

<<中学生快乐成长手册>>

图书基本信息

书名：<<中学生快乐成长手册>>

13位ISBN编号：9787805506029

10位ISBN编号：7805506027

出版时间：2005-1

出版时间：书海出版社

作者：埃斯普兰德 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>

## <<中学生快乐成长手册>>

### 内容概要

本书的6个作用：  
1. 帮你组织思想。  
与其对“我该怎么办”或“应该从哪着手”等问题举棋不定，不如试一试本书教你的方法，或干脆自己想办法。

2. 帮你集中精力。  
当实现目标或解决问题需要一个漫长的过程时，本书可以帮你集中精力，更好地完成任务。

3. 帮你节省时间。  
当你有许多事要做、有许多办法要试的时候，本书可以帮你节省时间。

4. 帮你节省脑力。  
你不必记住书上都说了什么，只需记住书上所说的方法应该用在什么地方就可以了。

5. 给你满足感。  
任何使用过本书的人都会告诉你：没有什么比出色地完成一件事情更令自己心满意足的了。

6. 给你自信。  
面对难题和挑战能够充满自信，并有条不紊地逐一解决，这种感觉非常好。

《中学生快乐成长手册》是一本关于中学生快乐成长的指南。  
它不是事实和数字的罗列，而是关于中学生的情感、人际关系、健康、未来、希望与梦想的一本书。  
这是一本教你如何自立的书，你可以利用它实现自己的梦想，达到自己的目的，使自己成为一个健全的、有同情心的人——你不仅在学校是个好学生，而且懂得怎样与人相处，怎样生活，怎样保证自己的安全，怎样让自己的生活充满活力和乐趣。

使用本书的6种方法：  
1. 如果愿意的话，你可以从头到尾读一遍。  
2. 可以先浏览目录，了解本书都有哪些内容，然后根据自己所关注的主题和问题找到相关的内容来阅读。

3. 如果想对某一主题有更多的了解，可以阅读所有与该主题相关的内容。  
4. 随便翻开一页读一读。

5. 把自己需要的部分复印下来随身携带，或者贴在墙上、柜子里或镜子上等随时可以看到的方  
地方，以便记忆或随时提醒自己。

6. 可以根据这本书编一本自己的个人指南。  
现在有很多人自己出书、发行杂志、发表文章以及建立个人网站，每个人都希望知道如何能生活得更好、更健康、更聪明、更幸福，如何能做出更明智的决定、达到目标、解决问题。  
丰富的信息、亲朋的支持与共鸣都能帮助我们做到最好。

本书有许多建议可以帮你思考与尝试怎样让生活更轻松、更有价值、更有目的和更快乐。  
谨记4个忠告：  
1. 本书旨在提供帮助，而不是保证。

在运用书中所建议的方法、忠告或主意前，要根据自己的经验加以判断。  
当你觉得需要更多的意见或建议时，最好能先问一问可以信赖的成年人。

另外也可以和你信任的朋友们谈一谈，征求他们的意见以及他们觉得书中哪些内容对他们有用。  
2. 本书旨在提供指导，而不是生病时医生开的处方，也不是对付自己解决不了的难题的惟一方法，更不是一定之规。

3. 本书所涉及的主题都是比较宽泛的，比如健康、感情、个人安全、学习、自尊、怎样设定目标、怎样解决问题、创造力等等。  
整本书是按照不同的主题进行编写的。

如果你想对每个主题有更多、更详细的了解，可以去图书馆或书店进行查阅。  
4. 人生是一个寻求帮助和提供帮助的过程，因此我们要学习如何寻求和提供帮助，本书只是一本教你如何寻求帮助的开端。

祝你在人生的旅途中成功、幸福、快乐，并希望本书能对你有所帮助。

### 作者简介

帕梅拉·埃斯佩兰德出版过21种儿童青少年读物，包括：《尽可能地把握今天》（与罗丝玛丽·华尔纳合著）、《孩子们靠什么成功：养育优秀儿童的有效方法》（与彼得·本森博士、朱蒂·加尔布雷斯硕士合著）。

