

<<青春心语>>

图书基本信息

书名：<<青春心语>>

13位ISBN编号：9787110070901

10位ISBN编号：7110070905

出版时间：2009-6

出版时间：科学普及出版社

作者：蔡焯基，李占江 主编

页数：254

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>

<<青春心语>>

内容概要

党的“十七大”提出了全面建设小康社会、加快社会主义现代化建设的奋斗目标。

在经济全球化形势下，特别是应对目前世界金融危机，我们所遇到的机遇前所未有，挑战前所未有，全面参与经济全球化的新机遇、新挑战，落实科学发展观，顺利实现小康社会发展目标，是时代赋予青少年一代的历史重任。

任重而道远，这就要求青少年一代，树立远大的理想，以“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的大无畏精神，勇攀科学高峰，在为完成历史赋予我们的伟大使命中创造出辉煌的业绩。

广大青少年是祖国的希望，他们肩负着开创未来、全面建设小康社会的历史重担，这就要求全社会关注青少年的健康成长。

《全民科学素质行动计划纲要》中提出：“全社会力量共同参与，大力加强公民科学素质建设，促进经济社会和人的全面发展，为提升自主创新能力和综合国力、全面建设小康社会和实现现代化建设第三步战略目标打下雄厚的人力资源基础。

”提高公民的科学素质，促进人的全面发展，重点在青少年，要以提升广大青少年的科学文化素质来推动全民科学素质的整体提高，使公众对科学的兴趣明显提高，创新意识和实践能力有较大提高，这也是科普事业最基础性的工作。

在《中国科普文选》（第二辑）的编选中，作者力求用优秀、有益、生动的科普作品吸引青少年，为他们的健康成长营造良好的土壤。

<<青春心语>>

书籍目录

花季的困惑 青春期的男孩为何富于攻击性 学会说“不” 找啊找啊,找朋友——谈谈中学生交友的心理误区 “紧张”犹如生命之“盐” 缩小你的梦想 给自己一个“保险柜” 优等生也有心理障碍 走近青春期 花季雨季的萌动 漫谈青少年对网络游戏的痴迷心路驿站 信任,并没有走远 “社交恐惧症”盯上中学生 自我暴露——一种生活的必需品 心理抛物线 学生不宜向“橡皮人”发泄 忍者有敌 嫉妒,心灵的蛀虫 被忽视的感觉 不求完美只要尽力 我为什么总是竞选失败指点生活 化解压力自从容 网络心理障碍:成因、预防与矫治 莫让别人的评价左右你 驭“情”之道 快乐取决于自己 遭遇暴力,怎么办 做一只凌波漫步的蝉 你的归因方式正确吗 经营自己的长处 心身健康——一枚硬币的两面 备考如何克服外界干扰喁喁私语 厚道的聪明 嫉妒——欣赏不能的困境 论轻视 示弱,最基本的生活常识 淡然随意话友谊 生命中的蓝天励志与成长 你懂得感恩吗 多想半步 整治自己的草地 让成功成为生活的习惯心理处方答疑解惑

<<青春心语>>

章节摘录

高考分数出来了，强的分数连重点线都没上，志愿又没有报好，他不得不去补习。

所有听说的人都觉得不可思议。

要说他上清华北大是有点玄，但上个名牌大学应该是没有问题的，结果却是……他在班里是班长、体育委员，在学校是学生会副主席、学生电视台台长、中共预备党员，各种大型活动的主持非他莫属，可谓品学兼优、全面发展。

他的补习牵动的面儿很大很广，用他的话讲是无颜见人，干脆躲着不出门。

因为满眼都是认识人，满耳都是询问声，仿佛那么多金榜题名者都无人问津，他却成了所有人关注的焦点。

这也难怪，强那么出名，那么能干，全校师生基本上都认识他，他一直是大家效仿的榜样，他的这次惨败实在意外，人们能不议论纷纷吗？究其原因，当然是多方面的。

比如：考前压力太大，临场发挥不好等等，但其中有一条却不容忽视，那就是：他不会说“不”。

都高三了，他还扛着摄像机满场子跑；搞活动、出展板的各种大字小字都得他写；老师们大事小情，一张口就是强的名字，根本不假思索；同学们上交的各种表格他都得一一过目……用同学们的话讲：他已经不是老师的一条臂膀了，而是老师的多半个身子。

