

<<优秀青少年必读>>

图书基本信息

书名：<<优秀青少年必读>>

13位ISBN编号：9787513801058

10位ISBN编号：7513801053

出版时间：2011-9

出版时间：方洲 华语教学出版社 (2011-09出版)

作者：方洲 编

页数：303

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>

## <<优秀青少年必读>>

### 前言

我们深切地感受到，青少年的心灵需要细腻的滋养，而不是生硬的刻画。  
这本《优秀青少年必读——哈佛情商课大全集》是送给青少年的一份特殊的人生礼物。

青少年是父母的希望，也是社会的希望。

我们每个人都有责任帮助他们成长。

然而，我们的帮助往往因太过生硬而适得其反。

如果我们培育一棵树苗，用力地扭动和修剪不仅不能让它继续茁壮成长，反而会伤害它。

对青少年的心灵培养也一样，如果太过生硬，不仅不能给他们力量，反而会给他们的心灵留下创伤。

大多数青少年的心中都充满了对成功的渴望，然而，不少人因为缺少正确的人生观和价值观的指导，而最终与成功背道而驰，甚至还误入了歧途。

青少年正处在心智成长的关键期，也是心灵的成型期，这个阶段所形成的观念和心态将影响他们的一生。

因此，一切关于美好的心灵、道德、情操的熏陶是非常必要的。

“哈佛”不仅仅是一所大学的名字。

它还是一种精神和智慧的象征。

哈佛的教育理念值得我们借鉴，哈佛的成长智慧是指引我们一生的航标。

本书浓缩了哈佛的经典人生智慧。

我们希望能将其传达给正处于成长期的青少年朋友。

本书以故事贯穿始终，为青少年呈上了一道美味的心灵滋补汤。

我们希望此书能让青少年的个性和心灵在潜移默化中得到升华。

可以说，这是一本专门写给青少年的人性培养书。

其实，人性的塑造是一项伟大而艰巨的工程，它需要我们全社会的人都行动起来，而不仅仅是青少年自己的事。

可以想象，如果他们的父母、老师和身边的人都不注重人性的塑造，这不仅不能为青少年提供榜样，反而会把一些污秽的东西传染给他们。

从某种意义上来说。

我们中的大多数人都需要这样一本书。

也许这本书不能够点石成金，但其中的书香一定能够熏染您，使您在床头枕边拾起它时，可以从中获得一点点感动，受到一点点启迪。

## <<优秀青少年必读>>

### 内容概要

情商(EQ)是情绪智力或情感智慧的简称,是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

在哈佛,成绩不是唯一重要的育人条件。

哈佛选人的要求是学生的综合素质。

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言:成功=20%的智商+80%的情商。

美国最负盛名的总统乔治·华盛顿、富兰克林·罗斯福和西奥多·罗斯福都是“二流智商、一流情商”的代表人物。

约翰·肯尼迪和罗纳德·里根的智商只属中流,但却因为有着良好的情商,善于交朋结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。

情商比智商更重要,智商高并不代表一定能够取得杰出成就。

你可以没有高智商,但不能没有高情商。

情商是决定个人命运的最关键因素,是理想人生的幸福源泉。

成功的宝藏就埋藏在你的心中,命运掌控在你自己的手中。

在梦想飞舞的青春时代,培育优异的情商特质,塑造成功的健全人格,主宰自己,引爆潜能,推开虚掩的扇门,你就是下一个哈佛人!

<<优秀青少年必读>>

书籍目录

第一章 克服内在的缺点 做最好的自己

妄自菲薄：自信就是引导人生的明灯

自卑是阻碍你出色的麻醉药

我处处都是我，我不可逃避我自己

成功就是自信地走你自己的路

意志薄弱：在人生的大海中没有不受伤的船

没有意志力就很难获得恒心

真正的力量产生于坚强的意志

意志力的培养需要长期的锻炼

逆来顺受：失败的人不一定懦弱，而懦弱的人一定会失败

懦夫常常会品尝到悲剧的滋味

“不可能”是害怕的借口

勇敢地与你的懦弱告别

奴性思维：没有人总是用鞭子赶着你前进

被奴性控制就会失去自我

信心和勇气让你驾驭自我

驾驭你与生俱来的奴性

逃避惩罚：要勇于为错误买单

逃避惩罚的习惯是成功的绊脚石

随时为自己准备一个废纸篓

只有不怕承认错误才能登上山顶

不修边幅：你的形象价值百万

邋遢的形象会让你失掉良机

好仪表可以为你赢得信任

塑造属于你自己的黄金形象

羞怯自闭：玫瑰不要在角落里绽放

害羞心理使你作茧自缚

只有打开心灵的窗，阳光才能进来

别让羞怯害得你狼狈不堪

招摇过市：出风头不等于出头

处处逞能就是在为自己到处设陷阱

把自己的杯子放低一些

低调做人高调做事

依赖性强：自立才能有所作为

不断索取的人生是乞丐

锯掉习惯依靠的“椅背”

