

<<自乐>>

图书基本信息

书名：<<自乐>>

13位ISBN编号：9787801685605

10位ISBN编号：7801685601

出版时间：2010-4

出版时间：研究出版

作者：李跃华

页数：244

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>

<<自乐>>

前言

人生中遇到挫折就像大自然中的刮风下雨，谁都无法避免。
有的人，被风雨击倒了，被挫折征服了，被。
困难吓倒了，他的人生从此就变得灰暗了。
而有的人，接受了风雨的洗礼，经历了挫折的磨练，战败了困难的挑战，他的人生从此便一片光明。

伟大音乐家贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，一直被后人称为“交响乐之王”；
但贝多芬的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。
当别人家的孩子还在无忧无虑地享受欢乐和爱抚的时候，他却像大人一样承担起整个家庭的重担，并且成功地维持了这个差点陷入破灭的家庭。

也许是屋漏偏逢连阴雨，也许是祸不单行的缘故。
正处于青春年华的贝多芬，他失意孤独；也正当他步入创作力鼎盛的中年时，他又患了耳疾，双耳失聪。

对于一个音乐家来说，还有比突然耳聋的打击更沉重的吗？
贝多芬一生中几次濒于崩溃的境地，他在三十二岁时就写下了令人心碎的遗嘱。
但他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我完全摧毁。”
即便是在困难重重最痛苦的时候，他还是凭着自己的坚强斗志完成了清明恬静但又激昂奋进的《第二交响曲》。

伟人之所以称之为伟人，是因为他们用生命为全人类书写着历史，给人类留下最可贵的精神财富。
所以，看向前方，学学伟人，遇到挫折就笑一笑吧！

上帝给了我们两条娥眉月，一双眯成线的眼睛，和稍稍向上翘起的嘴巴，组成了“微笑”；
就是希望我们用微笑面对生活。
微笑是蕴涵着一种振作，一种成熟，一种坚强，一种超越的魅力，只要我们微笑着面对生活，生活也会向我们微笑的。

微笑是幸福的来源，是幸福的先导，是幸福的前提。
微笑是人类宝贵的财富，是自信的标志，是礼貌的表现，是沟通人际关系的法宝。
《自乐：卷土重来未可知》要告诉你的是：一个人，从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有，这个过程必定是充满艰辛与挫折的。
铺满荆棘的路也许就是通往财富的路，无数次均跌倒不可怕，只要你勇敢地站起来，那么快乐、幸福、成功这些宝藏都会是属于你的！

但如果你中途放弃了，那么，就会与之失之交臂！
拿起此书，你的生活将会是另一番模样，你的人生也会因此而被照亮。
挫折不再可怕，生活还在继续，风浪仍在拍打着要阻碍你的行程，没关系，有《自乐：卷土重来未可知》陪你，乘风破浪，一路前行！

若木 2010年4月26日于北京·天通苑

<<自乐>>

内容概要

风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕至少我们还有梦； 风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问为什么

。 如今的我生活就像在演戏，说着言不由衷的话戴着伪善的面具。
总是拿着微不足道的成就来骗自己，总是莫名其妙感到一阵的空虚，总是靠一点酒精的麻醉才能够睡去。

寻寻觅觅寻不到活着的证据，都市的柏油路太硬踩不出足迹，骄傲无知的现代人不知道珍惜，那一片被文明糟踏过的海洋和天地。

只有远离人群才能找回我自己，在带着咸味的空气中自由的呼吸。

风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕.....

