第一图书网, tushu007.com

<<小学生健康成长书>>

图书基本信息

书名：<<小学生健康成长书>>

13位ISBN编号：9787535845047

10位ISBN编号：7535845045

出版时间：2010-3

出版时间：湖南少儿

作者：陈慧

页数：625

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

内容概要

小学生是祖国未来的建设者，小学生的健康威长问题已成为全社会共同关注的大事。
《小学生健康成长书》以专家之眼、关爱之心讲述小学生成长过程中遇到的问题，以活泼的形式、流畅的文字帮助孩子如何观察世界、认识世界，让孩子们在健康的人生跑道上自由奔跑。
《小学生健康成长书》是孩子的老师，也是孩子的朋友，孩子们肯定能从这本书中得到新的经验、新的收获和新的启示。

<<小学生健康成长书>>

书籍目录

第1部分 影响孩子人生的七堂课 自己就是一座宝藏 认识你自己 相信你自己 挖掘自己的潜能 拥有一颗快乐的心 精心为自己规划未来 给你一个指南针 选择你的人生 每一步都是一个目标 学会选择，学会放弃 学习可以很轻松 点燃你的热情 兴趣是最好的老师 学得好不如学得巧 每天都是起跑线 迈步走向成功 带着勇气上路 把握“赢”的机会 创新就是创造成功 做好每一件小事 把握生命里的每一天 做时间的主人 成功从今天丌始 每天进步点点 善待自己 让大家喜欢你 诚信是友谊的基础 拥有一颗感恩的心 关心别人等于帮助自己 多为别人想一想 年轻没有失败 感谢生活的磨难 危难之际要挺住 跌倒了再爬起来 微笑面对人生第2部分 24个好习惯 我不会永远是棵小树苗——树立远大的理想 我行，我一定行——自信是成功的起点 心中的太阳永不落 ——拥有快乐的心态 说到做到，拉钩儿一做人应该讲减信 我做的，我负责——做一个负责任的人 我是穿石的小水滴——不要轻言放弃 我丌始喜欢学习了 兴趣是最好的老师 效率让我学习不累——效率决定成败 计划让我如此轻松——计划好你的每一步 让耳朵成为学习的法宝——专心听讲是学习的关键 我有自己的想法——学会独立思考 怎样提问有窍门——要善于提问题 好孩子，乖孩子——礼貌是修养的外衣 健康对我很重要——健康是成功的保证 节俭是我的风格——节俭是传统美德 自己的事情自己做——独立完成自己的事情 让蒸汽待在蒸汽机里——自我控制，自我约束 学习好，更要休息好——轻松做事的秘决 天才在于积累——养成积累的好习惯 爱护公物——做一个有道德的人 寸金难买寸光阴——珍惜时间就是珍惜未来 谦虚使人进步——谦虚是一种风度 学会退让——拥有宽广的胸襟 合作才能多赢——在合作协商中成长第3部分 从小就有好人缘 好人缘要靠自己 我行，我一定行 我是全班的焦点 我主动，我成功 说到，一定要做到 心有多宽，天地就有多宽 吵架，其实解决不了什么 不该说的话我不说 好人缘要关注他人 有困难，请找我 别忘了说声“谢谢” 及时说声“对不起” 多为别人想一想 做个忠实的听众 朋友，你对我很重要 多给别人一点信任 好人缘有诀窍 你喜欢，我也喜欢 明明白白你的心 套套近乎也可以 偶尔装点傻 做一个行“礼”高手 给人戴顶高帽子第4部分 我能保护好自己 我不是黄蓉我不会武功——校园暴力下的自我保护 我被勒索了 人校就要人江湖？
莫名其妙地挨了一巴掌 以牙还牙的后果 我不是散打陪练 做了一次复印机 玫瑰也带刺——校园性侵害下的自我保护 别说我不成熟 我们仅仅是朋友 一个男孩的疑惑 玫瑰也带刺 我的尊严至高无上——校园精神伤害下的自我保护 我的心不是你的“箭靶” “风中的言语”我不理 我笨但我不傻 谁想到祸从天降——校园突发事件下的自我保护 楼道过窄，我该抢道吗？
体育器材，老了你就退休吧 我也经历过地震 虚拟网络真实交往——网络交往中的自我保护 差一点被“e网打尽” 穿过网络看清你的脸 网恋 我的朋友都是陌生人 你无法忽视我的权利——校园制度下的自我保护 门卫，你是“电线杆”吗？
做生意的老师 差生就不准听课？
无法生活在“真空”里第5部分 我能当班长 当班长的九个基本条件 相信自己 人缘好是最好的本钱 好口才也是关键 成绩好让你更自信 组织能力少不了 彩虹总在风雨后 积极参与让我成功 不见兔子不撒鹰 没有最好只有更好 班长要有群众基础 与人友善攻心为上 发挥你的个人魅力 勇于承担责任 一言九鼎的好处 把握时机创造机会 美人计 笑里不藏刀 竞选成功有技巧 当一次“屋长”热热身 善于利用各种资源 让对手自己打败自己 知己知彼百战不殆 写好你的演讲稿 处理好“婆媳关系” 人人都能当班长 假如你是普通学生 假如你是课代表 假如你是劳动委员 假如你是纪律委员 假如你是学习委员 假如你是副班长 假如你是正班长