别说活动课了，就是自习课他也总不在。

本来是别人有求于他，他却习惯成自然地一一接受，从不说“不”。

那好，能者多劳，你就干吧。

尽管他能力很强，但一个人的精力毕竟是有限的，时间给每个人都是一天24小时，顾了这就顾不上那，不分清轻重缓急，到头来很可能就会丢了西瓜，捡了芝麻。

从强的事，我不由得想到我自己。

记得10年前刚参加工作时，父母就谆谆教导我：去了学校，属你小，别人都是你的师长，你要早去晚走，打水扫地要抢着干。

多干点没什么，你本来就年轻，一定要夹着尾巴做人。

我从小就是个听话的孩子，工作的第一天就完全照做，果然得到了一致好评。

可渐渐的，大家就习以为常了，仿佛这些活就应该是我干，不干就违规似的，而且别的许多事也都找我，根本没有分内分外之分。

我的字不算漂亮，却一笔一画，十分工整，这下可好，各种表格鉴定都让我抄写，好多时候需要拿去打印的材料也要我先抄一遍，否则打字员不认识。

最长的一次是一部校史的稿子，人家龙飞凤舞地写了若干页，我则点灯熬油地抄了若干天，差点整出个肩周炎来。

事情演变到后来，连比我晚来的年轻人都开始指挥我了，真是人善被人欺，马善被人骑。

仔细观察，新分来的大学生哪个也不是省油的灯，不该人家干的就不干，别人也没脾气；偶尔人家心情好，手头闲，干上一下，别人还千恩万谢的。

我倒好，混成干了白干、不干就遭人怨的地步，就像每天准时到的人偶尔迟到一次，可不得了，跟犯了什么罪似的；而每天迟到的人偶尔早来一次还要提出表扬一样。

痛定思痛，我决心不干了。

想着是不干了，可真正付诸行动决非易事，这么多年唯命是从惯了，岂是说改就改得了的！

人家一开口，我又底气不足，本来我有十分正当的理由拒绝，可我说出来却结结巴巴，犹疑不定，比做贼还心虚。

结果人家以为我在撒谎推辞，更坚定地要求下去，我自然就答应下来，人家还一脸不高兴地走了。

得！

原来痛快地答应下来，尽管委屈了自己，好歹满足了别人；现在是既委屈了自己，又得罪了别人，更惨。

无可奈何中，又回到了老路上，却活得很累，完全迷失了自己。

直到有一天，我看到一条说“不”的原则，即：说“不”时，态度要温和，但语气一定要斩钉截铁，

<<青春心语>>

不多做或干脆就不做解释，也不留任何回旋的余地。

对照一想我说“不”时的态度语气，不正好让人家钻了我说话模棱两可、犹豫不决这个空子吗？搞得我经常成为别人的手下败将。

这次我决定按此原则行事。

开始时，我看到人家的表情由惊讶到不满的转换，又惴惴不安起来，但我咬紧牙、沉住气，想着：如果真是朋友，这么点事没帮忙，应该能理解；如果不是朋友，那得罪是迟早的事，长痛不如短痛。

于是，硬着头皮坚持住，居然奏效了。

但无论如何，毕竟放心不下，甚至还暗地里观察被我拒绝之人的表现，是不是会报复我。

后来发现此举纯属多余，本来就是小事一桩，人家早就不当回事了，我反而有些斤斤计较了。

结合自己的经历，综观不会说“不”者，他们的家长往往心地善良，甚至软弱，他们总是为别人考虑的多，为自己考虑的少，总爱委曲求全，对孩子自然会产生潜移默化的教育和影响。

而作为当事人，也总是那种特别注重别人评价的人，总想让人人都满意，生怕拒绝会伤别人的心，或让别人不高兴，结果却把自己搞得疲惫不堪，甚至搭进去了许多与至亲至爱之人的团聚和情感，到头来，悔不该当初。

著名心理学家艾利斯提出了人类普遍存在的十一条不合理信念，其中第一条就是：“想得到所有人的喜爱和赞赏。

”许多人明知道这条信念不合理，在实际行动中却又不自觉地掉进了它的陷阱，无力自拔。

说“不”不等于拒绝一切，只有合理地适度地说“不”，你才不会陷入“极端”的误区，才会在“有所为，有所不为”中体会到选择的快乐。

<<青春心语>>

编辑推荐

《青春心语》由科学普及出版社出版。

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>