作者简介

李跃华，男，江苏沭阳人，山东大学哲学学士，南京大学社会学硕士，现供职于南京大学马克思主义社会理论研究中心，南京大学小百合forum版主。

书籍目录

上篇 挫折如歌，我用青春来唱响 第一章 读好书，好想哭——学习挫折 第二章 是我爱你过了火——情绪挫折 第三章 爱我你痛了吗？——情感挫折 第四章 我独自站在高岗上——交际挫折 第五章 我不想做坏小孩——行为挫折 第六章 “死了都要爱”——网络挫折下篇 摔倒了，就勇敢地站起来 第一章 爱上学习——我的未来不是梦 第二章 掌控情绪——我的地盘听我的 第三章 温润情感——让爱常伴你左右 第四章 成功交际——让自己左右逢源 第五章 改正行为——我们都是好孩子 第六章 正视网络——相信明天会更好附录 风雨中，这点痛算什么

章节摘录

考试前总是过度焦虑 心理学家称,焦虑是每个人都会经历的一种心态,是人类天生的一种保护性反应,适度的焦虑是行动的催化剂,一定的紧张度能提高人的活动效率。

然而对于青少年来说,特别是对于面临考试的青少年来说,如果过度焦虑则会出现负面作用。这是因为过度的焦虑就会演变成一种紧张、压抑、恐惧的情绪状态,对青少年的学习是极为不利的。

青少年为何会出现考前焦虑 小静从小到大学习都很努力,因为家里的条件不是很好。家里共有五口人,父母经常外出打工,可是生活还是一直很困难。

因此,小静立志要好好学习,来报答父母的养育之恩。

并且小时候村里人都知道小静学习好,认为小静将来指定有出息,小静一直也想在众人面前证明自己。

可是随着学业的加重,小静的成绩却越来越不理想。

这也引起了父母的忧心,他们总是叮嘱小静要好好学习。

于是小静就经常想考试的问题:为什么总是考不好?

如果一直这样怎么对得起父母?

村里人怎么看我?

虽然平时复习很刻苦,但是到了考试时,小静就控制不住自己的情绪,做一道题总是想来想去,明明已经做过了,还会想会不会错了,然后就会再看一遍。

每次都这样,甚至还手心发汗,头脑昏沉,平时记的内容也变得模模糊糊,以至于小静胡乱答题,想快点写完离开考场。

但是当考试结束后,小静又开始自责,怪自己平时复习得不够全面,吃不下饭,睡不好觉,只等着考试成绩的公布。

但又怕知道结果,心里总是很烦闷。

青少年的考前过度焦虑的来源是什么呢?

经调查发现,主要原因有以下方面。

一、来自自身的原因 有些青少年的自尊心很强,一心盼着在考试中能取得优异成绩。

考试受挫,使之苦恼、羞愧、自卑;考前紧张,这种情绪就被带进了考场,因而怯场;考后自责,又影响以后的学习。

这样的一个恶性循环,使得这些青少年苦恼至极。

其实,这都是因为自己把分数看得太重的缘故,不明白学习的目的是为了学以致用。

把考试作为决定自己命运的关口,以至于背上沉重的精神包袱。

二、来自于父母和亲人的压力 由于父母和亲人对自己投入了很大的期望,因此心理压力过大。

害怕考得不好让他们伤心,甚至会因为觉得自己不行而自卑,进而也就加重了自己的心理负担。

三、来自学校老师的压力 老师考前的总动员和颁布的奖惩措施也会加剧学生的心理压力。

比如说考得差了要叫家长,虽然老师这样讲是想跟家长交流一下,看如何提高学生的学习成绩,但是学生可能把这当成了压力,进而更紧张。

如果青少年长期因过重的心理负担而处于焦虑状态,就会常常表现为情绪忧虑、心事重重,无法放松自己,行为上表现为坐立不安、辗转反侧、举止僵硬、说话发颤,甚至全身发抖,这些情形都会严重地影响学生的考试。

