

<<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

13位ISBN编号：9787501772605

10位ISBN编号：7501772606

出版时间：2006-1

出版时间：中国经济出版社

作者：章程 梁萍 编

页数：365

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>

## <<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

### 内容概要

青少年学生精力充沛、富于理想、思想活跃、进取心强，这个阶段是青少年身体和心理迅速发育成熟的阶段。

随着我国进一步的对外开放，人们的生活节奏明显加快，学生在成长过程中也面临着新的机遇和挑战，他们既有对新生活的向往，也有对新生活的迷惑，如何摆正自己的心态，避免“卢刚事件”再发生？

“不用太在乎”实属金玉良言。

《杰出青少年不用太在乎的10件事》从一个独特的角度出发，结合学生的生活实际，告诉学生很多事情其实是不在乎的，包括别人对自己的错误评价、朋友间的小摩擦、学习中的失误、不良情绪、困境、失败、父母的非难、早恋、金钱和择业中的不顺这十个方面，以深入浅出的理论和具有深刻内涵的故事、案例相结合，真正让学生学会释放自己的心灵，培养学生正常且平和的心态。

这是一本科学的、全面的指导学生走出成长瓶颈的必备书。

## <<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

### 作者简介

章程，毕业于无锡师范学院，曾任小学高级老师。

出版作品《杰出青少年不太在乎的10件事》（中国经济出版社）《决定青少年成功的52个细节》《家长如何帮助孩子做好上一年级的准备》（中国时代经济出版社）等。

## &lt;&lt;杰出青少年不用太在乎的10件事&gt;&gt;

## 书籍目录

编者的话 第一章 不用太在乎别人对你的错误评价1. 走自己的路, 让别人说去吧 / 22. 画出自己的成功圈 / 63. 高喊“不要告诉我我做不到!” / 94. 不要用他人的标准来衡量自己 / 125. 将梦想进行到底 / 166. 跨越“错误评价”的障碍 / 187. 用积极的态度来思考 / 238. 掌握自己的道路规则 / 269. 看清自己, 找到后花园里的钻石 / 2910. 拥有主见, 一切皆有可能 / 34第二章 不用太在乎朋友之间的小摩擦1. 善待朋友, 展示王者风度 / 382. 得饶人处且饶人——学会宽容 / 423. 真诚是交往的第一原则 / 474. 人缘是最大的资本 / 515. 别让自己成为“孤岛” / 566. 站在对方的立场看问题 / 597. 选择性地交朋友 / 648. 学会遗忘 / 709. 心扉洞开, 顷刻冰雪消融 / 7410. 捅破嫉妒这层“窗户纸” / 78第三章 不用为偶尔的学习失误背上包袱1. 天欲降大任, 必先苦其心志 / 822. 找到失误的原因, 掌握学习的武器 / 863. 做学习的主人 / 914. 打倒学习的敌人 / 965. 避免学习障碍 / 1006. 学会化解挫折 / 1047. 知己知彼, 百战百胜 / 1078. 在挫折中变得坚强 / 1119. 面对挫折永不放弃 / 11410. 挫折是失, 也是得 / 117第四章 不要被不良情绪所控制1. 情绪决定命运 / 1222. 将不幸化为机会 / 1263. 塞翁失马, 焉知非福 / 1284. 甩掉“情绪包袱” / 1305. 发脾气没什么大用 / 1336. 走出平凡 / 1357. 抛掉任性 / 1408. 摆脱不良情绪 / 1459. 不为小事心情忧虑 / 14810. 开一张情绪的良方 / 151第五章 不用太在乎当下所处的困境1. 突破困境从自救开始 / 1562. 面对困境, 即使有拐杖也不拄 / 1613. 绝不惧怕困境的重摔 / 1664. 从低谷中认识自己 / 1725. 拥有无所畏惧的自救心理 / 1766. 在困境中猎获机遇 / 1787. 心中要有明确的指南针 / 1838. 不要伸出求援的手 / 1889. 学会冷静地判断 / 19110. 切勿自我封闭 / 195第六章 不用太在乎暂时的失败1. 失败与成功只是一线之隔 / 2022. 强化自我, 锻炼竞争力 / 2073. 用鼓励代替泄气 / 2124. 一锤敲定自己的目标 / 2145. 成功是选择的结果 / 2166. 巧与别人合作 / 2207. 永远继续下去 / 224 8. 大成功来自高层次的需要 / 2289. 学会自我暗示 / 23210. 把成功的希望高擎在手中 / 235第七章 不用太在乎长辈的“非难”1. 如何远离“非难”, 与父母和谐相处 / 2422. 揭开“代沟”的真面目 / 2453. 理解父母, 消除非难 / 2504. 你会沟通吗? / 2535. 百事“孝”为先 / 2586. 理智地面对非难 / 261第八章 不用太在乎提早到来的爱情1. 到底什么是爱情? / 2682. 学会拒绝早到的爱情 / 2713. 用“冷冻”来处理早恋 / 2724. 怎样处理第一次收到的情书 / 2755. 远离网恋的迷惑 / 2766. 付出的爱收得回 / 2787. 走出失恋的隐痛 / 2818. 想入非非不是错 / 2859. 培养健康的性意识 / 28810. 拒绝品尝苦涩的禁果 / 290第九章 不用太在乎别人吃大餐穿名牌1. 别在金钱中走入人生的误区 / 2962. 摆好金钱在你心目中的位置 / 3013. 你应该拥有金钱, 而不应让金钱拥有你 / 3084. 学会理财, 积少成多 / 3135. 好“钱”用在刀刃上 / 3176. 君子好财, 取之有道 / 3277. 别进入“乱花钱”的套锁 / 3328. 领悟“金钱哲学” / 336第十章 不用太在乎择业中的不顺1. 择业切忌焦虑心理 / 3422. 自卑感是择业的大敌 / 3453. 怕苦找不到好工作 / 3484. 切勿好高骛远 / 3505. 挖掘自己的职业优势 / 3516. 增强自己的竞争力 / 3547. 辩证地看待“职业”与“专业” / 3568. 选择你最擅长的工作 / 3599. 面试ing, 怎么办? / 362

