

<<中学生心灵历练宝典>>

图书基本信息

书名：<<中学生心灵历练宝典>>

13位ISBN编号：9787511404312

10位ISBN编号：7511404316

出版时间：2010-7

出版时间：中国石化出版社

作者：李文苓，孔伟 编著

页数：241

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>

## <<中学生心灵历练宝典>>

### 前言

成才路多条，做人为首要。

对于未来将要涉入社会、走向人生的广大中学生来说，要想成为社会需要的有用人才，必须先要学会做人。

而要学会做人，关键是必须从小就进行美好心灵的塑造。

因为，没有一颗纯洁、高尚的心灵，就难以拥有幸福美丽的人生。

就中学生人生教育、情感教育和理想教育而言，当前最有意义，也是最迫切、最重要的任务，是帮助广大中学生朋友树立崇高远大的理想目标，从而激发自我奋进；保持乐观向上的生活态度，从而善待自己与他人；塑造阳光灿烂的美好心灵，从而学会做人，自觉成才，创造成功的未来人生。

这本《中学生心灵历练宝典》，针对当今中学生的实际现状，以透彻的分析、生动的案例和温馨的提示，积极引导广大中学生在品德修养、情感升华、人格塑造、心灵净化等方面做扎实的努力，更明白的做人，更快乐的成长，更出色的努力成才，为未来的精彩人生奠定必须的人格与修养的根基。

## <<中学生心灵历练宝典>>

### 内容概要

心理状态对中学生的未来发展影响极大。

在未来的成才之路上，中学生学习是否轻松，情感是否健康，人生是否幸福，都取决于他们内心的感受与心理的调节。

《中学生心灵历练宝典》针对当今中学生的实际现状，以透彻的分析、生动的案例和温馨的提示，积极引导广大中学生在品德修养、情感升华、人格塑造、心灵净化等方面做扎实的努力，更明白的做人，更快乐的成长，更出色的努力成才，为未来的精彩人生奠定必须的人格与修养的根基。

## &lt;&lt;中学生心灵历练宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言 塑造美好心灵，学会真诚做人 心灵塑造：中学生成长必补的一课 成就未来英才，须从学会做人开始 第一篇 心锻造心灵 一、真诚：做人的首要准则 敦厚之人，始可成大事 为人诚实，朋友多多 诚实的人永远不会吃大亏 言行一致，信守诺言 以实为本，力戒虚伪 坦诚待人，别找借口 二、善良：人性的灿烂光辉 善良：人性中最美好的一面 选择善行是在选择一种人生态度 善良原本是一颗平常心 用善良铸就人间天堂 自律自制，良心比自由更重要 三、尊重：待人的基本宗旨 没有人愿意被别人伤及自尊 莫拿别人生理上的缺点开玩笑 拒绝别人的要求时给人留点面子 不可窥视或触犯他人的隐私 让尊重别人成为自己的习惯 既要尊重别人，也要尊重自己 四、思让：宽广的精神世界 忍能成事，百忍成金 善于忍让，才能成就大事业 磨炼性情，小忍可成大事 为了人生目标，偷生也是一种伟大 五、宽容：生活的七彩阳光 宽容是人生的一种美德 将心比心，宽厚待人 量小非君子，做人要大度 常存宽容之心，不争无谓小事 以和为贵，给人以“台阶” 下 第二篇 博爱为怀 一、爱父母：最基本的春顾 首先，要理解父母 要与父母多交流、多沟通 用行动让父母感受到你的爱 莫让孝心在悔中作痛 做父母之间矛盾的调解人 帮助父母摆脱不良嗜好 二、爱老师：最深厚的心结 老师是应该受到爱戴的 真心喜欢老师有利于搞好学习 关爱老师，体谅老师 尊重和协助老师的工作 克服不良心理，真诚与老师交往 真诚地接受老师的忠告 学会站在老师的角度看问题 三、爱同学：最纯真的情感 爱同学：中学生感情的一种寄托 你喜欢别人，别人就会喜欢你 在同学困难时给予帮助 付出爱心：“让我背着你上学” 让人感动的61份同学情 四、爱社会：最广阔的胸怀 做一个文明合格的公民 遵纪守法是爱社会的基本要求 遵守社会公德是爱社会的具体表现 爱社会要培养自己的社会责任感 爱护环境，从自己做起 融入社会，培养集体主义精神 五、爱祖国：最高尚的情操 爱国主义是我们的民族之魂 爱国如家，以国为先 培养爱国情感的基本要求 要为身为中国人而自豪 爱国之心应当至死不渝 树立国旗、国徽、国歌意识 爱国，从实际行动开始 第三篇 真情永驻 一、学会交往，珍惜友谊 人际交往是人生发展的基石 学会交往是中学生成长的必修课 中学生人际交往的类型和特点 怎样建立良好的同伴关系 如何使自己深受同学的欢迎 同学之间沟通的技巧 二、异性交往，把握尺度 异性中学生交往应恪守的准则 摒除异性交往的心理屏障 摆脱不被异性注意的烦恼 把好分寸，建立纯洁的异性友谊 进退有度，正确对待异性吸引 三、用理性解开早恋的情结 早恋是一朵带刺的玫瑰 稚嫩的肩头还无法承受爱情之重 避免早恋造成的心理伤害 失恋后如何抛却心中的石头 四、妥善处理好人 际矛盾 与同学和睦相处受益无穷 及时化解与同学之间的矛盾 巧妙化解同学对自己的嫉妒 巧妙地消除同学对自己的挖苦 把同学的嘲笑化为上进的动力 不欺负同学，也不怕同学欺负 第四篇 化解不良情绪 一、应对学习疲劳 产生学习疲劳的原因何在 应对学习疲劳的解决方案 激发学习兴趣，赶走学习疲劳 二、化解不良的学习情绪 积极地应对和改善厌学情绪 有效克服学习中的“高原现象” 纠正上课爱“走神”的毛病 克服思维惰性，拓展思维能力 三、克服考试焦虑 克服考试焦虑，卸下心灵中的包袱 身心保健是考前必需的准备 工作 摆正考试与学习的位置 保持考场上的“最佳心理”状态 避免脑力疲劳，保持旺盛精力 四、化解青春期的种种烦恼 青春期的生理：发生了质变 青春期的困扰和矛盾相对较多 性的困惑：为什么会这样 放下面子，真诚面对每个人 五、调解逆反情绪 什么是中学生的逆反心理 中学生逆反心理的各种表现 克服自我逆反：学会自我调节 做个有道理的“叛逆者” 六、解开心中的自卑情 绪 克服自卑心理，解除心中的枷锁 自卑在现实中的各种表现 过度自卑者的心理特征 克服自卑心理的正确方法

