管理  
兵马未动粮草先行——做好课前预习  
集中力量打歼灭战——课堂学习讲效率

第三篇 我的青春我做主

第四篇 只有自己才是最终的依靠  
第五篇 怀有一颗感激的心  
第六篇 经营自己的优势  
第七篇 信守你的承诺  
第八篇 给压力一个出口  
第九篇 保持距离注定永远寂寞



章节摘录

学会了解自己每个人都是自己的孩子爱自己，是一种小心翼翼，仿佛呵护最柔软的婴儿，最脆弱的少女那样的爱，是一种甚至比你初恋时还要患得患失的感觉。

一个不懂得爱自己的人，是没有办法去爱别人的，更没有办法给自己一种安全感。更多的时候，他常常以一种怀疑甚至可以说是冷酷的理性态度，来对待自己生活中的一切。他的心，就像荔枝一样，虽然里面柔软，但外面裹着厚厚的一层壳，而且布满荆棘。这样的人，他的安全感是理性的，他用自己的头脑判断形势，然后用头脑来解释生活，这并非是坏习惯，但他丧失了用感性去触摸世界的孔道。

要想重建一份融合感性和理性的安全感，要想让自己对世界的反应不那么机械，第一步，就是要学会理解和同情自己，要学会理解自己的行为，学会同情自己的伤痛。

和爱一样，同情也是一种能让人减少痛苦并且给人以生机的情感表达。当然，这种同情不同于我们常见的套路式的同情，它植根于一种人性层面的理解。当你从别人那里得到同情时，你需要的不仅仅是对方漫不经心的随声附和，而是对方发自内心的好像确实知道你曾经历过的伤痛与悲伤，并且能够深深理解你因此而产生的所作所为的那种感觉。你需要对方肯定你的价值，需要对方发现你独一无二的地方，需要对方能够体会你对成长的渴望。

谁会真给你这些？

朋友？

父母？

还是我们自己？

无论是朋友或父母，尽管他们很爱你，但都有可能无意中伤害到你。

在他们面前，你特别脆弱，所以得到的伤害也最深。

我们所需要的这种同情、爱与肯定，是容不得伤痕的。

在同情面前，我们像孩子一般脆弱。

所以，我们也需要像对待孩子那样，呵护我们的内心。

在我们的成长道路上，总有着各种各样的磨难。

我们要学会闭上眼睛，想象面前站着一个童年的自己，然后问问自己，他是什么样的？

.....

媒体关注与评论

态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。

生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。

——吉格斯 让我们建议处在危机之中的人：不要把精力如此集中地放在所涉入的危险和困难上，相反要集中在机会上——因为危机中总是存在着机会。

——卡罗琳 每场悲剧都会在平凡的人中造就出英雄来。

——斯蒂芬斯 默认为自己无能，无疑是给失败制造机会！

——拿破仑

## 编辑推荐

《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书:烦恼摆脱书》属于“杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书”，该系列作为市场中的青少年读物畅销领域，经过大量的策划、调查、组稿、编审、包装工作，由知名教育专家刘方舟老师主编，汇集众多优秀的一线教育工作者的辛勤工作，为读者奉献了市场中难得一见的具有系统性、科学性和时尚性的优秀的青少年课外读物。

本套丛书分别包括《情商培养书》、《成长历练书》、《品格打造书》、《心灵滋养书》、《烦恼拜托书》、《习惯训练书》，从六个与青少年朋友学习生活息息相关的方面入手，采用故事、案例加评析的方式，内容朴实亲切，写作手法通俗自然，能够让广大青少年朋友接受，同时更能吸引广大家长，而且六本分册相辅相成，共同构建了一个青少年素质教育与能力塑造的整体方案。

《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书:烦恼摆脱书》在写作、编辑、装帧过程中，完全以青少年朋友的独特立场出发，针对特定的年龄结构，特定的思想意识，特定的时代背景，为青少年朋友量身制定了最为实用、科学、系统的课外阅读知识系统。

《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书:烦恼摆脱书》核心特点：1.系列图书的整体规模：本系列丛书以“青少年素质教育与能力塑造”为出发点，整套丛书从习惯训练、成长历练、烦恼摆脱、品格打造、情商培养、心灵滋养等六个方面入手，为青少年读者提供一整套“素质与能力建设”的整体方案，整套丛书从立意到包装，完全遵循“规模化”路线，为读者提供方便而且权威的素质能力塑造指导，全套六本图书互相配合，码放起来较为显眼，具有一定的震撼力；2.准确的针对性与系统性：根据作者长年对青少年素质教育的研究，本套丛书根据现代青少年发展状况，独特地以习惯、成长、烦恼、品格、情商、心理为六个叙述主题，相互之间相辅相成，具有针对性的同时又形成系统；3.内容的时尚性：由于青少年素质教育在不停的发展，本套丛书在从策划到组稿再到包装，严格地遵循市场规律，贴近当代青少年生活学习的点点滴滴，从叙述风格到选材，都以当代青少年感兴趣的和实际遇到的问题为主，阐述最实用的青少年课外辅导知识；4.丛书整体的科学性与可读性：在对系统性和时尚性的把握的同时，本书作者根据长期以来对青少年素质教育的研究，咨询了大量的家长和青少年朋友，查阅了大量相关资料，将素质教育作为一个“课题”来研究，同时运用最通俗的写作手法，将科学性与可读性完美结合；5.对读者对象的把握：本书的目标读者不光是青少年朋友，而且包含广大家长，从读者购买行为分析，本套丛书抓住“父母买给孩子看”这一特定的消费模式，在写作过程中不光要打动青少年读者，更征服了广大家长。

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>