## &lt;&lt;中学生快乐成长手册&gt;&gt;

## 书籍目录

简介本书的6个作用使用本书的6种方法谨记4个忠告身心健康值得开怀大笑的12条重要理由给生活带来欢笑的8种方法人所共有的7种基本需求玛丽亚·罗达尔提出的5个健康要素避免筋疲力尽的4种有效方法应对坏消息的8种方法排解烦恼的7种方法如何应对灾难的8条提示压力过大的11种警示1之减轻压力的17种方法让自己平静的4个步骤抑郁症的9种主要症状抑郁时应该做的7件事完美主义者的47种标志抵制完美主义的11条建议失败的6个好处错误并不可怕的5个理由青少年所需具备的7种特质关于粉刺的4个误区防止粉刺的10条建议安全获得性知识的4条途径合理饮食的10个理由不需要节食的15个理由坚持锻炼身体的10条建议饮食失调的24种表现如果有朋友饮食失调,应该怎么做14条建议正确对待自己与他人形体的15条建议保持清醒的16种安全有效的方法青少年如何保证充足睡眠的7条建议避免吸烟的8种方法戒烟的14条忠告戒烟的好处酒精的危害酗酒的7种表现形式待人接物交友和保持友谊的12条忠告朋友应具备的15种品质面对别人嘲弄时该说些什么,试试这16句话应对朋友的背叛的4个步骤解决冲突的8个步骤公平争辩的11条规则调解他人之间纠纷的16个步骤提高谈话技巧的8种方法做一个好听众的5种方法7种糟糕的听众克服害羞的8种方法表现自信的8个练习判断别人是否说谎的9种方法与父母交流的10条建议向父母提出要求的7个恰当时机和7个不恰当时机向父母表明自己很善良、很正直、很有责任心的12种方法从父母那里争取更多自由的5个步骤与家人保持亲密关系的6种方法召开家庭会议的12点建议离异家庭子女应有的权利离异家庭子女应遵守的礼节和规范讲礼貌的10个理由帮你改掉说脏话习惯的10种方法做一个受欢迎的客人的12种方法写感谢信的8种技巧做个好客的主人的9种方法谈吐友善的5个忠告变得更加宽容的12种方法变得更加宽容的3个理由自我保护可以与之谈心的14种成年人我可以与之谈心的成年人如果朋友受到犯罪行为的侵害,你应当做什么,不应当做什么防止上当受骗的10项措施安全使用自动取款机的11条忠告有关公共交通安全的12条忠告被人跟踪怎么办如何判断自己是否被虐待——如果是,如何应付拨打报警电话的8要和8不要应付攻击性语言和诽谤的10种方法轻松学习在学校成功的7个关键在学校获得成功的方法:检点所需物品学生应培养的10种能力课堂讨论时的8要和5不要在课堂上记笔记的5个理由记笔记的19条忠告写作业的16个好处与老师谈心的10条建议无压力学习的8个步骤记牢所学知识的6种方法9条备考忠告考试当中保持镇定的12种诀窍12条应试技巧当有人请你帮助他作弊时,可以做的4件事应付文思枯竭的10种方法在学校保持心情舒畅的13种方法设立目标生活成功的5把钥匙12种把握好时间的方法给拖延者的10条忠告设立目标的10个步骤设立目标的25条箴言拥有目标的10个理由我的生活目标不听规劝的7个人关于生活的25个深刻思索来自青少年的10条经验教训完善自我你需要自尊的10个理由有关自尊的7个错误认识我个人的权利建立自信的5个策略使你受欢迎的9个重要理由性格的6个支柱说实话的12个理由抑制坏脾气的5个步骤应付尴尬处境的5种方法应付不安全感的5种方法解决问题的10个忠告记日记的6个理由写作的12点好处提高创造力的10条建议关于创造力的25句箴言为你自己做的6件好事使你与众不同的8个方面

## <<中学生快乐成长手册>>

### 编辑推荐

- 胸怀大志，因为星星隐藏在你的灵魂深处；心怀梦想，因为每个梦想就在目标的前方。
- 创造的灵光偶然闪现。

你永远不知道它将何时现身，也不知道什么能唤醒这头沉睡的灵兽。

- 天赋并不能给我们带来荣耀，真正重要的是我们将如何发挥天赋。

值得开怀大笑的12条重要理由，抑郁时应该做的7件事，在学校成功的7个关键。

《中学生快乐成长手册》是一本中学生成长的实用指南。

书中的100多条目录涉及中学生生活的各类重要问题，比如身心健康、人际关系、学习、树立个人目标以及青少年安全等等，并提供简单明了、易于操作执行的方法。

建立自信的5个策略，应付攻击性语言和诽谤的10种方法，防止上当受骗的10项措施。

你可以应用这些方法来帮助和完善自己，成为一个坚强、善良的人，成为一个富有成就、有能力改变世界的人，成为一个懂得放松和享受生活的人。

从父母那里争取更多自由的5个步骤，提高谈话技巧的8种方法，排解烦恼的7种方法。

这是一本中学生生活要目，也是一个丰富便利的资源库，它为你随时提供各种指导和鼓励。

<<中学生快乐成长手册>>

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>