## <<中学生心灵历练宝典>>

### 章节摘录

要做到真诚，不能在外表上用工夫。

说话表情虽好，而你的内心不诚，至多是“巧言令色”罢了。

对方如不是糊涂之辈，定会看出你的虚伪，因为内心不诚，凭你巧言令色，终有若干破绽，被对方看出，岂不成为心劳术拙吗？

相反，内心能诚，即使拙于辞令，拙于表情，也能体现出你的朴。

诚且朴，效力更大，只要对方对你素无误会，你的真诚必能感人。

另外，待人切忌好用欺骗手段，欺骗也许能得一时之利，却不能维持长久。

如果你的欺骗日久为人察出，那时，即使你真的有诚意，也还会被认为是另一种姿态的虚伪，只当你在做作。

也许你曾遇过这种人，你以真诚相待，他却以谰诈回报，于是，你便对真诚的效用发生了怀疑。

其实，真诚的力量是绝对的。

之所以会发生例外，只是由于你的真诚还不足以打动对方的心。

对一切都应“反求诸己”。

而不必“求诸人”。

这是用真诚感动他人的原则。

总之，要想使自己成为真诚的人，就要锻炼自己在小事上做到完全诚实。

当不便讲真话时，不要编造小小的谎言，不要去重复那些不真实的流言飞语。

这些戒律看起来是微不足道的，但是当你真正在寻求真诚并且开始发现它的时候，它本身的力量就会使你着迷。

最终，你会明白，几乎任何一件有价值的事，都包含有它本身不容违背的真诚的内涵。

如果你追求它并且领悟了它的真谛，你就一定能使自己进一步完善。

……

<<中学生心灵历练宝典>>

编辑推荐

在心灵历练中收获人生智慧 在人格培育中奠定成才根基 历练纯洁的心灵，造就美丽的人生  
《中学生心灵历练宝典》唤醒中学生的情感，更快乐地成长。  
启迪中学生的心灵，更纯洁地做人。  
塑造中学生的人格，更出色地成才。  
才自导中学生的修养，更坚实地前行。

<<中学生心灵历练宝典>>

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>