

<<榜样>>

图书基本信息

书名：<<榜样>>

13位ISBN编号：9787561349984

10位ISBN编号：756134998X

出版时间：2010-11

出版时间：陕西师大

作者：芭芭拉·A·刘易斯

页数：274

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>

<<榜样>>

内容概要

有些人总是会让周围的人对他们格外地尊重、钦佩、忠诚和信任：他们很容易获得朋友和友谊；他们的父母和老师为他们而感到骄傲。

其他人仰望他们，视他们为榜样，希望成为他们一样。如果你希望成为这样的人，如果你希望自己成为一个拥有优秀品格的人，如果你希望自己有一个积极、健康、健全的性格，如果你希望在生活中得到更多的支持、鼓励和帮助——这本书就你的父母与你的老师准备的。

安妮·弗兰克在她那部著名的日记中写道：“一个人的个性的最终塑造者是他们自己那双手。”你是谁(以及你将变成谁)最终决定于你自己。

《榜样：青少年品格塑造指南》将帮助你做最好的自己，也帮助你成为别人的榜样。

作者简介

芭芭拉·A·刘易斯

原来是某公立学校的一名教师，曾以其在写作、教学和引导青年人从事公务项目和社会活动等方面的突出成绩而获得诸多奖励，包括曾获得国家级奖励。

她善于指导孩子们思考问题和解决问题；她和她的学生们曾因为他们所作的社区贡献而受到过克林顿总统的表彰，并在多个国家级报刊、《国会记录》以及国家电视台中被专题报道和记录。

芭芭拉的著作有《青少年全球行动指南》、《儿童服务项目指南》、《榜样：儿童篇》、《儿童社会行动指南》、《勇敢的儿童》。

这些突出的成就使她成为了一位杰出的教育家和作家。

芭芭拉还是一位颇受追捧的关于性格培养、服务和社会行动等方面题材的演说家。

她现在生活并工作在美国犹他州帕克市。

书籍目录

前言第一章 了解你自己 自我了解、自我意识、自我接受、自尊自重、自我实现第二章 积极的态度 乐观、接受、适应、快乐、热情、警惕、幽默、运动、谦恭、感恩、信念、希望第三章 关爱 给予、服务、分享、爱、帮助、友善、慷慨、无私、牺牲第四章 选择与责任 做出决定、敢作敢当、为自己的选择负责第五章 公民 激进、参与、服务社区、热爱自由、爱国第六章 清洁 清洁的身体、清洁的思想与清洁的习惯；个人卫生、整洁第七章 沟通 有效地说、听与公开演说第八章 节俭与节制 资源保护、节俭与节制第九章 勇气 勇敢、大胆、魄力、自信、决心第十章 同情 理解、同情、善良、情感细腻、关心第十一章 忍耐 耐心、耐力、毅力与吃苦第十二章 原谅 谅解、宽厚、怜悯、有风度第十三章 健康 身体、思想和情感的健康第十四章 诚实 忠诚、真诚、荣誉、公正、可靠、真实第十五章 想象力 创造力、冒险精神、创新精神第十六章 正直 一致、坚持、诚实、荣誉第十七章 公正 公正、平等、宽容第十八章 领导力 为人表率、领号他人、做个好下属第十九章 忠诚 忠诚、坚定、服从第二十章 平和第二十一章 解决问题第二十二章 目的性第二十三章 人际关系第二十四章 尊重第二十五章 责任感第二十六章 安全第二十七章 自律第二十八章 智慧老师和家长的资源 网站索引

<<榜样>>

章节摘录

第一章 了解你自己 自我了解、自我意识、自我接受、自尊自重、自我实现 “要想在这个世上做些好事，你必须首先了解你是谁，什么才是你生命中有意义的东西。

” ——宝拉·P·布朗李 你是谁？

你想成为什么样的人？

你应该成为什么样的人？

如果你第一次见到一穗玉米，你也许会把它描述为一个表皮粗糙、长圆形、黄绿色的实在是其貌不扬的东西。

但要想发现它里面的甜美滋味，你需要剥去它表面的糙皮。

当你一层层地揭开包裹着你的那层层糙皮，你会看到你内在的天赋、能力、兴趣等等，它们足以使你与众不同。

当你把这些天赋、能力、兴趣全部结合起来，再培养一些有助于你把它们表现出来的性格特征，那么你就会找到幸福的真谛。

当你照镜子时，你看到的正是你反映给别人的样子，也许你把自己看作是一层糙皮，但里面包裹的是甘甜多汁的米粒。

你究竟如何看待自己——你如何想象自己，既能使你把别人吸引到你身边，也能把他们从你身边驱走。

这就是一个积极的自我形象对你如此重要的原因之一。

如果你今天在镜子中看到的是一层糙皮，这也并非世界末日。

你可以塑造出积极的自我形象和自信心，并将它们展示出来。

接受并喜欢你自己是使你看起来“好看”的最基本的条件。

而要了解自己，你首先需要剥去你外表的层层包裹，找到包裹里面的东西。

做到了这一点，你就会发现： 你有你自己的价值观、看法和信念。

你有一些强烈的情感，也许还有些恐惧和焦虑。

你有自己独特的思考和学习的方法。

你的性格跟所有人都不一样。

你有一些特殊的兴趣、独特的天赋和隐藏的欲望与梦想。

在本书第8-12页，你会看到一份清单，是让你用来了解你自己的。

如果你认为你已经充分了解自己了，你可以暂时把这几页跳过去；或许你还是想把它们看完（测试结果也许令你大吃一惊）。

你也可以现在就测试一下，然后，再过一个月、或者一年，你在继续培养你所需要的性格特征时再来进行测试。

总的来说，这些清单将会创造出一幅幅目前的你、变化的你、或理想的你的迷人的自我画像。

（你将在本书13-14页看到一份自我画像的表格。

）

<<榜样>>

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>