

<<课堂外的氧吧>>

图书基本信息

书名：<<课堂外的氧吧>>

13位ISBN编号：9787802144767

10位ISBN编号：7802144760

出版时间：2010-1

出版时间：团结出版社

作者：傅增文

页数：328

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>

<<课堂外的氧吧>>

内容概要

规划成长之路，释放内心压力 高考、高职、复读、出国？

学文、学理、学商？

每个人都有适合自己的成长之路，每个人都有自己个性的成长走向。

备考之余，around我们的氧吧——深呼吸。

《课堂外的氧吧:志愿准备从高一开始》为高中生们备好立志向、择志愿的一个个小贴士，总有一个适合你们那颗为怎么规划未来、如何选择志愿而一直拧吧着的心。

<<课堂外的氧吧>>

作者简介

傅增文，河北唐山人。

学历坐的是直升机，没上过高中，没上过大学，中师毕业后做了7年高中英语教师，办过两年幼儿园，然后直接考入中国科学院心理研究所。

1998年硕士研究生毕业后在大学任教。

2000年出版独著《高中生自我教育》，并在搜狐网站上开设中学生心理健康专栏，备受学生欢迎。

2008年6月，“5.12汶川大地震”后受中共唐山市委委派，奔赴四川绵竹、安县等地震灾区，为灾民、部队官兵和志愿者进行心理救助工作。

近几年，经常在当地电视台担任节目策划、嘉宾。

宣传教育科学理念。

在相关报刊媒体上开设中学生心理健康教育和成才教育专栏。

应邀在全国各地中学做心理辅导讲座，并通过心理教育咨询使许多处于迷茫中的中学生重新建立生活的信念，再次扬起生命的风帆。

<<课堂外的氧吧>>

书籍目录

1.重点高中：你是天堂，还是地狱2.脚踩两条船：聪明人都这样做3.高一：一道坎儿4.自费生：行走在艰难的路上5.分数VS成才6.人才，该是什么样7.没有梦想，焉有动力8.升级主见，彰示个性9.个性与创造性10.勤奋，绝对是愉快的过程11.智慧，什么样？
解剖来看看12.人际沟通——没有人和，谈何成功13.赢得朋友有绝招14.批评有理，赞扬万岁15.青春期遭遇更年期：代际沟通16.我的学习，当然我做主17.文科学习之谋18.理科学习之略19.不再为考试焦虑：小菜一碟20.学习压力，不是可怕的事21.活出你自己的精彩22.高考志愿的选择，从高一开始才好呢23.天生我材必有用24.落榜怎么啦？
塞翁失马，焉之非福25.宽容自己：复读吧26.挫折磨砺后：走得更远27.大学，梦想开始的地方附录：
作者与高中生在线交流精粹 1.我的意志力很差啊，看不进去怎么办啊 2.我对学校不满，我也受不了这儿的人满脑子都是幻想 3.我感觉我注定是要失败的 4.考得不好，感觉谁也对不起 5.考试前我总是睡不着觉 6.高考考场紧张了怎么办 7.进入名校的捷径——高考 8.复读，就为了心中的名校情结

<<课堂外的氧吧>>

章节摘录

恨学校是可以理解的，但是学校这种做法也是由于不合理的考试制度造成的。其实，如果从起初就对应试教育有个透彻的认识，自己也不会应在应试教育中陷得那么深。当然，小蓓陷得深，也是她起初在应试教育中的成功把她给诱惑去的。如果她的学习成绩不好，她是绝对不会自我膨胀，给自己定那么高的学习目标。

活的欲望是人的本能。

七八十岁的老人临去世之前还对活着充满了眷恋呢。

当一个身体健康的年轻人想结束自己的生命的时候，固然有一时的冲动，但势必要经过一番痛苦的酝酿过程，这个酝酿过程就是人的思想和情感反复斗争的过程。

想死，是只有在人感到绝望时才会有的痛苦体验。

绝望是一个人感到前面一点希望也没有了，当然，客观上并不一定没有希望。

如果一个人把所有的希望都寄托在一条道路上，一旦前进受阻，希望就濒临灭绝，于是绝望就是必然的感觉。

应试教育最大的弊端就是使学生认识到只有应试一条路，唯有前进，才有生路，否则就是绝地。

学生之所以接受这种观念，是与学校、教师和父母的长期强化和灌输有直接的关系，这些成年人的不懈努力就催生了这种结果。

任何一个因为考试失利而寻死觅活的学生，无一不是接受了这种灌输的。

高强度的学习生活往往是年轻的学生走上绝路的催化剂，这种高强度的生活容易使人产生消极的情绪，消极的情绪使人坚定了结束生命的决心。

考上重点高中，是很多人求之不得的事情，尽管它可能成为一些同学做噩梦的开始。

1分1万元，是中考录取中学校、家长、学生心知肚明的潜规则。

如果中考成绩低于重点高中的录取分数线1分，如果你还想上重点高中的话，为了这1分就得掏1万块钱

。

<<课堂外的氧吧>>

编辑推荐

谨以此书献给成长着并困惑着的阳光“90后”一切美好的希望都寄托在你们身上。

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>