

<<生命之眼>>

图书基本信息

书名：<<生命之眼>>

13位ISBN编号：9787504465528

10位ISBN编号：7504465526

出版时间：2009-8

出版时间：中国商业出版社

作者：袁磊

页数：244

字数：190000

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>

## <<生命之眼>>

### 前言

“灵魂的工程师”，这曾经是一个对教师的颇为“尊敬”的称呼。工程师这个职业当然是与机器打交道的，制造机器是工程师们的工作。那么，“灵魂的工程师”自然就是将灵魂和拥有灵魂的人当作机器一样来制造的工程师了。当我们还是小孩子的时候，就已经有“工程师”用“排排坐，吃果果”来初步打磨我们思想的毛坯了。

特别是进入青春期时，更是有来自于四面八方的声音，日复一日，年复二-一年，呕心沥血地塑造我们的思想。

其实，能真正塑造完美灵魂的还是自己。

那么，该如何塑造自己的灵魂？

又该将自己塑造成一个什么样的灵魂呢？

是经得起风吹雨打，岁月消磨，或者是经不起岁月长久侵蚀，到后来还是枯物一尊？

一、用精神、美德作根基“灵魂”是个高深莫测的词，配得上的非人类这种万灵之长莫属。

曾经有一位伟人说过：“人生的价值是以思想和行动衡量的，而不是以寿命的长短来衡量的；只为自己而活的人，活得没有丝毫的价值。”

”这话的确不错，灵魂的价值在于人生的价值。

而人生的价值往往体现在精神美德这两方面，这两方面的相互结合就更好地体现了人生的价值与魅力，灵魂的价值和意义也即更深层次地暴露无遗。

## <<生命之眼>>

### 内容概要

人的一切成功，都基于健康的心理。

只要拥有了健康的心理，就是一个大写的人，一个成功的人。

在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空总会飘来阴云。

一个人所做的一切都是你自己决定的，没有救世主给你点燃你在黑暗中前进的明灯，塑造完美的灵魂，才是进行自救的惟一方案。

塑造青春期的灵魂，首先要对生活充满信心。

其实，活着是不需要任何理由的，人生也并不像想像的那么迷惘，不知所措。

幸福就在身边，感动就在身边，生活不缺乏感动，不缺乏幸福，只是你还未发现而已。

所以，珍重自己的生命，找到自己的步伐，没必要在神的意志下苦行，做自己灵魂的塑造师。

塑造青春期的灵魂，树立奋斗的目标。

人只有自己才能救助自己，人的心灵最需要自我救助。

认识自我、寻找自我、实现自我，发现自己的真正使命，创造自己的辉煌人生，树立实现自我价值的目标，让历史来注解人生的真正内涵。

记住，你是你自己的心灵导师，是引导你走向光明的指路人。

塑造青春期的灵魂，要接受生活、面对现实、顺应自然。

处于青春期的青少年充满迷惘，是一种很普遍的现象。

很多人都经常时不时地会感到，会有一种空虚感和底气不足的怅惘，其中交织着朦胧的战栗、神秘的预感、暗暗的焦虑和莫名其妙的恐慌。

然而，我们却不能被此击倒，要在迷惘中奋起，在迷惘中探求人生的意义、价值和前途！

## <<生命之眼>>

### 作者简介

袁磊，1964年出生，陕西户县人。

西北大学行政管理专业研究生毕业。

高级政工师职称。

现任西安文理学院院长，多年从事教学管理和学生思想政治教育工作。

## &lt;&lt;生命之眼&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 善待初春情怀，克服交往障碍 1.情如潮水，如何控制自己 2.分手后，擦去伤心泪 3.不要过分注意他人评价 4.异性交往不等于早恋 5.青春期怎样和异性正确交往 6.大胆说不，不要委曲求全 7.告别青春期的“单相思” 8.让自己去运动——情绪转移 9.什么是真正的青春期友谊

第二章 修炼美好心态，缔结良好人气 1.再也不做“含羞草” 2.猜疑心理，人际交往中的绊脚石 3.学会青春期的赞美 4.赶走青春期的嫉妒 5.青春期不需要虚荣 6.赶走压抑，拥有活泼青春期 7.慷慨大方，拒绝做“小心眼” 8.诚实，做人之根本 9.不要患上“社交恐惧症” 10.学会放松你的神经 11.情绪——你来左右“天气”

