

<<阳光心态点亮人生>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态点亮人生>>

13位ISBN编号：9787502167981

10位ISBN编号：7502167986

出版时间：1970-1

出版时间：石油工业出版社

作者：张保文

页数：243

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>

<<阳光心态点亮人生>>

前言

据联合国教科文组织最新公布的报告显示，健康人群中有80%的人存在心理疾病的隐患，其中以青少年为最。

面对自身、学校、家庭的种种压力，很多青少年存在着不同程度的心理问题。

如果这些问题得不到及时的解决，将会严重影响青少年的健康成长。

如今，“没有疾病就是健康”的观念已经过时了。

世界卫生组织对健康的新定义包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。

为了培养高素质人才，教育部特别强调要加强对青少年的心理健康教育。

培养阳光心态是青少年身心健康、人格健全、和谐发展以及社会适应能力发展的需要。

这既是青少年现时学习之需，也是社会对未来建设者、参与者素质的要求。

青少年心理健康有广义和狭义之分：狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理；广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格，即一个人心理上有比较完善的发展，有健全的个性，能适应客观环境，个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。

对于广大青少年来说，广义的心理健康更为重要。

青少年正处在一生中的关键时期。

青少年喜欢独立自主，渴望摆脱家长和教师的支配，对新事物比较敏感，也喜欢冒险。

如何认识青少年的这些“非常”之处，掌握青少年心理发展的一些规律，从而引导他们完善自我，走向成熟，已成为许多教师、家长十分关注的问题。

有不少家长抱怨自己的孩子难以理解，觉得很难和自己的孩子沟通。

对此，一位教育专家曾语重心长地说：“不是孩子们太难理解和教育，而是我们的社会、学校、家长对孩子所思所想知之甚少。

孩子们缺少的不是物质上的爱，而是精神上平等的理解和关怀。

”在成长的过程中，孩子们真正需要的是心理资助。

本书就是家长送给在成长路上的孩子一份心理上的关怀。

如今，图书市场上关于青少年心理健康的读物不少，但真正贴近心灵，可读性强，关注青少年成长，富有启发意义的读物却很少。

基于此种情况，我们在参照大量的专业书籍、通俗读物的基础上，根据青少年心理健康教育的需要，精心辑选了200多个小故事，内容涵盖认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要方面。

我们希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理，使孩子们的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来，把孩子们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的故事世界里，在轻松的阅读氛围中，感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、性格开朗，适应未来社会发展的新世纪人才。

在我们修订这本书的时候，四川汶川发生了8.0级的大地震，这次地震在震碎人们家园的同时，也震碎了人们的心灵家园。

有专家指出，这次地震对青少年、儿童可能产生的心理伤害是多方面的，也是深远的，并且灾区之外其他地方的孩子也可能会在心理上留下伤痛。

我们希望本书能够帮助那些心灵受到伤害的孩子驱走心头的阴霾，让他们拥有一个更加精彩的人生。

<<阳光心态点亮人生>>

内容概要

成长的蜕变，美丽却也伴随着数不清的烦恼。
那么多的为什么在心头萦绕，那么多的苦闷不知如何让它减少。
而其实，天堂和地狱只在一念之间，快乐和烦恼都是自己的创造。
拥有阳光心态，就是找到了通往幸福的入口。
心理的健康，心态的平和，是青少年朋友终身受用不尽的智慧宝藏。
青少年汲取心灵营养的成长箴言录，中学生研习阳光心态的智慧枕边书。

