

<<自强>>

图书基本信息

书名：<<自强>>

13位ISBN编号：9787801685612

10位ISBN编号：780168561X

出版时间：2010-4

出版时间：雷大艳 研究出版社 (2010-04出版)

作者：雷大艳

页数：238

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>

<<自强>>

前言

《周易·乾》：“天行健，君子以自强不息。

我们的社会在不断地变化更迭着，而自强不息的精神古往今来却一直被人们传继和发展着。

自‘强是支持着中国人自立于世界民族之林的一种精神，是流淌在中华民族文明血管中生生不息的血液，是中国人民代代相传的传世之宝。

而一个人要想真正地自强起来，关键就在于不断地努力、奋斗和拼搏。

“习惯形成性格，性格决定命运”，自强的人生是需要从生活中点点滴滴的小事做起的。

比如青少年要从小养成独立自主的习惯，自己的事情自己做，不依赖他人；今日事，今日毕，做事不拖沓；珍惜时间。

有较强的时间观念；要有顽强的意志力，不轻言放弃.....养成这些习惯.是一个人真正自强起来的根本。

。

梦想是前进的动力。

青少年可以没有经验，但不可以没有梦想。

梦想最大的意义就是它能给我们一个方向，一个目标。

梦想使人伟大.而人的伟大就在于把梦想作为目标执着地去追求！

如果只把梦想当做梦.那么这样的人生可以说是没有什么亮点的。

所以，有梦想很重要.但梦想绝对不能只是空谈，否则，所谓的梦想只能叫幻想，一个人更木可能就这样自强起来。

我们每个人或多或少都有缺点和不足，或自卑，或害羞，或脾气不好，或易嫉妒.....毕竟“金无足赤，人无完人”。

<<自强>>

内容概要

本书以简洁明了的语言，生动翔实的内容，向青少年讲述了怎么样去自强，从设定目标开始；通过奋斗挑战挫折；在辛勤奋斗中不断完善自我。指出青少年朋友走向成功所必须具备的品质。本书从青少年必备的习惯、勤奋、品质等方面入手，讲述了如何自强。

作者简介

雷大艳，女，山西中阳人，1981年6月出生，2005年毕业于北京工商大学贸易经济专业，2008年毕业于中国农业大学科学技术哲学专业，哲学硕士。

在中文核心期刊上公开发表多篇学术论文。

如“论财政科技投入对象的多元化”、“背负责任还是寻找自由”、“奇案中的经济学”、“美国生病怨中国”等多篇文章被《读者》、《特别关注》等杂志转载，广受好评。

现供职于《大科技百科新说》杂志社从事编辑工作。

<<自强>>

书籍目录

第一章 独立自主，用习惯打造自强人生 “习惯形成性格，性格决定命运。

”青少年在学习和生活中要养成良好的习惯，学会自理自立，才能让自己自强起来。

而良好习惯的培养也是一个简单的过程，它是要求青少年在生活中要从点点滴滴做起，习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。

因此，青少年要从生活的细节做起，养成一个个让自己更自强的好习惯。

1.学会自立，不依赖他人2.今日事，今日毕3.珍惜时间4.做事有计划5.尊重他人6.以诚为本7.对自己做的事负责8.要有顽强的意志力第二章 放飞梦想，用方向引领自强人生 “梦想是一个人前进的动力。

”一个人只有拥有自己的梦想，才能清楚地规划自己的未来。

梦想，会给你带来勇气，帮助你跨越一个又一个困难，最终实现你的愿望。

因此，放飞梦想，让它为你的自强人生指路领航吧！

1.自强人生，需要你好好规划2.梦想——自强人生的导航器3.幻想 梦想4.方向不对，努力白费5.明确目标，做个自强不息的人6.带着自信上路，没有什么不可能7.行动起来，你离成功并不遥远第三章 艰苦奋斗，用实践铸就自强人生青少年是为理想而奋斗的，而要想实现理想就必须通过实践。

一位寓言家说得好：“理想是彼岸，现实是此岸，中间隔着湍急的河流，而实践就是架在两岸的桥梁

。”青少年需要一份艰苦奋斗的信念，并使这种信念不断得到实践，只有这样，才能一步步迈向理想的殿堂。

1.敢于实践，才能铸就自强人生2.行动，成就梦想的基石3.说到不如做到——马上实践4.凡事三思而后行5.用目标为成功指路6.有付出才会有收获7.要做到学与实践相结合8.大胆的创新，让实践更丰富第四章 傲视挫折，用态度决定自强人生生活中遇到挫折时，我们要以一种坦然的心态去面对。

人不能改变过去，但可以改变现在；人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变自己的态度。

脚踏实地地努力奋斗，对遇到的挫折“一笑而过”，拥有良好的心态，这样，你才可能拥有一个自强的人生。

1.挫折，并不可怕2.你的天空并不总是灰的3.困境面前，拥有一颗积极的心4.勇于直面挫折5.刷新你的明天，埋葬你的过去6.拥抱困苦，你会变得更自强7.一味抱怨只会让你原地踏步8.感恩将使你的生活充满阳光第五章 激流勇进。