真正可以依赖的人只有你自己

做事拖沓：马上行动是成功的秘诀

拖延让你远离成功

鼓起勇气马上就做

成功的秘诀在于开始着手

贪图享受：人生真正的乐趣在于奋斗

贪图享受的人生观使人堕落

肯奋斗的人才会有收获

不能把安逸和快乐当做生活的最终目白

<<优秀青少年必读>>

第二章 让无形的干扰走远 培养正确的价值观

第三章 摒弃内心的偏见 做一个受欢迎的人

第四章 告别盲目 明确自己最应该做的是什

第五章 跨过前进中的障碍 用行动创造自己的价值

第六章 打破禁锢头脑的枷锁 创造天才的自我

## &lt;&lt;优秀青少年必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：投射效应的表现形式是多种多样的，感情投射就是其中的一种。

感情投射就是认为别人的好恶与自己相同，如自己喜欢某一事物，跟别人谈论的话题总是离不开这件事，不管别人是不是感兴趣，能不能听进去，引不起别人共鸣，就认为是别人不给面子。

这就是投射效应产生的结果。

导致对他人的认知障碍。

投射效应的另一种表现，是对自己喜欢的人或事越看越喜欢，越看优点越多；对自己不喜欢的人或事越看越讨厌，越看缺点越多。

因而表现出过分地赞扬和吹捧自己所喜爱的人或事，过分地指责甚至中伤自己所厌恶的人和事。

有的青年处在热恋中时，常在周围人面前吹嘘自己的女朋友如何完美无缺，一旦失恋，又对女友的憎恨之情溢于言表，言过其实。

人们普遍认为，自己喜爱的对象是美好的，自己讨厌的对象是丑恶的。

这种把自己的感情投射到交往对象身上进行美化或丑化的心理倾向，失去了人际交往中认知的客观性。

由于投射效应的存在，我们常常可以从一个人对别人的看法中来推测这个人的真正意图或心理特征。

消费者会习惯性地把自己的特性、想法、偏好投射给别人，想象其他人的特性和自己一样。

利用这一特点制定营销推广策略，打造品牌，往往事半功倍。

在日本，洋娃娃代表着小女孩希望自己长大后的形象。

芭比娃娃在日本刚推出时，在青少年眼中，胸部太大。

腿也太长，而且蓝眼睛一点也不像日本少女，因此销售不佳。

于是公司修正了芭比娃娃的胸部和腿，蓝眼睛改为咖啡色，结果两年内卖了近200万件。

金利来把成功男人的特征通过广告投射到领带、西服产品上，以“金利来，男人的世界”征服了广大消费者。

前些年流行的流氓兔，也是利用了青少年的投射心理，从而获得成功的。

我们都有这样的经历：当我们非常讨厌一个人时，我们会非常激烈地攻击他的某些行为或者思想。

往往在这种时候，是我们在把自己身上的人格特点投射到别人身上。

检查我们的投射心理，是探索个人阴暗面的一个有效途径。

投射是一种无意识的心理机制，每当我们的某个潜意识中的人格特征被激活，投射心理机制便开始登场。

在投射心理机制的作用下，我们往往从别人身上看到这个未被自己承认的个人特征，并做出反应。

我们在他们身上看到的这些东西，其实也存在于我们身上，只是我们自己没有察觉到而已。

投射包括正面和负面两种，在大多数情况下，我们在他人身上看到的事，是我们身上不大受欢迎的层面。

这也为我们提供了一个了解自己的方法。

最简单的办法就是把出现在别人身上而我们最不可容忍的特征一一写下来，比方说自傲、自负、自私、无礼、贪婪，等等。

当我们列完这张单子后（可能会很长），还需要继续选出我们最深恶痛绝，不仅不喜欢还很憎恨、蔑视的特征来。

这份摘要将是我们个人阴暗面的写照。

比如，你将懒惰视为他人身上你最难以忍受的特性之一，如果你断然批评某人过于懒惰，那么你就检查自己的行为，看看自己是否也存在这个问题。

<<优秀青少年必读>>

媒体关注与评论

一滴墨水可以引发千万人的思考，一本好书可以改变无数人的命运。  
——英国著名诗人拜伦

<<优秀青少年必读>>

编辑推荐

<<优秀青少年必读>>

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>