

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

图书基本信息

书名：<<培养会调适自我情绪的中学生>>

13位ISBN编号：9787510804052

10位ISBN编号：7510804051

出版时间：2010-7

出版时间：九州

作者：何君文|主编:高长梅

页数：210

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>

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

内容概要

任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

《读品悟卓越中学生成才训练营：培养会调适自我情绪的中学生》精选了100多个关于调适情绪的精彩故事，具有很强的趣味性、可读性和启发性。

阅读《读品悟卓越中学生成才训练营：培养会调适自我情绪的中学生》，我们可以认识、了解情绪，懂得如何控制心情的钉子，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，让积极的情绪为我们的青春年华助力加油。

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

作者简介

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

书籍目录

第一辑 什么都快乐 活着就像在舞蹈 / 绘丹 什么都快乐 / 三毛 跳出心灵的牢笼 / 清水荷 低下头去，机遇就在手心 / 周曼 快事 / 佚名 定格在玻璃窗上的阳光 / 绘丹 活下去只需一点点理由 / 南云 在路上 / 吴志强 快乐百分比 / 易水寒

第二辑 心中的兰花依然盛开 守护一脸笑容 / 恒久 请不要开错窗 / 丁海涛 整理心情 / 袁万梅 站在烦恼里仰望幸福 / 马德 自寻烦恼 / 房放 人生的四大良方 / 殷卫 郁闷 / 胡绍鸡 心中的兰花依然盛开 / 叶知秋 最大秘密 / 谭继山 母亲的一句话让我终生受益 / 袁立 走过郁闷 / 徐丽 每天你都有两种选择 / 胡杨

第三辑 擦去心灵的灰尘 写出你的愤怒 / 董刚 擦去心灵的灰尘 / 朱孝萍 清点生活 / 佚名 打开心灵之窗 / 谭嘉平 放逐情绪 / 莫小米 驱散内心阴影 / 一哲 自我发泄 / 佚名 激发活力 / 佚名 让心灵逛逛街 / 佚名 咀嚼伤害 / 吕汉城 窗口有面镜子 / 孙道荣 与自己沟通 / 谢胜瑜

第四辑 你应该做一颗豆子 你应该做一颗豆子 / 陆勇强 记得欣赏卑微的自己 / 吉安 人生的彻悟 / 万全 瓦伦达心态 / 佚名 把苦难放在远处欣赏 / 柳君 独木桥的走法 / 英涛 生命良方 / (爱尔兰)巴克莱 巧避克拉克现象 / 肖保根 内心的缺陷 / 星竹 琴弦上的灵魂 / 佚名 人生与阻力 / 张小失

第五辑 快乐的钥匙 学会玩 / 张锐 无人赏，自家拍掌 / 胡荣锦 脚前脚后 / 佚名 快乐的钥匙 / 星欣 让情绪引导成功 / 卢军强 玻璃与镜子的区别 / 杭大庆 外交家的“特异功能” / 苏捷筱 心境防割 / 毕淑敏 喜剧大师和心理医生 / (美)威廉·贝纳德 败给悲观 / 佚名

第六辑 把心放轻松 活给自己看 / 小想 煮沸的水与冷却的铁 / 王猛 自己安慰自己 / 郭立勤 为自己减刑 / 余秋雨 把心放轻松 / 佚名 时运不济的人 / 佚名 生活不相信抱怨 / 李剑红 从“下下签”逃生 / 祝师基 为笨拙喝彩 / 董保纲 正眼看它，正面迎它 / 吴淡如 解开缚心之绳 / 龚文涛 生命需要平衡 / 肖复兴

第七辑 驯服情绪的野马 拉自己一把 / 李瑞芳 你说什么？

我听不到哦 / 天天 通用公司的裁员名单 / 佚名 盖迪戒烟 / 佚名 谦卑的推销员 / 佚名 克制情绪 / 佚名 驯服情绪的野马 / (美)奥里森·马登 控制自己 / 寒冬 生气的理由 / 绿叶

第八辑 包容是一条五彩路 包容是一条五彩路 / 张丽钧 放松心情 / 佚名 宽容是高贵的品质 / 穆欣 唾面自干 / 唐汶 地狱与极乐 / 星云 雅量 / 佚名 曼德拉的顿悟 / 鲁先圣 华盛顿“报仇” / 佚名 羞辱是一门选修课 / 王聘 最大的不幸 / 佚名 宽容比自由更重要 / 郝铁川 做一个大度的人 / 郭冬仙

第九辑 或许不是灰色 光环中的鱼 / 符开洪 刀磕伤了就是锯 / 王绍斌 善于放弃是一种大智慧 / 郭冬仙 最后一课 / 张小失 跑出自己的速度 / 纪广洋 给落榜女儿的一封信 / (美)金克雷·伍德 或许不是灰色 / 史水念 让理想转个弯 / 徐连祥 不怪上帝 / 朱芳 缺陷的优势 / 包利民 让完美歇着去吧 / (美)J·沃尔特 王悦 / 译 “比较”是烦恼的墓志铭 / 周毅

第十辑 永不消失的自信 在痛苦中感受幸福 / 李轶男 纸片的价值 / 马国福 上帝没有轻看卑微 / 枫叶 你就是自己的神 / 佚名 一步改变一生 / 佚名 寻找自信的支点 / 乔伊 把自己放上成功的轨道 / 映山红 永不消失的自信 / 乔伊 输给卑微 / 张林薇 表演自己的失败 / 袁小虎 相信自己 / 毕淑敏 完整的自信 / 佚名 强迫自己 / (美)吉米·盖茨

