第一图书网, tushu007.com

<<阳光中学生要有棒心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光中学生要有棒心态>>

13位ISBN编号：9787800009501

10位ISBN编号：7800009505

出版时间：2010-7

出版时间：印刷工业出版社

作者：永星

页数：250

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

<<阳光中学生要有棒心态>>

前言

为青春洒一缕阳光永星阳光是伟大的，伟大得没有一丝狭隘和自私，总是慷慨地将她的光和热赐予世间的万事万物，却不求一丝一毫的回报；阳光也是平凡的，总是默默地在遥远的天际，以一颗悲悯、博爱的心，惠泽芸芸众生，以至于我们在心安理得地享用着她的关爱的同时，却常常忽略了她的存在。
把自己的每一缕光、每一份热、每一段情、每一个爱都及时奉献和给予你身边的每一寸土地、每一条河流、每一个人、每一件事，这是太阳的情怀，其实，也应该是做人的真谛。
事实上，每个人都可以成为一颗太阳，都需要具备阳光般的素养一宽宏博爱，受人欢迎；热情慷慨，惠泽众生。
而对于广大中学生而言，只有具备阳光般的心灵，生命才能充满温情，生活才能洋溢幸福。
处于青春期的中学生，每个人都渴望快乐成长，走向成功，为青春的旅程留下一段深刻的足迹。
而青春岁月正是积累自我、为人生赢得资本的黄金季节。
这就需要我们不荒废每一刻，努力充实自我，把自己打造成一个身心充满阳光、具有无限魅力的中学生。
那么，究竟如何做，才能将阳光邀请到我们的生活中呢？
首先，阳光中学生要有棒心态。
心态是一个人处世的基点。
随着生活节奏的加快，社会的变革加剧，大多数人都在追逐着名利、成就，以致让心灵不堪负累，让心境变得浮躁，使心态变坏变糟。
处于青春期的中学生也在生活、学业的压力下变得心灵浮躁。
若缺少良好的心态，心灵就会被扭曲，思维就会被禁锢，考虑事情的角度便会出现偏激，甚至做出出格的言行举止。
阳光灿烂的笑脸来自阳光的心态。
有了棒心态，明媚的阳光才会洒向生活的每个角落，才会浸润青春的每一阶段。
本该神采飞扬、激情四射的中学生面对来自学习的压力，该怎样缓解？
面对嫉妒、狭隘、猜疑、虚荣、自卑等负面的心理反应，该如何调节，才能走出心灵的泥淖？
《阳光中学生要有棒心态》会为你指出一条走出心灵困境、拥有自信人生的途径，为你打开一扇心门。
其次，阳光中学生要有金口才。
口才是一种比黄金还珍贵的才华。
它不但是现代社会中一个人生存必备本领之一，也是你才华的外现，展露你心灵的一个窗口。
随着社会的发展，人与人之间的沟通变得更频繁、更直接，对于口才的要求便会更高。
很难想象，一个笨口拙舌、说话脸红心跳、语无伦次的人，又如何能在激烈的竞争中脱颖而出，赢得成功。
在校园生活中，如何化解尴尬？
如何劝服他人？
如何鼓励他人？
如何感谢他人？
如何向人求助？
这一系列的现实生活、学习问题，哪一项离得开口才？
又怎能离得开口才？
《阳光中学生要有金口才》便用生动的语言、有趣的故事为你的口才“ 镀金 ”。
最后，阳光中学生要有好人缘。
人缘是一种比富矿还富饶的宝藏。
拥有一个好人缘，你便拥有了人世间最为珍贵的亲情、友情、爱情，所有的幸运都将降临到你身上，所有的幸福都将不期而至，所有的快乐都将充盈在你心间。

第一图书网, tushu007.com

作为中学生，正处在成长阶段，由于知识、阅历、思维方式的局限，遇到棘手问题难免会感到无所适从，比如，与朋友闹了矛盾以后怎么办？
朋友对自己缺少了信任怎么办？
如何让你的人际圈越阔越宽？
如何同那些对你有帮助的人交往？
所有这一切难题，你是否有信心、有方法从容化解？
读了《阳光中学生要有好人缘》，也许你就能够找到行之有效的解决方案。
青春是首歌，成就的是你和我。
少年时代的我们是最容易吸收知识、积攒能力的时期，牢牢把握这段年少时光，打造棒心态、练就金口才、建立好人缘。
如此一来，在青春之路上，你的笑容才会更甜美、阳光，你的人生才会更加自信、洒脱！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书充分考虑了中学生的学习特点和实际生活，分别从培养积极心态、驱除焦虑烦躁、如何掌控自我、提高学习能力，建立人际关系、如何为人处事、走出心理误区等方面着手，全面解析在当代中学生现实生活中容易出现的心态问题，帮助中学生摆脱烦恼忧虑，驱除愤怒自卑，增强性格韧性，提高生活能力。