<<阳光心态点亮人生>>

作者简介

张保文，著有《人生要懂得的历史潜规则》、《青少年心理健康教育故事全集》、《学会认真》、《人性寓言故事全集》。

<<阳光心态点亮人生>>

书籍目录

第1章 认识自己，让生命拥有一切可能小橡树的烦恼一只吃不到果子的山羊杰克和他的画石头与陶罐最好的镜子是你自己大师的底线正视自己的缺点三个旅行者永不贬值的10美元每一朵花都是美丽的自己摘苹果的小仲马第2章 悦纳自己，让阳光照进心里因为缺憾，所以美丽一次精彩的演讲真实的就是美丽的摘掉生活的面具送一个赞美给自己朱诺与孔雀的对话每个人都是上帝眷顾的宝贝小蜗牛的壳天使的翅膀第3章 走出自卑，重拾生命的骄傲与自信最优秀的人其实是你自己站起来，你也可以成为伟人永远都要坐在前排当州长的信念让他成为州长远离囚禁你的塔乔伊的发现放飞你心中的气球石头也能变成珍宝相信独一无二的自己你并非一无是处身高一米六的NBA球星不，一定是乐谱错了第4章 摆脱心灵的枷锁，让心自由飞翔是谁捆住了你不要到处寻找假想敌真正的自由在你的内心哲学家的最后一课陶罐里的鲜花监狱中的选择被自己捆住手脚的章鱼爱嫉妒的桃树回到起点也是种幸福第5章 放下心灵的包袱，生命之舟需要轻载“一个抱歉就够了”球王贝利的烦恼数绵羊的商人心态决定成败勇于制定“后退计划”一位医生的建议慧海禅师谈修行南瓜与铁圈卸下你的负担公务员之死用微笑代替忧伤雪松的启示第6章 学会控制情绪，不要输给自己生气的时候就跑三圈把时间花在解决问题上温和能够为你带来好运控制情绪的玻璃球一封被烧掉的信把丢失的鸡毛捡回来不必生气买来的智慧白隐禅师的平常心让唾液自干给心灵泡一杯柠檬茶从修车工到汽车大王第7章 打开心锁，走出人际的孤岛两根蜡烛开放的花园最美丽救命的“早安”喜欢自己，别人才会喜欢你学会倾听勇于说“不”报答竞争上岗一碗汤松下待人之道加温的选择季雅寻邻第8章 远离忧虑，让烦恼随风飘逝寄往天堂的信生活没有什么过不去不要为打碎的咖啡杯哭泣那不过是一件衣服而已水管工的“烦恼树”每天送给自己一个希望名医叶天士的药方心理医生与喜剧演员原谅生活的不完美把烦恼写在沙滩上关上身后的门把鞋带系上一条蓝衫裙的奇迹第9章 用微笑点亮人生最美的微笑地震中失去双腿，依然笑对人生除了眼泪，还有阳光和蓝天灾难的价值为失去而感恩父亲的一课一支铅笔的用途第6道面试题盲人琴师和一张白纸事情并不像你想象的那么糟心似绿叶失败了也要昂首挺胸心若在，梦就在第10章 学会宽容，让生命的旅途更美丽西瓜地里的风波没有说出口的原谅宽恕别人，成就自己放下手中的枪拳王的幽默监狱中的曼德拉塞玛卖瓜牢记恩德，忘掉伤害原谅山羊与野兔第11章 播撒爱心，培育美丽心灵105元——一笔最感人的捐款爱的力量一杯牛奶可以温暖一辈子小男孩的愿望4小时，用双手刨出同学改变命运的小提琴爱心、财富和成功不曾谋面的小伙伴一双温暖的拖鞋沙漠中的抽水机助人如助己拾海星的老人父亲的20元钱第12章 收藏快乐，做最阳光的自己快乐的种子快乐其实很简单凡事多往好处想一支冰激凌上帝是公平的乞丐迪克的烦恼为自己赚取快乐杰克与两元钱巴顿将军的答案镜子外的世界假装快乐，你就会真的快乐第13章 告别青涩，砥砺成熟的品性把荣誉当成玩具学会低头布拉特岛的王鱼三个姑娘的愿望不要为容貌而烦恼漂亮的角与难看的脚我知道你是明星果林中的一课把鲜花送给对手维克多与漂亮女郎勇敢的小松鼠第14章 勇于挑战，让自己更出色跳出心中的高度虚掩的门“不可能”先生的葬礼第11次敲门相信自己，没有什么不可以学会勇敢推走心灵的巨石别开生面的职场告别演说蜘蛛人的惊人之举从丑小鸭到白天鹅后记

<<阳光心态点亮人生>>

章节摘录

石头也能变成珍宝有一个小男孩在孤儿院长大，他常常为自己的出身而自卑。

有一次他悲观地问院长：“像我这样没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

院长笑咪咪地对他说：“孩子，别灰心，谁说没有人要你呢？”

