第一图书网, tushu007.com

<<中学生学会调适自我情绪的128个故事>>

图书基本信息

书名：<<中学生学会调适自我情绪的128个故事>>

13位ISBN编号：9787801958464

10位ISBN编号：7801958462

出版时间：2009-1

出版时间：九洲

作者：高长梅，武卿 编

页数：230

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

《中学生学会调适自我情绪的128个故事》精心选编了128篇关于调适情绪的精彩故事，每一篇都配有简洁生动的“情绪小语”。
任何时候，一个人都不该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。
无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把门己从黑暗中拯救出来。

作者简介

高长梅，《新课程报·语文导刊》、《语思（天池小小说下半月刊）》执行主编。
曾参与十多项国家和省部级教育科研课题研究，在省级以上教育理论报刊上发表教育教学论文60余篇。
参与策划、编写的两套中小学语文与实验教材分别由语文出版社、教育科学出版社出版。
主编的《新华句典》入选湖北省“1999年度最有影响的十本书”。
策划、主编的教育教学和青少年阅读的80多个系列图书分别在商务印书馆、湖北教育出版社、华中师范大学出版社、湖北辞书出版社、河北教育出版社等30余家出版社出版。
策划的《读·品·悟》系列图书，自2004年出版以来，在全国产生了广泛的影响，先后有6大系列荣获“冰心儿童图书奖”。

书籍目录

控制心情的钉子驯服情绪的野马克制情绪盖迪戒烟控制自己生气的理由谦卑的推销员如果当时不那么任性通用公司的裁员名单宽容，撑起情绪的天堂曼德拉的顿悟做一个大度的人华盛顿“报仇”唾面自干羞辱是一门选修课地狱与极乐雅量宽容是高贵的品质最大的不幸包容是一条五彩路宽容比自由更重要心中的兰花依然盛开心中的兰花依然盛开自寻烦恼郁闷站在烦恼里仰望幸福母亲的一句话让我终生受益整理心情走过郁闷人生的四大良方快事请不要开错窗最大秘密行走在美丽人间敞亮的心行走在美丽人间不同的理解玻璃与镜子的区别窗低下头去，机遇就在手心在路上“回避”也是生活的艺术活给自己看活下去只需一点点理由让情绪引导成功学会给自己松绑为自己减刑把心放轻松时运不济的人从“下下签”逃生解开缚心之绳生命需要平衡正眼看它，正面迎它跳出心灵的牢笼煮沸的水与冷却的铁自己安慰自己生活不相信抱怨接受不完美无人赏，自家拍掌永不消失的自信琴弦上的灵魂打开心灵的天窗

章节摘录

驯服情绪的野马 一位崭露头角的候选人，向一位资深的政客请教如何拉选票，如何在政治上获得成功。
政客提出了一个条件：“ 你每次打断我说话，就得付5美元。
” 候选人说：“ 没问题。
” 政客说：“ 第一条，听到别人诋毁或污蔑你时，切勿动怒。
” “ 我能做到，不管人们说我什么，我都不会生气，我对别人的话毫不在意。
” “ 很好，但是，坦白地说，我不愿意让你这种不道德的流氓当选…… ” “ 先生，你怎么能…… ”
“ 请付5美元。
“ “ 这只是一个教训，对吗？
” “ 是的，这是一个教训，但我确实认为你是一个流氓…… ” “ 你怎么能这么说…… ” “ 请付5美元。
” “ 嗬！
嗬！
” 候选人气急败坏地说，“ 这又是一个教训，你的10美元赚得也太容易了！
”

媒体关注与评论

当一个不幸降临了，最好的办法就是让它尽快过去．这样你才会腾出更多的时间去做更有价值的事情，你才会活得更有效率，更有好心情。
——著名学者于丹　生气是拿别人的错误惩罚自己。
——康德

编辑推荐

阅读《中学生学会调适自我情绪的128个故事》，我们可以认识、了解情绪，懂得如何控制心情的钉子，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，让积极情绪为我们的青春年华助力加油。

第一图书网, tushu007.com
<<中学生学会调适自我情绪的128个故事>>

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