

<<听，心奇天空的秘密>>

图书基本信息

书名：<<听，心奇天空的秘密>>

13位ISBN编号：9787540679484

10位ISBN编号：7540679484

出版时间：2010-8

出版时间：广东教育出版社

作者：蓝敏

页数：242

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>

<<听，心奇天空的秘密>>

前言

迎着广东省建设文化强省的春风，《青苹果文库》（“以下简称《文库》”）出版了。这是我省宣传、教育、出版等部门共同努力打造的第一套成系列、全方位的关于未成年人思想道德教育的课外读本，也是广东未成年人思想道德教育的标志性出版物，是广东省建设文化强省系统工程的重要组成部分。

法国大作家雨果说：“人民的伟大不是以他的数量来衡量，正如一个人的伟大不是以他的身高来衡量一样。

衡量伟大的唯一尺度是他的精神发展和道德水平。

” 改革开放以来，广东省迅速以其“敢为天下先”的勇气和努力成为经济强省。

广东人“口袋”富有起来之后，面临着“脑袋”也需要富有的问题，面临着建设文化强省的大机遇。

当今时代，文化因素已成为经济竞争的核心因素，谁拥有强大的文化软实力，谁就能够在激烈竞争中获得主动。

可以说，拥有了文化，就拥有了未来。

正如中共中央政治局委员、广东省委书记汪洋所言：一个健康的社会如果没有绚丽多彩的文化艺术，就像大自然没有阳光、空气和水一样，是无法存续的。

广东当前处于转变经济发展方式的关键时期，离开文化谈科学发展、和谐社会建设，无异于缘木求鱼。

要准确提升我省文化软实力，其第一着力点是要紧紧抓住提高公民素质这一核心。

<<听，心奇天空的秘密>>

内容概要

小巫是一位平凡的高一女孩，她外表普通，学习和生活上的小问题不断，青春的烦恼像空气一样，无处不在。

一个偶然的下午，她在校园的后山坡上发现了一个神秘的小屋。
据说处在烦恼中的人们只要足够虔诚，就有可能见到神秘小屋里的精灵，找到快乐的秘方……

<<听，心奇天空的秘密>>

作者简介

蓝敏，国家二级心理咨询师，中学心理学高级教师。

从事青少年心理辅导工作十余年，积累了数千例个案经验。

现在是广东实验中学的专职心理健康教育教师。

《广州日报》、《信息时报》、《新快报》特约学校心理教育专家。

2007年，她主编的校本教材之一《心灵体操》深受学生喜爱。

<<听，心奇天空的秘密>>

书籍目录

心灵的成长需要这样的书引子 心奇天空的钥匙照顾自己的身体 不要胃痛折磨我 只要青春不要痘 瘦到多少才是美 家，是爱的味道 内在美同样重要 对身体说爱你体验多样的感觉 启动你的?觉开关 星星的故事 听，雨落下的声音 拥抱的温暖 饥饿的皮肤 感激疼痛认识自己的情绪 考场上恼人的咳嗽 焦虑的猴子 戴着枷锁舞蹈 抑郁是种说不出的痛 揭开情绪的面具7 转念一想，滋养快乐悦纳独特的自己 我是独一无二的 我很重要 生命中最重要的人 左手缺点，右手优点 一枚硬币的两面 有一种勇敢叫承认不足实现心中的梦想 在未来，看见梦想 梦想照进现实 小阶梯，大进步 走出失败的泥沼 与大怪兽作战 成功是成功之母唤醒潜在的智慧 快乐自助餐 “酸甜” 托盘里的游戏 那时伤害 宽容别人，解放自己 创造当下的快乐 内心澄明，快乐无限尾声 每个人心里都有一座“心奇天空” 后记：你一定可以很幸福

<<听，心奇天空的秘密>>

章节摘录

“请你闭上眼睛，想象自己躺在一片舒适的草坪上，午后的阳光和煦而温柔地笼罩着你的全身，耳边不时听到小鸟的啁啾，还有远处溪水潺潺流动的声音。

草坪上开满了红色的、蓝色的、各种颜色的小花，清新的花香沁人心脾。

你感到非常的放松，非常的舒服，现在我们一起来练习深呼吸。

注意你的一呼一吸，使你的呼吸很均匀、缓慢，每次吸气达到极限后，再缓缓呼出。

现在和我一起呼吸，呼——，吸——，呼——，吸——，感觉你呼吸的空气在脸庞和脖子附近环绕，感觉这呼吸让你全身轻松。

好，我们来多做几次。

随着呼吸的越来越深，你发现自己的腹部随着呼气的时候变瘪了，随着你吸气的时候腹部也鼓胀起来。

再来几次，非常好，请你静静地感受这样的呼吸，想象你内心的烦恼和不安已经随着呼出的气体飘向远方了，而那些新鲜的空气、积极的力量随着你的吸气带到了你的身体。

随着你的深呼吸，你越来越放松，越来越专注。

“白衣姐姐温柔的声音一直在小巫耳边萦绕，小巫在姐姐的指导下，一次又一次地练习着深呼吸，感觉非常放松，非常舒服，她几乎就要睡着了。

足足过去了十分钟的样子，姐姐轻声说：“好，该起来了。

”小巫才恋恋不舍地睁开眼睛，她感觉到前所未有的轻松，心情变得愉快了许多。

<<听，心奇天空的秘密>>

媒体关注与评论

作者用朴实但不平淡、奇幻但不夸张的想象，叙述了一个童话般的故事。书中女孩间真挚的感情令人感动，成长的烦恼足以打动每一位少男少女的心。

——李宇浩 男 初中学生 与其说是小说，更像是一本心理指南。

其中许多解决困难的办法看起来十分有趣（但不知是不是真的那么有效，想试试！），语言生动，符合我们中学生看。

——张天元 男 高中学生 确实可以作为青春期指南。

在曲折的故事小片段中插入教育性的话语，让年轻的读者仿佛置身于主人公环境，很有共鸣。

——伍思慧 女 初中学生 “秘密”让我更加了解孩子们的内心世界，“秘密”也能帮助我获得更加快乐的生活。

“秘密”是一本非常棒的心灵指导书，对成年人，也是。

——方奕 女 媒体工作者

<<听, 心奇天空的秘密>>

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>