第三章 面对非常恋情，奏出完美乐章 1.谈恋爱错了吗 2.揭密青春期男孩的“恋母情结” 3.我是同性恋吗 4.解开青春期“牛犊恋”之迷 5.迷上了自己的老师

第四章 学会自我保护，避免身心受害 1.如何避免性侵犯、性骚扰 2.青春期学会约束自己 3.心有韧劲百折不屈 4.接到“条子”之后 5.走出“网恋情结” 6.健全身心，学会感恩父母 7.不要有青春期的极端行为

第五章 驱散干扰迷雾，创造价值人生 1.克服敌对情绪，活出充实自我 2.早日驱散“畸形”的性格 3.控制自己，战胜愤怒 4.如何缓解青春期的叛逆心理 5.不要脆弱，失败了从头再来 6.处处留心皆学问 7.青春期不要自私 8.不要依赖，从家的梦幻中醒来 9.罗马不是一天建成的

第六章 透视心的迷朦，解析特殊身心 1.月经的烦恼与保健 2.因对身体的“陌生”而背上思想包袱 3.不要因隆起的胸部而烦恼 4.青春恋，青春期蠢蠢欲动的情感 5.透视青春期的性冲动 6.胡须：男孩的秘密 7.性无知不是“纯洁”的青春期 8.青春期心理问题的根源是缺乏沟通 9.青少年最特殊的身心状态——逆反心理

第七章 把握脚下之路，开拓美好未来 1.活在当下，战胜消极 2.不要冷漠，勇于接受他人意见 3.摆脱青春期的抑郁 4.不要自弃，天生我材必有用 5.乐观地面对，不要逃避 6.把握青春期，战胜厌学 7.把握自己，战胜自卑 8.青春期不要狭隘 9.想做就做，告别懦弱 10.保持热忱，使你杰出 11.青少年需要正直面对一切

## &lt;&lt;生命之眼&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 善待初春情怀，克服交往障碍1.情如潮水，如何控制自己步入青春期的少男少女们总是会遇到各种各样的生理变化，这些变化往往会让他们感到手足无措。