## <<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

### 章节摘录

书摘3、真诚是交往的第一原则 真诚是朋友间相处的第一原则。

在相处时，不在乎一些细枝节，没有任何功利的企图，不求任何回报，完全是为了使双方的友谊得到更好的发展，使生活更加美好，这才是真诚的友谊。

那么，如何才能得到真诚的友谊呢？猜疑是真诚友谊的大敌 一个女高中生对友谊提出了这样的质疑：“我是一个高二女生，在班里我有过一位要好的朋友，可有一次，有个同学告诉我说她在背后说我的考试成绩是抄来的，为此我和她闹翻了，从此以后我觉得她老在背后说我的坏话，为此我很伤心，不知道她究竟为什么要这样对待我，我甚至对结交且友感到绝望，这世上还有什么人值得信赖吗？”根据社会心理学家对上海市10所中学的872名高中生的调查显示，有1/3的学生(其中女生所占比例更大)对“你平时最害怕什么”这一问题的回答是“最害怕被人背后议论”。

心理学家认为，造成这一现象的原因是青少年处于人生最敏感的时期。

由于青少年开始关注自我，独立意识和自尊需要明显增强，而另一方面思想却还不够成熟，对事物的评判能力还比较薄弱，情感容易出现两极。

有时候一点点很微弱的刺激，也会引起激烈的情绪波动，比如通过同学间接地听说有人在背后议论自己，就会勃然大怒，从此再也不理睬议论自己的人，还有的同学由于敏感多疑的个性，常常会在心里树敌，总以为别人三五成群在一起就是在说自己的坏话，于是变得更加离群孤僻。

可见，猜疑心是获得真诚友谊中的严重阻碍。

猜疑是一种不符合客观事实的主观想象，是一种消极的自我暗示。

有猜疑心的人总是事先假定某一主观想法，然后将很多毫无关联的事情全都“合理化”地堆砌在一起，于是越猜越真，最后疑心病成了一大苦恼。

在青少年的人际交往中由于他们渴望得到对方理解，但又常常不知道如何去理解他人内心的想法，于是各种猜疑心就滋生了。

比如，“某某同学今天怎么一句话也没跟我说？是不是我说错话惹他生气了？”、“他是不是在背地里说我坏话怕我知道，所以才对我这么热情？”等。

克服爱猜疑的毛病，应注意以下三个方面：首先，时刻保持冷静的头脑。

如果能保持冷静的头脑，注意调查研究，会发现许多猜疑心是很可笑的。

俗话说：“耳听是虚，眼见是实”。

很多事情只有等真相大白的时候，才会发现猜疑是多么荒谬。

因此，冷静地观察和分析问题是消除猜疑心的途径之一。

注意客观地分析事实而不能带任何主观偏见去对待别人，在没有弄清楚事实时，也不要轻信别人的话。

当然了，有时候“当局者迷，旁观者清”，适当的时候听听旁人的分析也能消除猜疑心。

其次，及时与人进行沟通交流。

猜疑往往是由于彼此间缺乏交流，人为地设置心理障碍造成的，也可能是由于误会或别人搬弄是非造成的。

因此，应当以适当的方式开诚布公地与对方交谈。

即使有许多不合理的想法，一旦面对面坦诚地说出来，对方的误解就能消除，对方也会增加对自己的信任，而如景还坚持把猜疑闷在心里，那么只会增加双方的矛盾。

再次，要宽以待人。

猜疑心重的人大多是不太宽容的人，对别人的要求会有些苛刻。

比如见到几个同学凑在一起，心里就会猜疑：“他们是不是在说我坏话”，这样的同学对别人的要求过高，希望别人以自己理想的方式来行事，稍不符合自己的意图就做一连串毫无逻辑的推理，其结果是庸人自扰。

