

<<使圆成方>>

图书基本信息

书名：<<使圆成方>>

13位ISBN编号：9787802104921

10位ISBN编号：7802104920

出版时间：2009-5

出版时间：西苑出版社

作者：李洁

页数：260

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>

<<使圆成方>>

前言

《使圆成方——规范自我的12项修炼》将使我们更快、更好地走向完美、走向成功！
修炼青少年的形象，精炼青少年的生活，锤炼青少年的意志，成就青少年的成功人生。
青少年风华正茂，渴望吸引人他人的眼光，渴望成功，然而这必须付诸多方面的实际行动。

但如何去行动？

先做什么，后做什么？

如何才能逗人喜爱？

为适应社会需要培养哪些能力？

又该如何站在整个人生的高度，协调各方面因素制定贯穿一生的行动计划？

对此，缺乏人生经验的青少年可能很难给予回答。

可是，当打开这本书，你将找到其中的答案。

为实现目标，就要修炼自己的德性，克制自己不正当的欲望，使自己的言行合于所生时代的礼法道德。

只有自己规范自己的言行，让自己的行为不对别人构成危害，这样才能得到别人的理解和尊重。比如，青春期的恋人，很容易忘乎所以，在公共场合说一些不合时宜的话，做一些不合常规的事，很容易让人反感。

人要有身份感，要认清在一些场合你所充当的角色，这样才能做到不失态，让人尊重。

规范自己的言行，让自己的行为举止符合自己的身份反映了一个人的修养和品质。

多为他人考虑、多尊重他人是一个人道德高尚、有良好教养的反映。

让我们从自我做起，从现在做起！

人生离不开自我反思、自我修炼，青少年尤其如此。

青少年的修炼，其实是青少年的一种内在精神活动，是青少年实现自我提升、自我完善的基本途径。

只有那些具有强烈的自我发展志向、不安于现状、富有终身学习愿望的青少年，才能真正通过规范自我，通过修炼，感悟真情与真谛，收获幸福与快乐。

因此，每个青少年都应该从外在形象到内在素养、从共同规范到个人风格，常做自我反思、自我总结、自我改变，从细节入手，逐步提升自我。

即使现在平凡，只要扬长避短，不断修炼自我，就可能成就卓越的人生！

《使圆成方——规范自我的12项修炼》从人性化的角度出发，提出了如何让人喜欢、接纳自己，成就完美人生的通俗方法，相信只要通过自我修炼，就一定能够做得到！

《使圆成方——规范自我的12项修炼》向读者展示了修炼给人的情感需求、人文品味、人格魅力、心灵素养、精神凝练、学识积淀等方面带来的惊喜变化，将引领你进入一个阳光灿烂的世界。

<<使圆成方>>

内容概要

在青少年朋友一种提示，一个提醒，一份关怀，一份祝福。
旨在让你们明白什么是自己的人生轨道，怎样才能在自己的轨道上更好地运行。
从而引领你们树立远大的目标、认识到自己的独特和潜能，缓解焦虑和压力，掌握学习的方法和技巧、珍视生存质量，健康快乐地成长。

- 如何让自己变得更加理智？
- 如何才能凸显自己的个性？
- 如何让自己的气质更加出众？
- 如何让自己的人生更有价值？
- 如何才能提高自身的道德修养？
- 如何让自己的形象更加引人注目？
- 如何才能让自己在交际场上如鱼得水？

相信每个青少年都希望自己能成为一个十全十美的人，也许十全十美有些夸张，但总归可以让自己向着十全十美靠近。

<<使圆成方>>

作者简介

李洁，女，1973年6月23日生，西安人。
1995年毕业于山西大学，2003年在西北工业大学管理学院获得工商管理硕士学位。
曾就职于启台国际资讯有限公司、普明房地产开发有限公司。
现任CSTP西安海码教育基地主任（校长）。

