第一图书网, tushu007.com

# <<自乐>>

## 图书基本信息

书名：<<自乐>>

13位ISBN编号：9787801685605

10位ISBN编号：7801685601

出版时间：2010-4

出版时间：研究出版

作者：李跃华

页数：244

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

第一图书网, tushu007.com



## 前言

人生中遇到挫折就像大自然中的刮风下雨，谁都无法避免。
有的人，被风雨击倒了，被挫折征服了，被。
困难吓倒了，他的人生从此就变得灰暗了。
而有的人，接受了风雨的洗礼，经历了挫折的磨练，战败了困难的挑战，他的人生从此便一片光明。
伟大音乐家贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，一直被后人称为“交响乐之王”。
但贝多芬的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。
当别人家的孩子还在无忧无虑地享受欢乐和爱抚的时候，他却像大人一样承担起整个家庭的重担，并且成功地维持了这个差点陷入破灭的家庭。
也许是屋漏偏逢连阴雨，也许是祸不单行的缘故。
正处于青春年华的贝多芬，他失意孤独；也正当他步入创作力鼎盛的中年时，他又患了耳疾，双耳失聪。
对于一个音乐家来说，还有比突然耳聋的打击更沉重的吗？
贝多芬一生中几次濒于崩溃的境地，他在三十二岁时就写下了令人心碎的遗嘱。
但他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我完全摧倒。”即便是在困难重重最痛苦的时候，他还是凭着自己的坚强斗志完成了清明恬静但又激昂奋进的《第二交响曲》。
伟人之所以称之为伟人，是因为他们用生命为全人类书写着历史，给人类留下最可贵的精神财富。
所以，看向前方，学学伟人，遇到挫折就笑一笑吧！
上帝给了我们两条娥眉月，一双眯成线的眼睛，和稍稍向上翘起的嘴巴，组成了“微笑”，就是希望我们用微笑面对生活。
微笑是蕴涵着一种振作，一种成熟，一种坚强，一种超越的魅力，只要我们微笑着面对生活，生活也会向我们微笑的。
微笑是幸福的来源，是幸福的先导，是幸福的前提。
微笑是人类宝贵的财富，是自信的标志，是礼貌的表现，是沟通人际关系的法宝。
《自乐：卷土重来未可知》要告诉你的是：一个人，从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有，这个过程必定是充满艰辛与挫折的。
铺满荆棘的路也许就是通往财富的路，无数次均跌倒不可怕，只要你勇敢地站起来，那么快乐、幸福、成功这些宝藏都会是属于你的！
但如果你中途放弃了，那么，就会与之失之交臂！
拿起此书，你的生活将会是另一番模样，你的人生也会因此而被照亮。
挫折不再可怕，生活还在继续，风浪仍在拍打着要阻碍你的行程，没关系，有《自乐：卷土重来未可知》陪你，乘风破浪，一路前行！
若木　　2010年4月26日于北京·天通苑

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕至少我们还有梦； 风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问为什么。

如今的我生活就像在演戏，说着言不由衷的话戴着伪善的面具。

总是拿着微不足道的成就来骗自己，总是莫名其妙感到一阵的空虚，总是靠一点酒精的麻醉才能够睡去。

寻寻觅觅寻不到活着的证据，都市的柏油路太硬踩不出足迹，骄傲无知的现代人不知道珍惜，那一片被文明糟踏过的海洋和天地。

只有远离人群才能找回我自己，在带着咸味的空气中自由的呼吸。

风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕……

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

李跃华，男，江苏沭阳人，山东大学哲学学士，南京大学社会学硕士，现供职于南京大学马克思主义社会理论研究中心，南京大学小百合forum版主。

## 书籍目录

上篇　挫折如歌，我用青春来唱响　第一章　读好书，好想哭——学习挫折　第二章　是我爱你过了火——情绪挫折　第三章　爱我你痛了吗？
——情感挫折　第四章　我独自站在高岗上——交际挫折　第五章　我不想做坏小孩——行为挫折　第六章　“死了都要爱”——网络挫折下篇　摔倒了，就勇敢地站起来　第一章　爱上学习——我的未来不是梦　第二章　掌控情绪——我的地盘听我的　第三章　温润情感——让爱常伴你左右　第四章　成功交际——让自己左右逢源　第五章　改正行为——我们都是好孩子　第六章　正视网络——相信明天会更好附录　风雨中，这点痛算什么