从焦虑的表现看,过度或长时间焦虑,也会对青少年人格的健康发展造成一定的影响,对身心健康产生很大的危害。

因此,青少年要善于分析压力,把压力当作前进的动力,让身心在舒适中的成长。

如何战胜考前焦虑 一、调整自我认识 正确对待考试,不要把考试看得过重。

各种大大小小的考试,对于学生来说,不过是展示和检验自己才能与所学知识的一个机会。

若把考试看成一种挑战,会激发自己进入状态;把考试看成一种机会,就会以一种珍惜的心情对待;把考试看成如临大敌,就会紧张不安。

<<自乐>>

它不可能决定一个人的命运，即使失败也无所谓。

常言道，“胜败乃兵家常事”。

更何况，一次小小的失败，往往是一个成功的开始。

其次，要正确看待考试的难易程度。

通常情况下，试卷基本上是针对平时所学的基础知识进行考察，不会有特别难的偏题、怪题。

即使真的遇到没有头绪的题目，也大可不必担心，因为你觉得难，别人也许认为更难。

因此没有必要过于跟自己过不去，在考场上自责。

这样肯定影响考场上的情绪。

另外，要对自身的实力有一个正确的判断。

也就是对自己的学习情况、复习情况、弱点和漏洞、改进的方法和措施等做一番系统的分析。

了解自己的实力、特长和薄弱环节，从而制定适当的考试目标和切实可行的复习计划。

如果目标定位过高，就会为难以达到目标而增加考试焦虑，那么无疑会使自己压力增大。

二、想象脱敏练习 所谓脱敏疗法，就是一种心理疗法。

你可以想象考场中的诸多场景，如果遇到不顺的事情，这样可能把紧张焦虑诱导出来，然后学会怎么放松，做一些深呼吸、肌肉放松训练，使自己安静下来，感受紧张后的放松，体验这一过程。

这实际上是一个实践的过程，一遇到紧张情况，经过这样的训练就会很快放松平静下来，这样就容易形成一种条件反射。

到考试的时候，遇到这种情况，你就会自我放松，很快适应考场环境。

三、自我联想法 积极的自我联想可以唤起人的良好情绪。

在进入考场时，不妨运用自己的自我想象，回忆一下过去的成功经验等，焕发与强化自己的良好情绪。

想得越具体、越生动就越利于紧张心情的松弛。

想象时一定要不要受不利于情绪放松的念头干扰。

如不要去回忆不愉快的事情，不要想象令人紧张、害怕的事，不要受试卷的干扰。

四、放松训练法 具体方法是：坐在椅子上，使身体尽可能放松，两脚与肩同宽，眼睛微微闭上。

然后在心中默念：头部松，面部松，颈部松，前胸松，后背松，腹部松，腰部松，前大腿松，后大腿松，前小腿松，后小腿松，脚背松，脚掌松。

如此这样，反复念下去，可以使身体和精神都得到放松。

五、自我暗示法 对自己进行一个积极的自我暗示可以强化自己的信心。

比如，可以把写上积极暗示话语的字条放在桌子上，如“我有学习能力，我一定能成功！”等。

这样在很大程度上能消除自己的焦虑情绪。

六、注重考试技巧 首先，把握好进考场的时间，不宜过早但也不要太晚，一般提前15分钟进场，熟悉一下考场环境。

太早了会与各种干扰因素接触容易破坏良好的心理感觉，太晚了会出现焦急的心理。

进入考场之后，要调整一下迎战姿态。

比如把文具摆好，擦一擦眼睛。

全当是在做“心灵体操”稳定情绪。

拿到试卷后要通览试卷，了解试题分量、难易比例和分布，做到心中有数，科学分配时间，安排好答题顺序。

铃声响时，闭目做几下深呼吸，然后再做题。

因为考前几分钟往往是最紧张的时候。

注意答题技巧，从易到难，利用有利的感觉去推动后面的考试进展。

如果真遇难题，莫较真，不可紧盯不放，要放松心态，把其他题做好，把损失减少到最少。

并给自己适当的自我暗示：我不会，别人也未必会。

这样就能保持平静的心态。

<<自乐>>

题目做完时，要注意检查一下，看有没有错误。

摆正心态，学会自我放松，你就能缓解自己的考场紧张情绪。

注重考试技巧，从容镇定，泰然处之，你就一定能发挥自己应有的水平，甚至超常发挥。

青春日记 克拉克是一名长跑运动员，他曾连续17次打破世界纪录，被人们称为田径赛场上的奇才。

但是在他运动巅峰期的两次奥运会赛场，他却相继与金牌失之交臂。

因此，人们就以“克拉克现象”来形容那些平时训练极佳的运动员比赛成绩却屡次失常的现象。

……

<<自乐>>

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>