如景发现同学的确在背后议论自己，这时也要正确地认识别人的议论，并区分善意和恶意的议论。对正确的善意的议论，比如指出缺点就应虚心听取；而对于不正确的议论，如小道消息、流言蜚语就该坦然大度一些，做到一笑置之，又何必耿耿于怀，受其左右呢？而如果恶意的议论已经涉及严重的伤

## <<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

害和侮辱人格性质的造谣、中伤和诬陷时，应勇敢地站出津，理直气壮地将事实的真相公布于众，或者及时争取老师的帮助。

真诚的友谊不是“骗”来的每个人在被别人欺骗的时候都感到很生气，真诚不在的时候，就出现了虚伪和欺骗，当被骗的时候心里肯定痛快不了。

其实，从内心里来说，谁都不希望遭到别人的欺骗，谁都希望人与人之间能够互租帮助。

怎样才可以在生活中让自己的世界多一些真诚，少一些欺骗和虚伪呢？要想生活的世界充满更多的真诚，首先，在跟别人交往的时候，要求他们不要有意地去用谎言和欺骗行为获得短时间的的好处。

比如说，有的同学要跟朋友们出去玩，怕父母不同意，就撒谎说要出去买书，这些都是不好的行为；再就是要知道自己保护自己，不要过于相信别人，不要轻信别人说的话。

比如说大街上那些伸手要钱的人，都是一幅可怜的祥子，或许就有可能有些人能够自食其力却依靠向别人乞讨来生活。

有时，真诚和坦率容易使自己受到伤害，但是不管怎样，还是应该心怀真诚，因为出于真诚，即使有了过错，别人也会谅解和同情，而虚假与欺骗，得到的最终也只能是别人的鄙夷与不屑。

作为青少年，千万不要以虚假来对待虚假，更不要以虚假来对待真诚。

真诚是人与人交往时发自内心的渴望。

真诚是每个人品德的试金石，只要用真诚的尺子来衡量，就知道一个人对待别人的友谊是什么样的。

真诚是人与人交往的基本要求，若是付出真诚也会得到珍贵的友谊和别人的赞扬。

如景不以真诚来对待别人，别人就会去寻找另外的真诚的朋友。

任何时候，人们都希望保留心底的最后一片绿洲——真诚。

没有真诚，人与人之间只有相互的利益和表面的客套，那么人们心灵的空间就会越来越窄，人就会失去生命当中最宝贵的一部分。

人们呼唤真诚，渴望真诚。

在与人交往时自觉地付出真诚，把真诚作为自己与别人交往的基本准则。

没有真诚就没有真正的朋友；没有真诚就没有真正的友谊和美满的人生。

在五彩缤纷的生活中，在错综复杂的社会里，人人都需要真诚。

真诚的心明亮如镜，真诚的生命鲜活充实。

真诚使集体洒满友爱与温馨的阳光，真诚让生活充满激情与快乐的浪花。

真诚不是智慧，但它却常常放射出智慧般的光芒。

有许多凭智慧得不到的东西，靠真诚却能得到，因而有人说：“在生活的舞台上，不能靠演技，真诚才能打动每一位观众的心。

” 不过我们要明白，以真诚对人，并不是为了别人也以真诚回报。

如果动机是以自己的真诚换回别人的真诚，这本身已不够真诚，因为真诚是一种高尚的品德。

从幕种意义上说，渴望真诚，就是渴望信任、友谊、理解、尊重，就是渴望不再有虚伪、贪婪、狡诈、欺骗、冷酷等。

真诚如大海，它有时也会遭污染，但是凭借自身的净化能力，它很快就会使污秽沉淀，仍旧不改自己光彩的容颜。

P47-51

## <<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

### 媒体关注与评论

书评 你为什么不成功？

就是因为你“太在乎”！

成功有时就像手中的沙子，你握得越用力，流失得越快！

不能不在乎，更不能太在乎。

找到了这种心态的平衡点，你也就找到了成功的关键点。

有些事情根本不值得我们去在乎，因为真正的智者是不会在乎别人说他愚蠢的。

生活中最快乐的事莫过于做旁人认为你无法做到的事，所以，别在乎别人的眼光，尽你的努力去努力！

## <<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

### 编辑推荐

你为什么不成功?就是因为你“太在乎”!成功有时就像手中的沙子,你握得越用力,流失得越快!不能不在乎,更不能太在乎,找到了这种心态的平衡点,你也就找到了成功的关键点。本书从一个独特的角度出发,结合学生的生活实际,真正让学生学会释放自己的心灵,培养学生正常且平和的心态。



<<杰出青少年不用太在乎的10件事>>

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>