他们在这些生理变化中往往会控制不住自己，特别是当他们遇到感情问题时。

青春期的感情当然是不健全的，但这种感情一旦爆发，便会如潮水般涌来，如果处理不好，整个人生都会因此而蒙上一层阴影。

情感来袭，为什么受伤的总是我例一：小青是一名高中的女生，她现在因为心中喜欢一个男生而烦恼和忧愁。

她是通过上网认识这个男生的，这个男生调皮、仗义，是学校里的“大哥”，可能因为他的性格和她性格中的“叛逆”相吻合，所以，小青很愿意接近他。

其实，小青也不是他的女朋友，但是却莫名其妙地欣赏他，小青担心自己会陷进去无法控制。

可遇到难题时，却总会想到他。

这个男孩在小青面前表现得厉害，几乎什么都懂。

小青觉得自己无可救药了，小青想控制却总是无法控制，她不知道该怎么办。

例二：小明是个高中的男孩，他来自农村。

农村的孩子总是特别懂事，自从他上高中以来一直努力学习，所以高二进了年级的提高班。

就是在他和他的全家都为此而感到高兴的时候，小明忽然注意到了一个小女生，虽说只是一面之交，但小明却“无可救药”般地喜欢上她了。

小明想不出为什么会出现这样的情况，他为此感到很苦恼。

感情的冲动使小明上课经常走神，晚上他独自学习时就会想这个女生。

小明知道这是不对的，他很多次地告诉自己，应该克制自己的情感，但他却不能让自己把全部精力用到学习上去。

他时常自责，非常害怕，因为这些只能让在农村含辛茹苦为自己劳作的父母伤心。

其实处于青春期的少男少女们对异性产生朦胧的好感是很正常的，而相对较弱的自我控制能力使他们即使是在上课的时候，也会让自己的思绪如脱缰的野马一般随意遐想。

上面案例中所提到的两位同学的困惑主要是不知道如何去面对自己的感情。

实际上，这种感情的萌发并不像有些人所形容的“早恋毁前途”那样可怕。

大部分的青少年都不知道，在遇到感情问题时，越是努力克制其结果往往越是适得其反。

既然对异性的关注之心早已产生，就没必要去刻意压抑和否定自己，内心的交战的结果往往是自己打败自己。

一心想忘记恰恰说明你还在惦记着，不能释怀。

面对这种情况，青少年朋友们也不必慌张，以顺其自然的态度接受它即可。

理解自己并能坦然面对问题时，心境就会相对平静一些，此时再根据不同的情况去处理那些随情感而生的问题，自然就会轻松许多。

其实，青少年只要记住，自己只是一名应当好好学习的学生，也许就能够释然了。

当我们对一个异性产生好感时，我们完全可以了解他、接受他，并努力让对方了解自己、接受自己。

只有这样，我们才算是一个称职的学生。

但从广义的学习来看，情感方面的经历也是人生必须要上的一课。

因此，不应反对青少年在不耽误学习的情况下，与自己产生好感的异性同学交往。

在这里，有必要提出一些防治青少年早恋的建议，毕竟，每个青少年都应该把握住自己美好的年华，不要让感情的潮水冲破我们未来的美好。

对于青少年早恋的防治，除了家庭和学校的结合辅导外，重要的还是青少年自己对自我的把握。

青少年要正确处理好自己的早恋问题，可以从以下几个方面入手：1.认识早恋的危害性青少年的主要任务就是学习，早恋会严重地干扰学习。

由于整日整夜满脑子想着自己喜欢的那个异性，因此会使少男少女们没心思学习，他们也会觉得学习没多大意思，上课注意力就难以集中。

## &lt;&lt;生命之眼&gt;&gt;

由于没有认真听讲，学习成绩就会越来越差。

所以，在这个时候，青少年应该注意，把自己的眼光放得长远一些，要用自己刚刚建立起来的理智战胜自己的情感。

2.注意心理卫生很多时候，青少年的早恋是因为在社会上接触了太多的黄色书刊、杂志、影视节目等。

所以，青少年在选择书籍的时候，一定要把握好书籍的类别。

多看一些伟人的传记，培养自己的意志力，树立远大的理想。

3.正确处理早恋和青少年男女正常交往的关系青少年的成长往往离不开交朋友，而异性朋友同样是必需的。

其实，每一个步入青春期的少男少女，随着生理的逐步成熟，都会特别喜欢关注异性同学，并希望了解他们，与他们交往。

这是一种正常的心理现象，青少年对异性的依恋并不是有些家长和老师所认为的那样，是一件丢人和见不得人的事。

这与道德品质没有关系。

绝大多数青少年都“早恋”或“单恋”过一个自己喜欢的异性，关键是青少年如何正确处理早恋和男女正常交往的关系。

不要过分地敏感，不要以为异性对你好一点就是爱上了你，也不要动不动就向人家表达爱意。

4.不要“封闭”自己虽然青春期的少男少女们学习任务很重，但千万不要把自己“封闭”起来。

在学习的过程中，其他方面的知识和技能也一定要掌握。

在这个时候，要分散暗自喜欢一个人的注意力，不要与异性单独交往。

