

<<做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787562157403

10位ISBN编号：7562157405

出版时间：2012-6

出版时间：李富洪 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：李富洪 编

页数：179

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>

<<做最好的自己>>

内容概要

青少年战胜自卑，迈向自信的成功秘笈。
自卑，是通往成功的屏障；自卑，是迈向幸福的樊篱。
古往今来，多少人看见宇宙的浩瀚，感叹人类的渺小。
要知道地球上的任何一点离太阳都同样遥远。
每个人都有不同程度的自卑感，特别是青少年，内心细腻敏感，更容易受到自卑的影响。
当你因为自卑而烦恼时，不必灰心，不必痛苦，翻开《做最好的自己：青少年自信训练营》，你可以从中找到各种招式破解自卑的侵袭！

<<做最好的自己>>

书籍目录

给青少年朋友的信 第一篇 缺陷的种子 1、你不要自卑 2、我是一只丑小鸭 3、小胖的忧愁 4、小个子协会
第二篇 风雨书山路 1、笨小孩的自卑 2、尖子生的自卑 3、无“技”可施的烦恼 4、求学在外的苦闷
第三篇 心灵的港湾 1、贫穷所给我们带来的 2、爱的缺失 3、偏爱的危险 4、我真那么差劲吗 第四篇 推
开人际之门 1、一个人的日子 2、我不知道该怎么和他 / 她相处 3、拙嘴笨舌的自卑 4、过分的依赖 第
五篇 天生我材 1、羞答答的玫瑰，静悄悄地开 2、摒弃你的怯懦 3、自卑的面具 4、不必要的自我否定

<<做最好的自己>>

章节摘录

版权页： 插图： 据国家统计局最新公布的统计数字表明，中国人的平均身高，男人为178.45cm，女人为164.75cm。

而北方人的身高总体来说要比南方人高。

虽然说随着人们物质生活的不断优越，中国人的平均身高已经增长了不少，但是，仍然有很多人因为各种原因成为小个子，并且因为自己的个子矮而饱受困扰。

小个子，在生活中会遇到种种不便。

比如在坐公交车的时候，摸不到上面的扶手；坐电梯的时候，按不到自己想去的楼层。

在和别人交际的时候，自己永远是最矮的那一个。

看着别的同学都可以在篮球排球这些运动中挥洒快乐，而自己却不敢上场，只能在一边观看。

因为自己的个子矮，也经常受到别人的嘲笑和歧视。

在这个追求“更高”、“更富”、“更帅”的年代，个子的矮小确实让人显得特别地无助。

在学校里，座位永远都是在第一排，做操、集会的时候自己也永远被安排在第一排。

自己的弱点被极大地曝光在别人面前，由此产生自卑情绪等心理问题也就可以理解了。

<<做最好的自己>>

编辑推荐

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>