

<<让孩子养成受益一生的好气质>>

图书基本信息

书名：<<让孩子养成受益一生的好气质>>

13位ISBN编号：9787215071254

10位ISBN编号：7215071251

出版时间：1970-1

出版时间：河南人民

作者：徐先玲

页数：184

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>

## <<让孩子养成受益一生的好气质>>

### 前言

青少年是祖国的未来，国家富强，民族振兴的根本，作为21世纪的青少年无疑是幸运的。

因为这个时代有许多美好的事物在陪伴着你们走过青春、走向成熟。

明朝思想家王守仁所说：“志不立，则如无舵之舟，无勒之马。

”当青少年在彷徨时，是谁在激励着你前行？

当您跌倒失败时，是谁又将你扶起？

是一套套富有哲理的经典励志故事为广大青少年指明了方向，激发出其应有的潜能；是一则则笑谈生活幽默的故事，培养了其乐观的性格；是一篇篇畅谈经典人生的故事，打造其成功的意识。

然而，本系列励志丛书所挑选的每一则故事都是一朵奇葩，在引人入胜的情节之中饱含深刻的思想。

书中那一则则美妙动人的故事如同一颗耀眼的启明灯，会铭刻在记忆深处，在潜移默化中，使青少年们面对流逝的光阴时不再黯然，从而拥有值得回味的感动。

苏格拉底曾对他的弟子说：“人生就是一次无法重复的选择。

”命运没有彩排的机会，因此才会有那么多故事流传下来。

这些催人奋进的故事都是开启人生智慧的钥匙，它们有时可以让一个人受益终生。

可是，众多的青少年都在翘首以盼等待天上的“馅饼”，其实很多时候，埋没天才的不是别人，恰恰是青少年自己。

任何一个拥有理想，拥有抱负的人，只要不辞辛苦默默地在自己脚下多垫些“石头”都会取得成功。

而这些石头，也正是青少年所欠缺的好心态、好习惯、好人品、好素质、好口才、好气质。

唯有拥有了这些，广大青少年才能够看到自己渴望看到的风景，摘到挂在高处的那些诱人果实。

那么，要如何获得“垫脚石”呢？

这就需要拥有一套青少年励志丛书，无论学习还是生活，做人还是处世。

此书都以一种无比顽强的姿态影响着青少年生活中的方方面面，从而使他们主宰自己的人生。

对于青少年来说，要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须拥有一套励志丛书，一篇篇激励人心的文章，让青少年从容漫游、获取鼓舞、走进快乐成功的圈子。

通过这些书籍您可以学习很多，看到很多、获取很多、了解很多有趣的知识。

本系列励志丛书，为青少年朋友们精选了世界上最有影响力的励志经典故事，收录了一篇篇富有哲理的文章以及交际实用方法等。

青少年每当遇到成功的喜悦、失意的痛苦、徘徊的无奈……就能在丛书中获取成功的经验、失败的教训，在悲观失望、消极以待的时刻，让励志丛书成为最有效的强心剂，为青少年们注入无限的精神力量，也希望每一位青少年朋友都能在这些励志丛书中找到属于自己的真理寓言。

林静轩 编辑部

## <<让孩子养成受益一生的好气质>>

### 内容概要

《让孩子养成受益一生的好气质》所选文章构思精巧，思想精深、特色鲜明、隽永优美、视野开阔、趣味性强、启迪心智、激励广大青少年要志存高远、立大志、立长志、成大才、成大业。它是激励青少年成才不可多得的佳作。

## <<让孩子养成受益一生的好气质>>

### 书籍目录

第一章 成功或失败都源于气质1.每个人的气质各不相同2.气质的分类3.如何确定气质类型4.气质是怎样形成的5.你是成功者还是失败者6.成功者的气质7.失败者的气质8.气质优雅，魅力挡不住9.气质决定个人的自我发展10.气质是可以改变的第二章 培养坚强的意志1.意志坚强的人更易成功2.在挫折中奋进3.逆境中依然存在希望4.挑战失败5.不要放弃最后的希望6.学会当机立断7.坚持铸就完美人生8.培养顽强的毅力第三章 培养健康的兴趣爱好1.全面打造自己的综合素质2.用知识武装自己3.闲暇时间换来宝贵的知识4.善于把握读书时间5.在实践中不断地自觉学习 6.培养良好的修养7.每天都"阅"读8.健康兴趣培养的原则9.如何加强健康的兴趣培养10.要注意兴趣培养的广阔性11.注意兴趣培养的集中性12.注意兴趣培养的稳定性13.注意兴趣培养的效果14.兴趣选择的合理性15.注意建立合理的兴趣结构16.积极培养工作以外的其他兴趣第四章 培养深刻和稳定的感情1.感情冲动比魔鬼更可怕2.如何控制自己的情绪3.做自己情绪的主人4.把喜怒哀乐放在"口袋里"5.制怒的智慧6.清扫情绪垃圾7.加强情绪锻炼8.克服消极情绪的方法9.克服羞怯心理10.努力克服自己的性格缺陷11.赋予自己强烈的自信心12.珍惜现在13.一切皆有可能14.欣然接受不可更改的事实15.让乐观成为一种习惯16.不要为昨天流泪17.凡事三思而后行第五章 完善自己的仪表风度\_仪表体现一个人的内在境界2.微笑——最好的名片 3.绝不给人以软弱可欺之感4.善于运用身态语5.穿出风格6.注重仪容修饰7.塑造健美的形体8.举止有度且得当9.尽展绅士风度10.培养稳重自然的个性11.使自己潇洒起来12.早日使自己个性成熟13.要成熟不要世故14.训练自己的魅力第六章 培养幽默感1.幽默和风趣是智慧的体现2.幽默比笑更有深度3.幽默的丰富层面4.学会幽默和取悦他人5.培养幽默感的方法6.幽默要讲究时机和场合7.幽默要注意对象8.幽默莫过度第七章 做一个谦谦君子1.人际交往的原则2.拥有一颗平常心3.心存感激，懂得感谢4.知足者常乐5.给人留下良好的第一印象6.宽容别人，善待自己7.学会分享8.设身处地地为对方着想9.学会敞开心扉爱他人10.放弃自我优越感11.乐于接受别人的忠告12.保持交朋友的习性13.乐于助人，助人为乐14.学会赞美别人15.投人所好16.努力达到默契的境界第八章 保持旺盛的精力1.保持旺盛精力的启示2.培养健康的生活方式3.养成良好的饮食习惯4.科学地安排好一日三餐5.提高身体的免疫力6.学会让自己彻底放松一下7.培养运动的习惯

