

<<乐的智慧>>

图书基本信息

书名：<<乐的智慧>>

13位ISBN编号：9787117146845

10位ISBN编号：7117146842

出版时间：2011-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：栾一禾 编

页数：85

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>

## <<乐的智慧>>

### 内容概要

本书旨在使孩子懂得：在现代社会，人际交往是双向的，既要让别人了解自己，也要主动了解别人；既要别人适应自己，也要积极适应别人；既要让自己感到愉快，也要努力愉悦别人；只有这样才能建立和谐的人际关系。

面对理想与现实，个人与社会，要求与能力、欲望与道德等矛盾，增强自身的修养，培养乐观、开朗、坦然的心理素质才能称得上是心理健康，才能快乐健康地成长。

全书讲解了如何调节学习压力、学会情感交流、增强社会适应能力、培养良好的行为习惯等多种简单可行的方法，同时与父母、老师进行交流，分享和孩子共同快乐成长的经验。

## <<乐的智慧>>

### 书籍目录

#### 第一部分 我要快乐

- 1.快乐是什么
- 2.要不要快乐由你自己决定
- 3.快乐的基本要素
- 4.快乐要主动去追求
- 5.达到快乐的途径
- 6.心境是自己创造的
- 7.把快乐的钥匙掌握在自己手中
- 8.赶走坏情绪
- 9.只跟自己比，不和别人攀
- 10.快乐不是没有烦恼

#### 第二部分 好习惯伴我快乐成长

- 1.优秀是一种习惯
- 2.习惯可队主宰人生
- 3.培养良好的学习习惯
- 4.养成喜欢看书的好习惯
- 5.“习惯”树上最漂亮的一颗果实——“创新求知爱动脑”
- 6.健康生活好习惯，一生幸福快乐
- 7.好习惯是父母送给我的最好礼物
- 8.今日的习惯明日的命运

#### 第三部分 自信让我快乐

- 1.什么是自信
- 2.正确看待自己
- 3.自信在于积累
- 4.建立自信的方法
- 5.用心做自己该做的事
- 6.自信不等于骄傲
- 7.自信与自卑
- 8.走出自卑

#### 第四部分 正确归因，积极乐观

- 1.什么是归因
- 2.从小培养自己积极乐观的心态
- 3.成为自尊自爱的人
- 4.正确认识现实的自我
- 5.喜欢自己才会拥抱生活
- 6.自我协调
- 7.快乐心境小秘诀，不妨学说三句话
- 8.怎样忘掉不开心
- 9.不要太自信，也不能无信心

#### 第五部分 快乐交往小秘诀

- 1.交往的学问
- 2.同学之间的交往
- 3.关爱也是得到快乐的一个捷径
- 4.提高与同学、朋友交往的能力
- 5.认识并注意防范社会交往中的不良现象

## <<乐的智慧>>

- 6.有人分享快乐  $\times 2$  , 有人分担痛苦  $\div 2$
- 7.怎样与老师交往
- 8.回报亲情
- 9.没有朋友怎么办

### 第六部分 快乐学习

- 1.45分钟里的加减法
- 2.培养善于发现问题和解决问题的能力
- 3.提高自学能力
- 4.插上想蒙的翅膀
- 5.锻炼和增强观察力
- 6.恒心的养成
- 7.兴趣是最好的老师
- 8.考前三件事
- 9.复习小窍门
- 10.你会考试吗

### 第七部分 影响快乐的几个常见问题

- 1.想帮助他人却遭拒绝, 怎么办
- 2.如何面对挫折
- 3.克服恐惧心理
- 4.矫治抑郁情绪
- 5.纠正阅读障碍
- 6.预防网络成瘾
- 7.学会自我保护
- 8.防治“电视病”
- 9.轻松应对压力

<<乐的智慧>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<乐的智慧>>

### 编辑推荐

《乐的智慧》是小学生健康生活快乐成长丛书之一。

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>