## 章节摘录

考试前总是过度焦虑　　心理学家称，焦虑是每个人都会经历的一种心态，是人类天生的一种保护性反应，适度的焦虑是行动的催化剂，一定的紧张度能提高人的活动效率。
然而对于青少年来说，特别是对于面临考试的青少年来说，如果过度焦虑则会出现负面作用。
这是因为过度的焦虑就会演变成一种紧张、压抑、恐惧的情绪状态，对青少年的学习是极为不利的。
　　青少年为何会出现考前焦虑　　小静从小到大学习都很努力，因为家里的条件不是很好。
家里共有五口人，父母经常外出打工，可是生活还是一直很困难。
因此，小静立志要好好学习，来报答父母的养育之恩。
并且小时候村里人都知道小静学习好，认为小静将来指定有出息，小静一直也想在众人面前证明自己。
　　可是随着学业的加重，小静的成绩却越来越不理想。
这也引起了父母的忧心，他们总是叮嘱小静要好好学。
于是小静就经常想考试的问题：为什么总是考不好？
如果一直这样怎么对得起父母？
村里人怎么看我？
虽然平时复习很刻苦，但是到了考试时，小静就控制不住自己的情绪，做一道题总是想来想去，明明已经做过了，还会想会不会错了，然后就会再看一遍。
每次都这样，甚至还手心发汗，头脑昏沉，平时记的内容也变得模模糊糊，以至于小静胡乱答题，想快点写完离开考场。
但是当考试结束后，小静又开始自责，怪自己平时复习得不够全面，吃不下饭，睡不好觉，只等着考试成绩的公布。
但又怕知道结果，心里总是很烦闷。
　　青少年的考前过度焦虑的来源是什么呢？
经调查发现，主要原因有以下方面。
　　一、来自自身的原因　　有些青少年的自尊心很强，一心盼着在考试中能取得优异成绩。
考试受挫，使之苦恼、羞愧、自卑；考前紧张，这种情绪就被带进了考场，因而怯场；考后自责，又影响以后的学习。
这样的一个恶性循环，使得这些青少年苦恼至极。
　　其实，这都是因为自己把分数看得太重的缘故，不明白学习的目的是为了学以致用。
把考试作为决定自己命运的关口，以至于背上沉重的精神包袱。
　　二、来自于父母和亲人的压力　　由于父母和亲人对自己投入了很大的期望，因此心理压力过大。
害怕考得不好让他们伤心，甚至会因为觉得自己不行而自卑，进而也就加重了自己的心理负担。
　　三、来自学校老师的压力　　老师考前的总动员和颁布的奖惩措施也会加剧学生的心理压力。
比如说考得差了要叫家长，虽然老师这样讲是想跟家长交流一下，看如何提高学生的学习成绩，但是学生可能把这当成了压力，进而更紧张。
　　如果青少年长期因过重的心理负担而处于焦虑状态，就会常常表现为情绪忧虑、心事重重，无法放松自己，行为上表现为坐立不安、辗转反侧、举止僵硬、说话发颤，甚至全身发抖，这些情形都会严重地影响学生的考试。
从焦虑的表现看，过度或长时间焦虑，也会对青少年人格的健康发展造成一定的影响，对身心健康产生很大的危害。
　　因此，青少年要善于分析压力，把压力当作前进的动力，让身心在舒适中的成长。
　　如何战胜考前焦虑　　一、调整自我认识　　正确对待考试，不要把考试看得过重。
各种大大小小的考试，对于学生来说，不过是展示和检验自己才能与所学知识的一个机会。
若把考试看成一种挑战，会激发自己进入状态；把考试看成一种机会，就会以一种珍惜的心情对待；把考试看成如临大敌，就会紧张不安。