章节摘录

第1部分 影响孩子人生的七堂课认识你自己在希腊德菲尔城的阿波罗神庙上，刻着这样一则碑铭——认识你自己。
古希腊人把这句话看做是人类的最高智慧。
而我国自古也流传着“知人者智，自知者明”这样的格言。
我们可以看到，无论是在西方还是东方，人们都把“认识自己”作为人生的一件重要事情来对待。
也许很多人会说：“认识自己，这算是什么最高的智慧？
谁不认识自己啊！
”“我对自己最清楚啦！
”“难道我对自己还不了解吗？
”那好，先让我们来看一个小故事吧：一天早上，一只小山羊来到了菜地旁，看着一片绿油油的青菜，它决定开始自己的早餐。
这时，太阳从东边升了起来，阳光斜照在大地上。
不经意间，小山羊看见了自己的影子，它的影子拖得很长很长。
“啊，原来我长得这么高大呀！
那我一定可以吃到树上的果子喽，干吗还非要天天吃这破青菜呢？
”它自豪地对自己说。
小山羊想起，远处有一个果园，园子里的树上结满了红彤彤的果子，香气扑鼻。
于是，它朝着那片园子跑去了。
跑啊，跑啊，小山羊终于跑到了果园。
这时，太阳已经升到头顶上了。
“该是吃午饭的时间了。
”小山羊决定马上开始享用丰盛的午餐，可是就在它正要动手的时候，小山羊发现自己的影子已经缩成了小小的一团。
“唉，原来我是这样矮小，这样是根本吃不到树上的果子的，还是回去吃青菜吧！
”小山羊失落地往回跑。
当它回到菜地时，太阳已经落到西边了，小山羊的影子又重新变得很长很长。
“我干吗要回来呢？
”小山羊后悔不已，“凭我这么高的个子，怎么会吃不到树上的果子呢？
”怎么样，看过了这个小故事，你还那么肯定自己一定了解自己吗？
其实，我们大多数人并不是真正了解自己，即使说是了解，也是片面的。
我们对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，往往会估计得过高或者过低，就像小山羊看自己的影子一样，不能得出正确的评价。
这种过高或过低的评价常常会影响我们的进步：对自己估计过高的人，往往自尊心很强。
自尊心本来是非常可贵的，它能激发人的进取精神。
但是，如果自尊心过强，经常以自己的长处去比别人的短处，总是看不起别人，以为自己处处比别人强，一旦别人超过自己就不高兴，别人的幸福和他自己的不幸都将使他感到苦恼，那么他的环境适应能力就会很差，失落、沮丧的感觉就会时时困扰着他。
对自己估计过低的人，很容易产生自卑心理。
谦虚谨慎是做人的一种美德，然而，如果谦虚得过了头，就变成了自卑。
什么事都觉得自己不行，那么他就无法尽全力做事，也就永远不会超越自己取得成功。
有自卑心理的人对外界的反应十分敏感，容易接受消极的暗示，稍稍受到挫折就会心灰意冷，甚至产生厌世轻生的念头。
因此，客观地认识评价自己，正确地进行自我分析，对于我们每个人来说都是人生中最重要的事情。
那么，怎样才能正确地认识自己呢？
首先，我们可以用“比较法”来认识自己。