作者简介

永星，来自北国的青年教育家，从事多年的青少年教育工作，培养出大批优秀学生。
多年来笔耕不辍，曾为多家报纸、杂志供稿，是多家平面媒体的特约评论员。

<<阳光中学生要有棒心态>>

书籍目录

1 好心态是梦想的翅膀 心态决定人生走向 没有棒心态，难有好人生 不能改变环境，就去改变心境 洛克菲勒的原则 把自己放在离成功最近的地方 人生需要积极的自我暗示 一个关于心态的测试 发牢骚，让自己和别人都不快乐 独木桥的走法 心态法则墨菲定律：失败不可怕，可怕的是你的态度2 笑看人生，用乐观驾驭悲观 悲观者和乐观者 寂寞是一种财富 压力减一点，快乐增一点 寂寞伴你度过黑暗 内向的你要学会摆脱忧郁 出丑的窦文涛 别为两元钱烦恼 担起责任 别为小事烦恼 对自己的言行负责 智者不会斤斤计较 心态法则鸟笼逻辑：不做别人满意的自己3 以积极的心态融入社会 你与目标之间有多远 为何不尝试着改变自己 曾巩发愤苦读 天下没有不劳而获的东西 你永远不会丧失价值 任何选择都是一种放弃 相信自己，别为误会烦恼 每个人都很富有 1850次拒绝 不舍不弃才能柳暗花明 心态法则跳蚤效应：心有多宽，舞台就有多大4 处理好人际关系，你将不再寂寞 独木难成林，成功离不开合作 滴水宜入海，在合作中实现双赢 理解别人，要克服“先入为主” 多一个敌人就是多了一堵墙 化解一段积怨就是搭了一座桥 谦逊是一种修养 躬下身来，让你更受尊敬 坦诚令沟通变得容易 心态法则马蝇法则：把对手当成你的动力之源5 调整心态，挣脱消极心态的束缚 松一松那根紧张的弦 心无旁骛才能苦尽甘来 把挫折看做一种投资 一生只做一件事 性格决定命运 控制自己的逆反心理 打开自闭的心门 风中亮出自己的旗 聪明的选择决定优质的生活 正确对待批评 嫉妒别人是承认自己孱弱 心态法则蜕皮效应：超越自己才能不断成长6 控制情绪，做情绪的主人 做情绪的主人 克己制怒，时时冷静 自私只能是害人害己 走出狭隘，对他人给予理解和肯定 跨越过度紧张的障碍 篱笆上的钉子 舍弃无休无止的争吵 不再犹豫，战胜内心的脆弱 不要走进早恋的误区 心态法则性格改造：从悲观走向乐观7 成为有智慧的人 匡衡勤奋读书的故事 时时保持“空杯心态” 学习是每个人的必修课 人生处处是起点 不进步，就是退步 拥有智慧，你的生活会更加有趣 把废料变成美金 为达目标，不妨绕道而行 道路是曲折的，捷径也可能是曲线的 别做那只愚笨的蚂蚁 心态法则成功始于学习8 相信自我，走好自已的路 只要你想，你就能 只有“想不到”，没有“做不到” 剔除人生词典中的“不可能” 多一份信心，就会少一份失败 你不放弃希望，希望就不放弃你 学会顶着议论前进 自卑是可以彻底摆脱的 别为失败找借口 锲而不舍才能金石为开 心态法则跨栏定律：正确面对打击9 摆正心态，让人生一路通途 只要心中有希望，就可以看到太阳 做快乐钥匙的主人 不要因自私而成为孤家寡人 用最适合自己的方式做最正确的选择 调整心态，获得快乐 没有最好，只有更好 方向性错误，需要我们及时改正 条条大路通罗马，何必一条道走到黑 切莫夜郎自大 找到那双适合自己的“鞋” 勇于认错是人格健全的表现 承认错误，可以帮助你化解棘手难题 主动认错，别妄图寻找借口 贪婪是心灵的毒药 心态法则从众效应：不从众才能脱颖而出10 感恩，使浮躁的心平静下来 不要吝啬向别人说谢谢 学会感恩，从今天开始 要学会感谢帮助你的人 学会感恩目前所有，不做贪心的羊群 微笑的力量 感恩之心需要及时表达 善于把快乐“传染”给他人 经常对亲近的人说“谢谢” 心态法则皮格马利翁效应：不要吝啬激励

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

媒体关注与评论

阳光中学生要有棒心态。
心态是一个人处世的基点。
阳光灿烂的笑脸来自阳光的心态。
有了棒心态，明媚的阳光才会洒向生活的每个角落，才会浸润青春的每一阶段。
本该神采飞扬、激情四射的中学生面对来自学习的压力，该怎样缓解？
面对嫉妒、狭隘、猜疑、虚荣、自卑等负面的心理反应，该如何调节，才能走出心灵的泥淖？
《阳光中学生要有棒心态》会为你指出一条走出心灵困境、拥有自信人生的途径，为你打开一扇心门。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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