它不可能决定一个人的命运，即使失败也无所谓。
常言道，“胜败乃兵家常事”。
更何况，一次小小的失败，往往是一个成功的开始。
　　其次，要正确看待考试的难易程度。
通常情况下，试卷基本上是针对平时所学的基础知识进行考察，不会有特别难的偏题、怪题。
即使真的遇到没有头绪的题目，也大可不必担心，因为你觉得难，别人也许认为更难。
因此没有必要过于跟自己过不去，在考场上自责。
这样肯定影响考场上的情绪。
　　另外，要对自身的实力有一个正确的判断。
也就是对自己的学习情况、复习情况、弱点和漏洞、改进的方法和措施等做一番系统的分析。
了解自己的实力、特长和薄弱环节，从而制定适当的考试目标和切实可行的复习计划。
如果目标定位过高，就会为难以达到目标而增加考试焦虑，那么无疑会使自己压力增大。
　　二、想象脱敏练习　　所谓脱敏疗法，就是一种心理疗法。
你可以想象考场中的诸多场景，如果遇到不顺的事情，这样可能把紧张焦虑诱导出来，然后学会怎么放松，做一些深呼吸、肌肉放松训练，使自己安静下来，感受紧张后的放松，体验这一过程。
这实际上是一个实践的过程，一遇到紧张情况，经过这样的训练就会很快放松平静下来，这样就容易形成一种条件反射。
到考试的时候，遇到这种情况，你就会自我放松，很快适应考场环境。
　　三、自我联想法　　积极的自我联想可以唤起人的良好情绪。
在进入考场时，不妨运用自己的自我想象，回忆一下过去的成功经验等，焕发与强化自己的良好情绪。
想得越具体、越生动就越利于紧张心情的松弛。
想象时一定不要受不利于情绪放松的念头干扰。
如不要去回忆不愉快的事情，不要想象令人紧张、害怕的事，不要受试卷的干扰。
　　四、放松训练法　　具体方法是：坐在椅子上，使身体尽可能放松，两脚与肩同宽，眼睛微微闭上。
然后在心中默念：头部松，面部松，颈部松，前胸松，后背松，腹部松，腰部松，前大腿松，后大腿松，前小腿松，后小腿松，脚肖松，脚掌松。
如此这样，反复念下去，可以使身体和精神都得到放松。
　　五、自我暗示法　　对自己进行一个积极的自我暗示可以强化自己的信心。
比如，可以把写上积极暗示话语的字条放在桌子上，如“我有学习能力，我一定能成功！”等。
这样在很大程度上能消除自己的焦虑情绪。
　　六、注重考试技巧　　首先，把握好进考场的时间，不宜过早但也不要太晚，一般提前15分钟进场，熟悉一下考场环境。
太早了会与各种干扰因素接触容易破坏良好的心理感觉，太晚了会出现焦急的心理。
　　进入考场之后，要调整一下迎战姿态。
比如把文具摆好，擦一擦眼睛。
全当是在做“心灵体操”稳定情绪。
　　拿到试卷后要通览试卷，了解试题分量、难易比例和分布，做到心中有数，科学分配时间，安排好答题顺序。
　　铃声响时，闭目做几下深呼吸，然后再做题。
因为考前几分钟往往是最紧张的时候。
　　注意答题技巧，从易到难，利用有利的感觉去推动后面的考试进展。
如果真遇难题，莫较真，不可紧盯不放，要放松心态，把其他题做好，把损失减少到最少。
并给自己适当的自我暗示：我不会，别人也未必会。
这样就能保持平静的心态。

题目做完时，要注意检查一下，看有没有错误。
摆正心态，学会自我放松，你就能缓解自己的考场紧张情绪。
注重考试技巧，从容镇定，泰然处之，你就一定能发挥自己应有的水平，甚至超常发挥。
青春日记　　克拉克是一名长跑运动员，他曾连续17次打破世界纪录，被人们称为田径赛场上的奇才。
但是在他运动巅峰期的两次奥运会赛场，他却相继与金牌失之交臂。
因此，人们就以“克拉克现象”来形容那些平时训练极佳的运动员比赛成绩却屡次失常的现象。
……

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