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

章节摘录

什么都快乐 清晨起床，喝冷茶一杯，慢打太极拳数分钟，打到一半，忘记如何续下去，从头再打，依然打不下去，干脆停止，深呼吸数十下，然后对自己说“打好了”！

再喝茶一杯，晨课结束，不亦乐乎！

静室写毛笔字，磨墨太专心，墨成一缸，而字未写一个，已腰酸背痛。

凝视字帖十分钟，对自己说：“已经写过了！”

绕室散步数圈，擦笔收纸，不亦乐乎！

枯坐会议室中，满堂学者高人，神情俨然。

偷看手表指针几乎凝固不动，耳旁演讲欲听无心，度日如年。

突见案上会议程式数张，悄悄移来折纸船，船好，轻放桌上推来推去玩耍，再看腕表，分针又移两格，不亦乐乎！

山居数日，不读报，不听收音机，不拆信，不收信，下山一看，世界没有什么变化，依然如我，不亦乐乎！

数日前与朋友约定会面，数日后完全忘却，惊觉时日已过，急打电话道歉，发觉对方亦已忘怀，两不相欠，亦不再约，不亦乐乎！

雨夜开车，见公路上一男子淋雨狂奔，煞车请问路人：“上不上来，可以送你？”

那人见状狂奔更急，如夜行遇鬼。

车远再回头，雨地里那人依旧神情惶然，见车停，那人步子又停并做戒备状，不亦乐乎！

四日不见父母手足，回家小聚，时光飞逝，再上山来，惊见孤灯独对，一室寂然，山风摇窗，野狗哭夜，而又不肯再下山去，不亦乐乎！

逛街一整日，购衣不到半件，空手而回。

回家看见旧衣，发觉件件得来-不易，而小偷竟连一件也未偷去，心中欢喜，不亦乐乎！

匆忙出门，用力绑鞋带，鞋带断了，丢在墙角。

回家来，发觉鞋带可以系辫子，于是再将另一只拉断，得新头绳一副，不亦乐乎！

厌友打电话来，喋喋不休，突闻一声铃响，知道此友居然打公用电话，断话之前，对方急说：“我再打来，你接！”

电话断，赶紧将话筒搁在桌上，离开很久，不再理会。

二十分钟后，放回电话，凝视数秒，厌友已走，不再打来，不亦乐乎！

上课两小时，学生不提问题，一请二请三请，满室肃然。

偷看腕表，只一分钟便将下课，于是笑对学生说：“在大学里，学生对于枯燥的课，常常会逃。

现在反过来了，老师对于不发问的学生，也想逃逃课，现在老师逃了，再见！”

收拾书籍，大步迈出教室，正好下课铃响，不亦乐乎！

黄昏散步山区，见老式红砖房一幢孤立林间，再闻摩托车声自背后羊肠小径而来。

主人下车，见陌生人凝视炊烟，不知如何以对，便说：“来呷蓬！”

客笑摇头，主人再说：“免客气，来坐，来呷蓬！”

陌生客居然一点头，说：“好，麻烦你！”

举步做人室状。

主人大惊，客始微笑而去，不亦乐乎！

每日借邻居白狗一同散步，散完将狗送回，不必喂食，不亦乐乎！

交稿死期已过，深夜犹看《红楼梦》。

想到“今日事今日毕”格言，看看案头闹钟已指清晨三时半，发觉原来今日刚刚开始，交稿事来日方长，心头舒坦，不亦乐乎！

晨起闻钟声，见校方同学行色匆匆赶赴教室，惊觉自己已不再是学生，安然浇花弄草梳头打扫，不亦乐乎！

每周山居日子断食数日，神智清明。

下山回家母亲看不出来，不亦乐乎！

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

求婚者越洋电话深夜打到父母家，恰好接听，答以：“谢谢，不，不能嫁，不要等！”挂完电话蒙头再睡，电话又来，又答，答完心中快乐，静等第三回，再答。

又等数小时。

而电话不再来，不亦乐乎！

有录音带而无录音机，静观音带小匣子，音乐由脑中自然流出来，不必机器，不亦乐乎！

回家翻储藏室，见童年时玻璃动物玩具满满一群安然无恙，审视自己已过中年，而手脚俱全，不亦乐乎！

归国定居，得宿舍一间，不置冰箱，不备电视，不装音响，不申请电话。

早晨起床，打开水龙头，发觉清水涌流，深夜回室，又见灯火满室，欣喜感激，但觉富甲天下，日日如此，不亦乐乎！

情绪悟语 总是有人在寻找快乐，但是又总是找不到快乐。

其实，快乐就在我们日复一日的寻常生活中，只是我们从来就没有在意蕴含在那平凡生活中的点滴之美。

不信的话，从现在起，就在身边仔细找找吧。

P4-6

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

媒体关注与评论

当一个不幸降临了，最好的办法就是让它尽快过去，这样你才会腾出更多的时间去做更有价值的事情，你才会活得更有效率，更有好心情。

——著名学者 于丹 脾气暴躁是人类较为卑劣的天性之一，人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

——达尔文

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

编辑推荐

能管理好自己情绪的人，就能把握住自己的人生。

《培养会调适自我情绪的中学生》精选了100多个关于调适情绪的精彩故事，具有很强的趣味性、可读性和启发性；故事后附有精彩的“情绪悟语”，蕴含着如何调适情绪的道理。

阅读本书，既可以体验到轻松愉悦的读书之乐，也能从各个方面认识、了解情绪，懂得如何调适情绪、控制情绪、如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，让积极的情绪帮助自己快乐成长，健康成长。

本书由高长梅主编。

<<培养会调适自我情绪的中学生>>

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>