用挑战赢得自强人生青少年在生活中难免会遇到来自于外界或是自己的压力，还有焦虑、紧张、抑郁等不良的情绪。

这些情绪往往会给学习和生活带来很大的困扰，甚至不良影响。

因此，青少年要如何克服这些困扰显得尤其重要。

青少年要想真正赢得自强人生，就要有激流勇进的勇气，要敢于挑战自己并战胜自己的不良情绪。

1.永不退缩——挑战压力2.做最好的自己——挑战自卑3.让自己轻松起来——挑战焦虑4.保持冷静——挑战紧张5.克制自己——挑战坏脾气6.胆大起来——挑战害羞7.快乐起来——挑战抑郁8.学会欣赏别人——挑战嫉妒9.不要过于敏感——挑战猜疑第六章 借鉴名人，用智慧点燃自强人生古人曾说过：“以铜为鉴，可正衣冠；以史为鉴，可知兴衰；以人为鉴，可知得失。

”在许多成功的人身上，你可以看到成功的智慧、做人的学问、生命的精彩。

这些都值得我们思考和学习。

看名人的故事，品名人的智慧，学习名人的经验，你就会像名人一样成功。

1.李白——铁杵终能磨成针2.李贺——惜时努力成“诗鬼”3.祖冲之——勤奋著圆周4.梅兰芳——苦练多载终成“角儿”5.邓亚萍——永不服输成冠军6.常香玉——戏大如天永不悔7.高尔基——自学成才的文学大家8.贝多芬——扼住命运的喉咙第七章 学无止境，用知识充实自强人生在当今飞速发展的社会里，如果想使自己有立足之地，获得成功，最好的途径就是不断学习，掌握知识，用知识来武装自己

。”

中学时期是学习知识的大好时光，青少年切不可虚度这有限的时间，而应好好利用，不断学习更多的

<<自强>>

知识，为自己的将来打好基础。

1.拥有知识，拥有自强人生2.珍惜时间，不可虚度3.知之、好之与乐之.....第八章 辛勤耕耘，用勤奋开拓自强人生第九章 永不放弃，用坚持获得自强人生第十章 完善自我，用品格成就自强人生

章节摘录

它不是引人注目的瀑布，而是一条静静流淌的河水，只要它流经的地方，就会水草丰盈，生机盎然。这就是真正的友情，安静而真实。

手机中能存的东西很多，图片、音乐甚至电影，但他的手机中却存着一条多年前的信息。这条信息不是他忘了删而是他从来没想到要删：“房租交了，这些先用着，不够再告诉我！”

就是这样两句话，看起来是平平常常，但对他却有着非同寻常的意义。那时他刚毕业，因工作中的一点小失误被迫辞了工作，但他照例得给家寄钱，而偏偏在这时手机丢了，不得已又买了手机。

这时身上的钱已经所剩无几了。

他是一个自尊心很强的人，在朋友面前从不表示出来，而他也自以为没人看得出来。

一天，朋友在他那儿玩儿，但临时接到去面试的通知，他就留朋友在家里，自己去面试了。

不巧的是这时房东来敲门：“你的房租到底什么时候交？

不能再拖了。

”朋友开了门，什么也没说，在房东的诧异的目光中帮他交了房租。

等他再回来时，看见桌上放了一千块钱，这时手机响了，朋友发来了上面的那条信息。

他的心一震，眼眶湿了，一份感动充满了他的内心。

多年过去了，他已经由一个穷小子变成了一个成功人士，而这部手机，这条信息他始终保留着。

他知道他在意的不是这些，而是那一份真挚的友情，它时时提醒着自己要懂得感恩。

他每天都很忙，回到家常常也很晚。

这天他回家听妻子说，他那个朋友的母亲得了重病，好像还很严重，她看到他愁眉不展地在病房外抽烟。

第二天，他同样也是什么也没说，就将30万的手术费给他朋友的母亲交了。

朋友感激地给他发信息：“你这份情让我怎么还？”

”他给朋友发过去：“不是你怎么还，而是我不知道该怎么还。

我相信你在帮我的时候也从来没想到要我还。

”而朋友竟不知道自己什么时候帮过他。

所谓的真情就是这样吧？

所谓患难之交就是这样吧？

他们常常忘记对朋友的帮助，却在心中记得朋友对自己的帮助！

<<自强>>

编辑推荐

《自强:梅花香自苦寒来》：天行健，君子以自强不息。
自强是努力向上，是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。
下手处是自强不息。
成就处是至诚无息。
路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。
胜人者有力，自胜者强。

一本让青少年真正自强起来的教育读本!自强就是凡事不求别人代办，不求别人恩赐：自强就是自己对自己负责，自己承担对自己的责任，把命运掌握在自己手里；自强就是不悲观，不颓废，不自弃，调动自己整个生命中蕴含的活动能量，去进行人生的创造；自强就是要落脚到行动上，落脚到积极奋发向上的人生态度上，落脚到充满希望、精神激昂的人生奋斗中！

知不足，然后能自反也，知困，然后能自强也。
专为青少年订做的超级装备，心理自助餐。

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>