我们可以同与自己年龄一般大小的小伙伴相比较，在生活、学习、性格、游戏等各个方面都进行比较，然后找出自己的特点，认识自己。
当然，在你选择比较对象时，一定要注意不要找不如自己的人作比较，也不要拿自己的缺陷与别人的优点比，这样得出来的结果都是不准确的。
要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置，这样认识自己，才比较客观。
其次，我们可以用“自省法”来认识自己。
自省就是自我反思、自我检查。
我们可以通过反思，检查自己在生活中得到的经验和教训，以此来了解自己的个性、能力等方面的信息，从中发现自己的长处和不足，最后达到认识自己的目的。
我们也可以用“评价法”来认识自己。
“评价法”就是在认识自己的时候，关注别人对自己的评价。
因为，他人的评价比主观自省具有更大的客观性。
如果自我评价与别人的评价相近似，那说明你的自我认识比较准确；如果两者相差过大，就很可能表示你的自我认识有偏差，需要调整。
当然，对待他人的评价，也不可偏听偏信，要恰如其分地认识自己。
我们在认识自己的过程中，还应当注意既要充分发掘自己的长处和优点，也要认清自己的缺点与不足。
只有这样，才能扬长避短，把握自己，取得更大的进步。
现在开始，列出你的个人小档案吧！
我们应该热爱自己的生命，更应该学会相信自己。
因为我们每个人都是独一无二的，正如世上没有两片完全相同的树叶，世上也没有完全相同的生命。
从伟人到凡人，每个人都拥有着自己最大的财富——绝无仅有的生命。
因此，我们要充满自信地面对自己的生活，只有这样我们才能变得更加坚强，不怕挫折和打击，也更容易走向成功。
有一个叫做汤姆的男孩，他出生时就只有半只左脚和一只畸形的右手。
可是，汤姆从来不沮丧，他很自信。
因为其他健康的男孩所能做的事情，他也同样能做到。
如果童子军团行军10公里，汤姆也同样可以走完10公里。
而且在学踢橄榄球时，他发现，自己能把球踢得比其他的男孩子都远。
于是他请人为自己专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了一份冲锋队的合约。
当汤姆兴高采烈地来到冲锋队时，教练却婉转地告诉他，说他“不具备做职业橄榄球员的条件”。
汤姆被冲锋队拒绝了，可是，他并没有灰心，他向另一个球队提出了申请，恳求教练给他一次机会。
教练虽然心存怀疑，但是看到这个男孩能够如此自信，也就对他产生好感，留下了他。
这样，汤姆成了新奥尔良圣徒球队的一员。
汤姆一生中最伟大的时刻终于到来了。
那天，球场上坐了无数的球迷。
比赛只剩下几秒钟了，可是，球队还落后一分。
汤姆稳稳地接住了队友的传球，这时球距离得分线还有54码远，他全力一脚踢了出去，球笔直地向前飞去。
能够踢到那么远吗？
球迷们不由自主地屏住呼吸。
球在球门横杆之上几英寸的地方越过，接着裁判举起了双手。
得分了，汤姆的球队以19比17获胜。
球迷们狂呼高叫，为踢得最远的一球喝彩，因为这是只有半只左脚和一只畸形右手的球员踢出来的。
“真令人难以相信！
”很多人感叹道。

而汤姆只是微笑，他想起他的父母，他们一直告诉他他能做什么，而不是他不能做什么。
他之所以创造这么了不起的纪录，正如他自己说的：“ 他们从来没有告诉我，我有什么不能做的。”这就是自信。
汤姆的故事告诉了我们：每个人都渴望成功，渴望成为人群之中最好最棒的那个。
可是只有树立了强大的自信，我们才能克服困难，不断进步，不断地接近成功。
只要拥有自信，任何人都有可能取得成功。
自信是我们完善自我、争取成功的动力。

第一图书网, tushu007.com

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