

<<我很棒>>

图书基本信息

书名：<<我很棒>>

13位ISBN编号：9787122159038

10位ISBN编号：7122159035

出版时间：2013-3

出版时间：化学工业出版社

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>

<<我很棒>>

前言

“我最近越来越觉得自己需要理解，可是爸爸妈妈总是站在他们的立场去看问题，我不知道怎么和他们沟通，难道理解是个难题？”

”需要理解的小哲“当我遇到挫折时，我不知道该怎么样去面对，我总是把自己关在房间里，不想和任何人说话，我发现自己缺少面对挫折的勇气，就这样我渐渐失去了自信。

”遇到挫折的菲菲在收到许多封这样的来信之后，我发现一些10到14岁的孩子更加需要别人的肯定和支持，他们的心理正处在迅速的发育状态。

他们会遇到一些小挫折，会有一些小失误，有些孩子会选择沉默来缓解自己的心理压力，如果给自己找到了正确的方向，他们会恢复原来的状态，可是一些孩子却因此而失去了自信。

《我很棒》是青少年成长系列图书之一，这是一本写给男孩、女孩的自信书，如果你现在还没有找到自信，那么在故事中一定有一个是你的影子，相信在读完本书之后，你会发现自信其实并不是很难。从现在开始，找到你所需要的吧，对自己进行正确的自我认识与评价，这些能让你更加了解自己，从而勇敢地去面对挫折，建立起一个独立而自信的内心世界。

在以后的日子里，不管你们遇到什么样的困难，“童鞋汇”都会帮你们来解决这些难题，伴你们健康快乐地成长。

你的朋友童鞋汇

<<我很棒>>

作者简介

姜秋月，笔名爱舒，青少作家，爱舒创意图文工作室策划人、撰稿人。
毕业于辽宁大学中文专业，曾潜心研读教育学和心理学课程，对各国青少年教育理念和方法颇有研究，成功的策划与创作了从部优秀青少年图书。

<<我很棒>>

书籍目录

这些是我最想要的给我多一点理解 002来点支持吧！

004我的成绩需要肯定 007这样才有安全感 010请尊重我的隐私权 013应得的夸奖 016渴望被尊重 019寻找我的世界 022参与精神 025丢失的归属感 028小测试：你很需要他人的认可吗？

031控制情绪，了解自我我的那些负面情绪 034每个人的专属个性 037“玩”是一种天性 040面对不同的观点，我怎样选择 043我总觉得自己是对的 046我善于沟通吗？

049关起门来，不说话，没人烦 052无法接受的批评 055用八个字来评价自己 058小测试：你了解自己是一个什么样的人吗？

061用心体会——爱与规则期望是一种爱 068为什么爸妈喜欢讲道理 071解决冲突的主导者 074惩罚的意义 077沟通的力量 080小压力变大动力 083设定规矩也是一种爱 086小测试：你是否能够用心体会别人的想法？

089挫折来临一件丢人的事儿 093自责像黑暗包围着我 095 家庭矛盾 097当理想和现实发生矛盾 100对自己的行为负责 103坚持或许便是胜利 106在失败中吸取教训 109最有力的亲友团 111发现团队的力量 114

小测试：应对挫折的能力 117独立与自信独立不是孤立 122让自觉成为一种习惯 124竞争能让人突破自我 126责任感与荣誉感 129有时需要学会拒绝 132给你翅膀你要自己学着飞 134相信自己一直很棒 137小

测试：你的生存能力有多强 139

<<我很棒>>

章节摘录

版权页：插图：丁丁你好，你的问题并不难解答。

首先，你要知道，什么叫做沟通。

在我们的汉语中，沟通指的是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

我们所说的沟通，不仅包括言语上的对话，还包括动作、表情等肢体语言及思想、感情的互相交流、理解。

当你说你要与一个人沟通的时候，你不只要说出你的话，还要让你的观点和想法传达给对方，让对方明白理解你的意思，才算是成功。

有一个秀才去买柴，他对卖柴的人说：“荷薪者过来！”

“卖柴的人听不懂“荷薪者”（担柴的人）三个字，但是听得懂“过来”两个字，于是把柴担到秀才前面。

秀才问他“其价如何？”

“卖柴的人听不太懂这句话，但是听得懂“价”这个字，于是就告诉秀才价钱。

秀才接着说“外实而内虚，烟多而焰少，请损之。

（你的木柴外表是干的，里头却是湿的，燃烧起来，会浓烟多而火焰小，请减些价钱吧。

）”卖柴的人因为听不懂秀才的话，于是担着柴就走了。

那么，丁丁觉得，自己是否善于沟通呢？

当你觉得你对陌生的同学和朋友无话可说的时候，当你觉得紧张而无法回答老师问题的时候，是否在心里觉得自己就像故事里的秀才一样无法让别人理解呢？

其实，想要让对方理解你并不难，只要你首先用心去体会对方的心态、想法，了解他们的需要，就会知道自己怎样才能与其沟通啦。

小贴士丁丁是一个很内秀的孩子，当他与家人、熟悉的朋友在一起时，能够侃侃而谈，而当他身处陌生环境的时候，就会由于紧张等心态闭口不言。

其实这是不擅沟通的表现。

但是，在成长的过程中，学习、兴趣、交友，都需要你去实践去与他人沟通。

做一个善于沟通的人十分重要。

要做到善于沟通，就要敞开心扉，让自己融入集体，要保持信心，随时地去关心他人的想法，了解别人的兴趣。

你会发现，其实你有很多可以和别人交流的“共同话题”。

亲爱的童鞋汇姐姐：您好，我叫阿锦，我今年10岁了。

在我很小的时候爸爸就和妈妈离婚了。

爸爸离开了我和妈妈，再也没有回来看过我。

我恨爸爸，因为同学们都嘲笑我是个没有爸爸的孩子，妈妈整天因为爸爸离开我们而难过。

我开始变得不爱说话，将自己锁在屋里，因为我怕听见妈妈哭泣的声音，怕听见别的小孩子笑的声音，所以我开始变坏了，跟同学打架，逃课，因为我不想看到别的小朋友的爸爸和妈妈高高兴兴的样子。

。

<<我很棒>>

编辑推荐

《我很棒:给男孩、女孩的自信书》编辑推荐:8~16岁孩子必读,图解版“发掘和培养孩子自信心,做最好的自己”青少年励志书。

你,需要安全感;你,需要归属感;你,需要自信;你,需要大家的肯定,让我们为你插一双翅膀,在天空自由的飞翔。

加油!

你一直很棒。

<<我很棒>>

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>