

<<心理成长比身体成长更重要>>

图书基本信息

书名：<<心理成长比身体成长更重要>>

13位ISBN编号：9787802580633

10位ISBN编号：7802580633

出版时间：2010-6

出版时间：求真出版社

作者：臧全金

页数：225

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>

<<心理成长比身体成长更重要>>

前言

一位以前的同事突然来访，开门见山就谈他的儿子。
他儿子读高二了，在他眼里，儿子是个问题学生，沉溺网游、性格叛逆、抵触沟通、学习成绩下滑...
...简直“不可救药”。

因为我给大学新生和毕业生写过两本书，所以他来向我讨教教育方法。
大学生与中学生在心理状况和面临的环境等方面都是有差异的，但在人格的养成上却是一脉相承的。
著名大提琴家马友友说过：“12岁到22岁这段时间，是一个人建立自己‘精神账户’的时间，以后大半辈子都要回到这个账户上‘提款’。”
”这段时间正好涵盖了中学和大学时光，而中学又是大学的基础。
所以说中学教育对于一个人的成长和成材是非常关键的。
于是，我开始关注起中学生的心理问题，结果让我大吃一惊。
目前的中学教育受体制和社会现实的影响，存在着很多问题，导致一部分中学生心理出现问题，严重影响了学习和健康成长。

<<心理成长比身体成长更重要>>

内容概要

本书从学习意义、学习方法、提升意志力、化解压力、人际沟通、克制情绪、青春期爱情、感恩等方面，深入剖析产生心理问题的根源，求诊疗心理问题的方法，帮助中学生学会学习、学会生活、学会做人。

<<心理成长比身体成长更重要>>

作者简介

臧全金，笔名全金，山东安丘人，职业规划专家、作家、高级培训师。

近几年致力于职业素质养成和青少年心理调试的研究。

著有经管励志作品《责任决定执行》、《无为管理：经理人的快意管理学》、《合格就有机会：新员工职业素质提升必读手册》、“大学生新能量”之《我要

<<心理成长比身体成长更重要>>

书籍目录

前言Chapter 1 你在为谁学习 1. 错过学习机会的人,是可耻的 ——厌学不是浪费学习机会的理由
2. 不知道自己的无知,是双倍的无知 ——知识改变世界 3. 准备得越充足,幸运就越会眷顾你 ——
少壮不努力,老大徒伤悲 4. 比尔·盖茨不是因为厌学离开校园的 ——大学学位是有用的 5. 学
习不是读死书、死读书 ——开动脑筋,探求真知Chapter 2 方法决定成绩 1. 把学习变成一种兴
趣 ——兴趣是最好的老师 2. 一勤天下无难事 ——勤能补拙 3. 学而不思则罔,思而不学则
殆 ——要积累知识,更要潜心思考 4. 记忆不能代替记录 ——好记性不如烂笔头 5. 专注能
释放出一个人的最大能量 ——学习时应全神贯注,心无旁骛 6. 小目标串起大目标 ——循序渐
进,上好每一堂课 7. 将生命的每一天都当做最后一天来看待 ——当天作业当天完成 8. 即使跌
倒了,也要抓一把沙子在手里 ——认真总结学习经验,吸取教训 9. 自我激励是一种良好的习惯
——经常给自己打气Chapter 3 之所以能,是相信能Chapter 4 化压力为动力Chapter 5 情商重于
智商Chapter 6 自制力显强者本能Chapter 7 把爱化作动力Chapter 8 学会感恩后记 什么是成功

<<心理成长比身体成长更重要>>

章节摘录

Chapter1 你在为谁学习1. 错过学习机会的人，是可耻的——厌学不是浪费学习机会的理由商界骄子陈天桥在总结自己创业经验时说过这样一句话：“世界上没有做错的事情，永远是时间错误。

”这句话强调了时机对于做事的重要性。

也就是说，在一个合适的时间，如果不抓住机会去做一件事，去做好一件事，等到时机已经过去，再去做那件事，即使你付出数倍的努力，也很难取得预期的效果。

学习同样如此。

你父母为你提供学习的机会，使你衣食无忧，你应该抓住这个机会好好读书，努力学习，然后到高一级的学府深造。

如果你现在荒废光阴，不学无术，等到将来意识到知识的重要，或者被生存的压力逼迫着再去学习，即使学有所成，那你也付出昂贵的代价。

感到学习枯燥，感到学校像集中营，渴望逃离学校，就是厌学最明显的征兆。

诚然，学习的压力，可能会让你产生厌学的情绪，但你不必为此苦恼，也不必为此耿耿于怀，因为厌学是当今教育体制下出现的一种正常现象。

<<心理成长比身体成长更重要>>

后记

这本书完稿时，我到一家中学请几位老师提意见，有学校团委书记、辅导员、班主任。最后聊到成功这个话题，大家对成功的定义展开了讨论。

最后我总结说：“成功有两个层面的意思，一个层面是实现一个目标，在这个过程中，能够承受各种打击，保持快乐的心境；另一个层面是不懈进取，追求卓越，在一个目标实现之后，又向更高的目标发起冲击，在追求的过程中，当你行将就木，或者当你生命戛然而止，不得不为生命划一个句号的时候，这个句号就叫成功。

”我又接着说：“成功的大小与树立的目标大小紧密相关。

实现小的目标，是一种小成功；实现大的目标，是一种大成功。

成功无论大小，都应保持心态的平衡与和谐，否则就谈不上成功。

”大家都颌首表示同意。

<<心理成长比身体成长更重要>>

媒体关注与评论

12岁到22岁这段时间，是一个人建立自己的“精神账户”的时间，以后一辈子都要回到这个账户上“提款”。

——著名大提琴家 马友友 这本书让我回想起自己的中学时代，书中提到的很多中学生心理问题，我不少同学都遇到过，如何诊疗和解决，书中也给出了答案。

——肯纳金属(中国)有限公司前董事长 宫刚 学会学习，学会生活，学会做人。

——素质教育口号

<<心理成长比身体成长更重要>>

编辑推荐

《心理成长比身体成长更重要》：健康不仅是躯体无疾病，还要心理无疾病，并具有有社会适应能力从这个意义上讲，心理成长比身体成长更重要。

中学生心理自助经典读本。

谨以此书献给那些正承受着学习压力甚至产生心理问题的中学生们。

<<心理成长比身体成长更重要>>

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>