通过参加有意义的集体活动，可以陶冶自己的情操、树立远大的理想，并能获得同学们的帮助和友谊。

同时，这样做能减轻你的烦恼，也能使你头脑冷静下来去思考，淡化你对你喜欢的异性的强烈情感。

情如潮水，控制住了就是健康的随着青少年生殖系统的成熟，孩子必然会对异性产生由关注到倾慕再到追求的心理变化，来完成一个爱的过程。

没有亲情的基础就不会建立友情，也就不会发展成爱情。

早期的男孩、女孩在一起，实际上并没有任何性的成分。

他们所做出的牵手、拥抱等行为，仅仅是一种模仿成人的表现，是一种自然的表达。

但是，成人却比较容易给青少年的行为贴上恋爱的标签，这是成人心理的投射。

成人社会的复杂心理有时很可悲。

此外，青少年情感需要正确的引导，对于青少年时期的“爱情”，青少年要让家长理解，告诉他们这是很神圣的感情，不要让他们认为是龌龊、肮脏的，而应该很好地保护。

在西方国家，如果有人约会了自己的孩子，做妈妈的就会特别高兴，说明自己的孩子招人喜欢。

此外，这种情感得到成年人的理解后，自己也要努力地控制自己，将精力放在学习上。

尽管情如潮水，但控制住了就是健康的。

2.分手后，擦去伤心泪随着青春期青少年生理的不断成熟，在各企学校中，少男少女们的恋爱现象也越来越普遍；与此同时，失恋的少男少女也日益增多。

恋爱是指异性之间在生理、心理和环境因素交互作用下互相倾慕和培植爱情的过程。

恋爱虽然是追求爱情的行为，但并不是生来就有的。

一个人对爱情的追求，只有当他的生理发展到一定阶段时才会产生。

可以这样认为，恋爱是青少年生理发育和心理发展的结果。

失恋，是指恋爱中的一方否认或中止恋爱关系后给另一方造成的一种挫折。

青春期的分手，总是会悲伤例一：某高中一男生因承受不了“被甩”的打击，竟在校内张贴了很多名为“人性”的“失恋公开信”，恨不能把平时所学全部“挥洒”出来。

信中极尽辱骂之能事，动用大量污辱性语言对原女友进行人身攻击和名誉诋毁，从食堂到操场，从教学楼到宿舍，只要有空地，他都贴上了这张“人性论”，有好事者估算至少有100多张。

“规模排场”自然带来了轰动效应。

## &lt;&lt;生命之眼&gt;&gt;

信中的内容也实在不堪，信一开头写着“某女生真是不要脸，和男朋分手了自知理亏，其男友要和她说清楚都不敢说，其身边两个朋友也可谓害群之马……恋人相恋到同居也算是感情发展到了极点，分手后谁不伤心，我为她放弃过很多次机会，难道只是简简单单的伤心难过吗？

她是在欺骗我的感情，这不仅仅是道德上的问题，这是没人性的猪……”此学生的行为受到了校方的严重批评，并在校内公开检讨。

例二：李某，是某中学在校的学生，他与他的女朋友是同班同学，一年前他们相恋，但不久前他的女朋友就与他中断了爱情关系，这对他来说是一个沉重的打击。

多日来，他借酒消愁，情绪抑郁，心烦意乱，无思学业，他对新生活的所有期待与憧憬也顷刻之间化为乌有。

据了解，这是李某的第一次恋爱，而且是对方主动追求自己。

相恋后，感情曾经一直很稳定，但因个性不合，观点分歧，又因几件小事而发生了几次争吵，这使对方感到越来越烦，对他失去耐心。

最后因第三者插足导致对方移情别恋，与其分手。

失恋是众多青少年都经历过的事情，而造成这一现象的原因有以下几种：1.家庭的压力。

在子女选择恋爱对象的过程中，父母的影响是较大的，由于恋爱双方缺乏勇气和信心，又惧怕父母的威严，觉得双方门不当户不对，或相貌差异太大，感到自卑，再加上父母的干涉，只好痛苦地选择分手。

2.社会舆论与风俗的压力。

由于不良的社会舆论与风俗偏见，如认为不同地方、不同习俗的双方不宜在一起，这会影响一方与另一方父母的沟通，因此恋爱双方只有在巨大的压力下痛苦分手。

## <<生命之眼>>

### 编辑推荐

《生命之眼:如何塑造青春期的灵魂》是由中国商业出版社出版的。

只有塑造好自己的灵魂，才能抵抗住外界的不良诱惑，才能走出青春期特有的迷惘！

所以，不必埋怨，不必悲叹，学会乐观；不必感慨，重新再来，塑造真正的灵魂。

面对这个世界，处于青春期的青少年们，应该敞开心灵窗扉，在光焰中晃动着思想火花。

尽管会遇到挫折和困难，但我们必须勇律吉前、义无反顾。

青春期是人生最美好的时期，这一时期的你们，朝气蓬勃，健康而有活力，对事物有无限的热忱和乐观的精神，勤于思考，乐于创造。

衷心地希望《生命之眼:如何塑造青春期的灵魂》能够帮助你们塑造出属于自己的灵魂，使你们健康快乐地走向光明的未来。

<<生命之眼>>

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>