<<使圆成方>>

书籍目录

第一章 修炼自我心智，开发思维潜能1.敢于突破思维定式 / 0032.让课外阅读成为生活的一部分 / 0063.挖掘潜力，开发自我潜能 / 0094.独立、自主地思考 / 0125.把问题倒过来去思考 / 0156.学会发挥想象与联想的能力 / 018第二章 修炼自我行为，规范生活习惯1.珍惜时间的价值 / 0232.尽心尽力地做事情 / 0263.养成节俭的好习惯 / 0294.日清日毕，决不拖延 / 0335.习惯制定有效的行为目标 / 0366.戒烟戒酒，戒掉恶习 / 039第三章 修炼自我德性，成就高尚灵魂1.让诚信伴你成长 / 0452.放低自己，垫高别人 / 0483.远离忌妒 / 0514.确立生命目标——以终为始 / 0565.奏响青春自强曲 / 0606.让责任意识永驻心中 / 065第四章 修炼自我个性，塑造青春价值1.让自己冷静而不暴躁 / 0712.需要的时候学会说“NO” / 0753.我自信，我成功 / 0784.心动就快行动 / 082第五章 修炼自我气质，打造完美人生1.感受服饰带来的美丽 / 0872.用阅读来领悟人生 / 0913.谈吐“不凡”，正话反说 / 0944.用平常心看世界 / 097第六章 修炼自我心灵，感召脱轨魂魄1.常怀感恩之心 / 1032.自觉保持谦逊 / 1063.得饶人处且饶人 / 1094.摆脱自卑的纠缠 / 1135.跟“网恋”说再见 / 1176.逃出焦虑的泥潭 / 121第七章 修炼自我脾气，控制不良情绪1.控制自己的脾气，战胜愤怒 / 1272.学会控制自己的情绪 / 1313.让你的神经学会放松 / 1354.做个懂得静修的人 / 138第八章 修炼自我学识，树立学习观念1.在学习中发现快乐 / 1432.问号，可以成就学习 / 1463.善于思考，处处是学问 / 1504.找到适合自己的学习方法 / 1535.学习是一个成长的过程 / 1576.专心致志，学习的法宝 / 160第九章 修炼自我语言，显示人格魅力1.掌握说话的分寸 / 1652.把握说话时机 / 1683.讲究谈话姿态 / 1724.话要说在点子上 / 1765.话题要投其所好 / 1806.培养自信的语言 / 1837.学会说话，懂得说话的技巧 / 186第十章 修炼自我表情，做受欢迎的人1.魅力在于微笑 / 1932.让微笑在心中流淌 / 1963.微笑让沟通变得简单 / 2004.别羞涩——让你的表情更自然 / 204第十一章 修炼社交能力，打开心灵之窗1.切勿多虚荣 / 2112.勇于突破自我——战胜恐惧 / 2143.他是我的好朋友吗 / 2174.让积极的倾听发挥作用 / 2215.破坏人际关系的魔鬼——虚伪 / 2256.换位思考让你的人际关系更上一层楼 / 2287.声音要充满热情和活力 / 232第十二章 修炼自我人生，规律健康生活1.修炼自己的人生，让一切皆有可能 / 2372.人生需要不断地奋斗 / 2403.人生需要感动，需要爱 / 2434.责任，生命因你而精彩 / 2465.改变不了环境，就改变自己 / 2496.精彩人生，身体健康是起点 / 2527.正确认识自己 / 255

<<使圆成方>>

编辑推荐

给青少年指出了明确的道路，让他们懂得如何修炼自己，如何成为新世纪中可靠的人才。青少年风华正茂，渴望吸引人他人的眼光，渴望成功，然而这必须付诸多方面的实际行动。

但如何去行动？

先做什么，后做什么？

如何才能逗人喜爱？

为适应社会需要培养哪些能力？

又该如何站在整个人生的高度，协调各方面因素制定贯穿一生的行动计划？

对此，缺乏人生经验的青少年可能很难给予回答。

可是，当打开《使圆成方：规范自我的12项修炼》，你将找到其中的答案。

<<使圆成方>>

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>