

<<七彩阅读丛书>>

图书基本信息

书名：<<七彩阅读丛书>>

13位ISBN编号：9787540667788

10位ISBN编号：7540667788

出版时间：2009-9

出版时间：蓝敏 广东教育出版社 (2009-09出版)

作者：蓝敏

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

《七彩阅读丛书:心灵体操(第2版)》有两个特点,一是开放性。其内容设计着眼于促进学生当前与未来的生活质量的提高,着眼于促进学生学习能力的持续发展,着眼于与社会生活、现代科技密切联系,以开拓学生的视野。

二是探究性。

本套书为新课程学本,多选用富有情节的实例或案例作为话题,力图营造和创设解决问题的各种情境,并配以解决问题必备的相关知识,鼓励学生开阔思路、深入思考,培养学生的探究精神。

作者简介

蓝敏，广东实验中学专职心理辅导老师，毕业于华中师范大学心理系；《广州日报》、《信息时报》、《新快报》特约学校心理教育专家；全国教育科学“十五”规划、教育部规划课题“普通高中选修课课程开发与实验研究”一级子课题“广东实验中学校本课程开发与实验研究”主要研究人员，主持广东省中小学心理健康教育“十一五”规划课题《新课程背景下学校立体心理健康教育模式的构建》；在《中小学心理健康教育》等杂志上发表多篇文章。

书籍目录

第一章个性心理篇--认识自我 学会悦己 第一节我知我性格 心灵导航 寻找完全相同的树叶 心海扬帆 性格不同性格不同表现 我知我性格 游戏知性格 图片测性格 性格的好坏之分 良好性格关键词 不良性格关键词 性格可以塑造 你需要改变吗 这样改变性格 改造性格的误区 心事密码 想改变内向的性格 内向也有优势 更多资讯 更多资讯 好书推荐：《性格决定命运》卡特尔16种人格测试 第二节我有我气质 心灵导航 神奇的“体液” 气质各异的迟到者 心海扬帆 非同一般的“气质” 一般人所说的“气质” 心理学上讲的“气质” 我有我气质 多血质特点（活泼型） 多血质典型代表 测试你的多血质指数 粘液质特点（安静型） 粘液质典型代表 测试你的粘液质指数 胆汁质特点（兴奋型） 胆汁质典型代表 测试你的胆汁质指数 抑郁质特点（抑郁型） 抑郁质典型代表 测试你的抑郁质指数 知道你的气质类型 气质与性格大有不同 气质与性格互相影响 气质很难改变 心事密码 我不喜欢自己 重要的是要悦纳自己 第二章学习方法篇--学无定法 贵在得法 第三章情绪管理篇--喜怒哀乐 由我把握 第四章生涯规划篇--美丽未来 活得精彩

章节摘录

版权页：插图：心理学家发现不自信的人走不出委曲求全的思维怪圈，主要原因是他们意识不到自己的基本权利。

我们拥有的基本权利有：毫不内疚地说“不”：表达自己的意见、情感和情绪：自己做决定及处理某事：不管有无涉及其他人的问题而作出选择；拒绝知道或理解某事：犯错误：成功：改变自己的主意：保护自己的隐私：保持独立。

害怕批评 缺少自信的人对批评有着超常的敏感性，总是千方百计想避开它，久而久之就会油然而生恐惧感。

克服批评所引起的恐惧感的唯一办法是要面对它。

下面介绍的具体措施可以帮助你面对批评。

首先要明白每个人都不可能十全十美。

人人都会受到批评，不要把挨批评当作天大的事情。

要倾听批评你的人说话，不要中途打岔。

不要用脸部表情或身体动作表现出你愿听对方继续说下去。

以便改变自己的行为。

例如别人说你说话强硬，不注意他人感受，此后你便知道说话要注意自己的语气。

礼貌地请问批评者怎样改善自己的行为或怎样做比较好。

这样不但可以了解对方，而且还一可以学习各种不同的行为。

如果你觉得自己不该受责备，也要让对方把话说完再解释。

如果别人批评得有理，的确是自己的不是，那么就向对方道歉，表示愿意改正。

但道歉一次就够了，最多两次，不必一而再、再而三地道歉请求别人原谅。

过分的谦卑无助于自信的培养。

胆小害羞 害羞与自信是息息相关的。

在现实生活中我们可以发现这样有趣的一个现象：自信的人几乎不害羞，害羞的人往往不自信。

因此，克服害羞对培养自信十分重要。

那么该如何克服害羞呢？

可以试试以下几种方法：永远不要无缘无故把自己说得一无是处。

也是你有做错事的时候，例如说错话，但这并不表示你是笨拙的。

也许你有缺点，如小眼睛，但也没必要感觉自己很丑陋。

了解自己的优点和缺点。

找些小卡片，把它们分成两种颜色：一种代表优点，另一种代表缺点，每张卡片写一个优点或缺点。

然后检验一下哪个优点还没发挥，怎么去发挥这个优点；哪个缺点是你可以在乎且可以忽略的。

把这些可以忽略的、不在乎的缺点丢掉。

这样傲你就不会过分保护自己，然后你会发现自己的优点比缺点多；这样做能使你集中发挥自己的优点，克服自己的缺点。

编辑推荐

《七彩阅读丛书:心灵体操(第2版)》充分体现新课改精神,立足于学生的现实生活体验,着眼于学生的发展需求,在充分考虑国家课程、地方课程开设的基础上,选取适应学生成长、提升学生素质的内容加以综合化、典型化和主题化,按照学生生理、心理、价值观发展的序列来编写。

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>