第一图书网, tushu007.com

<<做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787562157403

10位ISBN编号：7562157405

出版时间：2012-6

出版时间：李富洪 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：李富洪 编

页数：179

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

<<做最好的自己>>

内容概要

青少年战胜自卑，迈向自信的成功秘笈。
自卑，是通往成功的屏障；自卑，是迈向幸福的樊篱。
古往今来，多少人看见宇宙的浩瀚，感叹人类的渺小。
要知道地球上的任何一点离太阳都同样遥远。
每个人都有不同程度的自卑感，特别是青少年，内心细腻敏感，更容易受到自卑的影响。
当你因为自卑而烦恼时，不必灰心，不必痛苦，翻开《做最好的自己：青少年自信训练营》，你可以从中找到各种招式破解自卑的侵袭！

<<做最好的自己>>

书籍目录

给青少年朋友的信 第一篇 缺陷的种子 1、你不要自卑 2、我是一只丑小鸭 3、小胖的忧愁 4、小个子协会 第二篇 风雨书山路 1、笨小孩的自卑 2、尖子生的自卑 3、无“技”可施的烦恼 4、求学在外的苦闷 第三篇 心灵的港湾 1、贫穷所给我们带来的 2、爱的缺失 3、偏爱的危险 4、我真那么差劲吗 第四篇 推开人际之门 1、一个人的日子 2、我不知道该怎么和他／她相处 3、拙嘴笨舌的自卑 4、过分的依赖 第五篇 天生我材 1、羞答答的玻瑰，静悄悄地开 2、摒弃你的怯懦 3、自卑的面具 4、不必要的自我否定

章节摘录

版权页： 插图： 据国家统计局最新公布的统计数字表明，中国人的半均身高，男人为178.45cm，女人为164.75cm。
而北方人的身高总体来说要比南方人高。
虽然说随着人们物质生活的不断优越，中国人的平均身高已经增长了不少，但是，仍然有很多人因为各种原因成为小个子，并且因为自己的个子矮而饱受困扰。
小个子，在生活中会遇到种种不便。
比如在坐公交车的时候，摸不到上面的扶手；坐电梯的时候，按不到自己想去的楼层。
在和别人交际的时候，自己永远是最矮的那一个。
看着别的同学都可以在篮球排球这些运动中挥洒快乐，而自己却不敢上场，只能在一边观看。
因为自己的个子矮，也经常受到别人的嘲笑和歧视。
在这个追求“更高”、“更富”、“更帅”的年代，个子的矮小确实让人显得特别地无助。
在学校里，座位永远都是在第一排，做操、集会的时候自己也永远被安排在第一排。
自己的弱点被极大地曝光在别人面前，由此产生自卑情绪等心理问题也就可以理解了。

编辑推荐

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