## <<让孩子养成受益一生的好气质>>

### 章节摘录

10. 气质是可以改变的。当一个追求完美的人在确认了自己所属的气质类型并了解了该气质类型的优缺点后，也许会不无遗憾地说：怎么就没有一种完美的气质类型呢？

然后，不到黄河心不死的人也许会继续问道，能不能对各种气质类型进行美化呢？

又该怎样美化呢？

让我们先来看看什么是气质美化。

气质美化（eautification of temperament）是通过美的熏陶使人的气质特征得到调适和改造的过程。

人的气质在心理学上被定义为与一个人生来具有的解剖生理特点相关的稳定的心理活动的动力特点。

解剖生理特点主要指人的神经活动的类型特点，如强弱、灵活性、平衡性等。

这些神经生理特点都被认为是一个人先天具有而后天难以改变的。

实际上，神经生理的特点总是以活动方式体现在人的言语和行为风格上的，如言行的强度、快慢和均衡性等。

同时，人的言行风格又实际上远远不只含有先天因素，而在很大程度上是后天文化和实践的结果。

人们在日常生活中所说的气质，指的就是这种既含有先天因素又包含着后天因素的与人的神经特点有关的言行风格。

我们已经知道，气质分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质四种基本类型，每一类型都表现出与之相应的言行风格特点。

美的事物也有不同种类的风格，对人的神经形成不同刺激，进而对人的言行风格（即强弱、快慢、均衡性方面）产生不同影响。

当一个人气质类型特点不足之处过分突出、言行风格不理想时，就可以用经常接触某种类型的美的事物的方法使之逐步改变。

如胆汁质的人言行迅猛、近乎粗暴，可多接触优美、温柔的事物，听节奏舒缓的歌曲，看恬静的诗文，饲养、抚爱小动物等。

抑郁质的人言行压抑，过于脆弱，可多接触壮美、刚劲的事物，听节奏强烈的歌曲，看感情奔放的诗文，到高山大海边去感受雄伟辽阔。

气质美化实质上是事物的美的风格特点在人的神经和心理上留下痕迹，转化成人言行风格的结果。

在我们谈到气质美化时，明白人就已经知道了气质是可以改变的。

但目前世界上有不少人甚至包括一些心理学家都认为气质是不可变的。

坚持气质不可变论的人认为：气质是天生的，一个人的遗传素质就决定了一个人的气质，那种认为后天的生活条件可以改变人的气质是一种误解。

他们认为：气质可变论者所谓的“变”，其实，变的并不是气质，而是在后天生活条件下形成的性格，而它们恰恰“掩盖”了气质的某些特点；或者由于道德修养的加强，从而“控制”了气质的某些特点的表现。

他们同样相信某些气质容易使人形成某些性格，但气质和性格之间并不总是这种一致的关系。

因此，气质不变论者认为后天形成的性格可以和气质特点相矛盾，使人以为这个人的气质发生了改变。

他们还由这样一个例子来证明他们的观点：一个抑郁质的人，可以由于后天的条件适宜、思想觉悟的提高、健康人生观的逐步形成，而使自己朝气蓬勃、精神舒畅、性格开朗，好像没有一点儿抑郁质的特点。

但是只要仔细观察，就可以发现，这种人的这种性格虽然“掩盖”了他原来的气质的某些特点，但是他在举止行为中仍然不自觉地会流露出抑郁质的某些特点来，只是不那么明显而已。

于是，根据这个道理，他们得出这样一个结论，一个人的气质带有遗传性，可以通过后天的生活条件，通过教育，用性格、用道德修养来“掩盖”某些气质特点。

<<让孩子养成受益一生的好气质>>

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>