

<<挫折是成长的必修课>>

图书基本信息

书名：<<挫折是成长的必修课>>

13位ISBN编号：9787536825406

10位ISBN编号：7536825404

出版时间：2011-5

出版单位：陕西出版集团，陕西人民美术出版社

作者：欧阳云，陈子妹 著

页数：200

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>

<<挫折是成长的必修课>>

前言

雄鹰翱翔天空，难免折伤飞翼；骏马奔驰大地，难免失蹄折骨。

生活中有风和日丽之日，也有阴雨连绵之时，任何人的一生都不可能一帆风顺，事事如意，当人们为实现自己的憧憬希望和理想而努力时，难免会遭到挫折。

当代的青少年没有经受过战火纷飞、政治动荡的磨难，也没有“饿其体肤，劳其筋骨，苦其心志”的体验，几乎可谓是没经过风雨洗礼的温室里的花朵，所以稍有点不顺心，或是期望过高而没有如愿，就未“挫”就折，或一“挫”就折。

老师的批评，考试挂红灯，同学之间发生矛盾等等，在青少年眼里：似乎已经是不可逾越的障碍。

其实，挫折是普遍存在的一种社会心理现象，任何人的一生都会不可避免地遭遇挫折。

一个人只有正确地对待挫折，在挫折中成长，才能成为生活的强者。

精通航海的人都知道，当航行的舰船遭遇台风时，只有三种选择。

一是逃避，但聪明的水手都知道，一旦选择逃避，台风就会疯狂地跟着你，极易将你推向灾难的深渊。

二是迂回，但台风仍然会从不同侧面扑向舰船，最后也难逃厄运。

三是迎上，只有顶风迎浪，才有躲过劫难、赢得生机的可能。

法国大文豪巴尔扎克说得好：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。

挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。

”挫折迫使我们不得不对自我进行极限挑战，以唤醒我们内心真正的自尊，挖掘每一个人深层的潜能。

中学生若能以积极进取的态度对待挫折，把挫折当做成功的阶梯，就一定会成为一个强者。

青少年在生活中、学习中、心理上、人际关系上遇到挫折后，应当冷静而理智地分析导致挫折的原因和过程，从中找到较好的解决方法，这是积极的，也是有益的。

所以，要培养自己坦诚地正视现实，面对现实的态度，把挫折当做人生不可避免的一部分，学会注意今天和明天，而不是只留意昨天。

自古英雄多磨难，挫折和失败往往是成才者的摇篮。

挫折和逆境同样是到达真理的一条道路。

挫折是灯，照亮生命的路；挫折是路，引领我们走向成功；挫折是人生的一笔巨大财富，让我们一生都很富有！

编者 2011.4

<<挫折是成长的必修课>>

内容概要

青少年在生活中、学习中、心理上、人际关系上遇到挫折后，应当冷静而理智地分析导致挫折的原因和过程，从中找到较好的解决方法，这是积极的，也是有益的。

所以，要培养自己坦诚地正视现实，面对现实的态度，把挫折当做人生不可避免的一部分，学会注意今天和明天，而不是只留意昨天。

自古英雄多磨难，挫折和失败往往是成才者的摇篮。

<<挫折是成长的必修课>>

书籍目录

第一章 正确面对挫折向鹰学习面对挫折挫折的定义造成挫折的原因挫折的耐受能力挫折的直接心理反应正确对待挫折的方法分清“失败”与“挫折”微笑着面对失败永远不要放弃自己想做的事你对挫折的承受力有多强第二章 正确面对学习上的挫折学会从不同角度看问题学习受挫学生的心理障碍考试不及格如何面对家长当孩子考砸时要养成独立学习的能力如何走出学习挫折的困境如何对待学习中的挫折在竞争中落败该怎么办如何处理与同学的竞争关系学习偏科怎么办学业转型期青少年心理障碍掌握正确的学习方法高考落榜做好心理调节第三章 正确面对心理上的挫折成功终会属于你自我中心的度不满意自己的外貌怎么办如何调节不良情绪谁让孩子这么脆弱帮助孩子走出胆怯心灵的危险信号保持心理健康学会改变自己怎样战胜成功的敌人——压力战胜挫折挫折是你重新开始的时机第四章 正确面对家庭生活中的挫折水手的挫折家境不好怎么办“做母亲的最好只有一只手”……第五章 正确面对人际交往中的挫折

<<挫折是成长的必修课>>

章节摘录

三、礼仪和神态 洒脱的仪表、得体的礼仪、温雅的神态，常会产生使人乐于同你交往的魅力。

一个人的仪表不在穿着是否华贵，只要衣着得体，与自己的气质仪态相称，就会显得俊逸大方，具有吸引力。

反之，缺乏礼仪和内在深沉的气质者，即使穿着再时髦，则只能给人一种“金玉其外，败絮其中”的感觉。

只要加强思想品德修养，注意提高自身气质的魅力，即使粗衣布履，顺其自然，也会给人风仪秀整的印象。

更何况青少年正处在青春焕发时期，本身就有一种青春的魅力，又何必去过分的修饰打扮，掩盖自己的自然美呢！

神态表情是沟通思想感情的重要手段，也是一个人交往风度的重要标志。

神态表情是表情达意的副语言：面带微笑，是一种亲切友好的表示，冷若冰霜则令人望而生畏；举止文雅常给人以美感，举动粗俗则令人生厌。

当然，神态表情要发自内心，是内心思想感情的真实流露，切不可矫揉造作，给人以虚假轻浮的感觉。

神态表情要视对方与你关系的亲疏而掌握分寸。

交往不深的人，不可过分地表示亲热或冷漠，以免造成不必要的误会。

特别是在异性交往中，尤应注意分寸。

即使是恋人之间，也不可举止失当。

马克思曾告诫说：“在我看来，真正的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦恭甚至羞涩的态度，而绝不是表现在随意流露热情和过早的亲昵。”

总之，交往风度是人在交往活动中，一切言行举止概括的总称。

它是人内心世界的外部体现，反映着一个人思想感情、道德品质、气质性格、学识修养以及处世态度等全部精神面貌。

只有不断提高自身素质，才能使自己的交往风度进入到一个高雅的层次，给人留下美好的印象。

……

<<挫折是成长的必修课>>

编辑推荐

挫折是灯，照亮生命的路；挫折是路，引领我们走向成功；挫折是人生的一笔巨人财富，让我们一笔都很富有！

<<挫折是成长的必修课>>

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>