有一天，院长亲手交给男孩一块普通的石头，说道：“明天早上，你拿着这块石头到市场去卖，但不是真卖。

记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。

”男孩一脸迷惑地接下了这块石头。

第二天，他忐忑不安地蹲在市场的角落里叫卖石头。

出人意料的，竟然有许多人向他买那块石头，而且一个比一个价钱出得高。

男孩记着院长的话，没有卖掉。

回到院内，他兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿着这块石头到黄金市场去叫卖。

在黄金市场，竟然有人出比昨天高出10倍的价钱要买那块石头，男孩拒绝了。

最后，院长叫男孩把那块普通的石头拿到宝石市场上去展示。

结果，石头的身价比昨天又涨了10倍。

由于男孩怎么都不卖，这块石头被人传扬成“稀世珍宝”，参观者纷至沓来。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，他眉开眼笑地将一切情景禀报给院长。

院长亲切地望着男孩，说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下会有不同的意义。

一块不起眼的石头，会因你的惜售而提升它的价值，而被说成是稀世珍宝。

你不就像这块石头一样吗？”

只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义、有价值。

”点亮心灯一个人只有珍惜和看重自己，生命才会有意义、有价值。

每个人的生命就像故事中的石头一样，只有你先珍视和看重自己，别人才会看重你。

相信独一无二的自己阿良是一个啤酒厂的工人，有着一份稳定的工作，然而他总是觉得自己一无所长，感到自己比别人差。

他总是抱怨上帝不公平，不能够赐予他像其他人一样的天赋。

在一个晚上，他又坐在经常去的酒吧发牢骚，一个人拿着两个大小不同的酒杯坐到了阿良的身边，并且将两个酒杯都倒上了酒，问：“你能告诉我这两个酒杯有什么区别吗？”

”“一个大一个小！”

”阿良看了一眼说道。

“不过，在我的眼里这两个酒杯一点区别都没有，它们都是用来盛酒的。

”那个人看了一眼阿良继续说道，“我已经观察你很长一段时间了，我真的不知道你有什么值得抱怨的。

其实，在这个世界上人与人之间存在着差别，就像是这两个酒杯一样有大有小。

但是，不管怎么样它们不能够改变的都是要被装上酒才能够体现它的价值和用处。

人活在世上也是一样，不管老天爷给予我们什么样的聪明和财富，但是，只有我们努力地活着，才能够体会出人生的意义所在。

”阿良似懂非懂地望着这个突然走过来的人。

“其实，你也用不着抱怨的，上帝偏爱于这个世界上的每一个人，难道你没有发现自己在这个世界上是多么的重要吗？”

譬如，你是你孩子的父亲，你给了他生命，甚至一切。

你作为一个丈夫，在你的家庭之中起到的又是怎样的作用啊！

如果没有你，我想你的妻子是很难一个人将这个家支撑下去的。

对于你年迈的父母来说，你便是他们全部的寄托和希望啊！

你所做的每一件事情，他们都在密切地关注，你成功的时候，他们感到自豪，当你失败的时候，他们也同样为你难过……你看看，你在他们心目中的位置是多么的重要啊！

<<阳光心态点亮人生>>

”那个人语重心长地对阿良说道，“我想他们在他们心目中的位置是别人永远无法替代的。

难道不是这样吗？

我真的不知道你还有什么好埋怨的。

”听完这番话，阿良感激地对那个好心的陌生人点了点头，怀着一种重生的心情走出了酒吧，从此，阿良再也没有为自己抱怨过。

点亮心灯每个人都是独一无二的，都有不可替代的价值。

不要因为自己一无所长就自怨自艾，要看重自己的价值，因为你在别人心目中是无可替代的。

你并非一无是处法国著名作家大仲马在成名之前，是一个生活潦倒、无所事事的青年。

有一次，他跑到巴黎去拜访他父亲的一位朋友，请他帮忙找个工作。

他父亲的朋友问他：“你能做什么？”

”“没有什么了不得的本事，老伯。

”“数学精通吗？”

”“不行。

”“你懂物理吗？”

或者历史？”

”“什么都不知道，老伯。

”“会计呢？”

法律如何？”

”大仲马羞愧地低下了头，第一次知道自己太差劲了，便说：“我真惭愧，现在我一定要努力弥补我的这些不足。

我相信不久之后，我一定会给老伯一个满意的答复。

”他父亲的朋友对他说：“可是，你要生活啊！”

将你的住处留在这张纸上吧。

”大仲马无可奈何地写下了他的住址。

他父亲的朋友看后笑着说：“你终究有一样长处，你的名字写得很好呀！”

”你看，大仲马在成名前，也曾有过认为自己一无是处的时候。

然而，他父亲的朋友，却发现了他的一个看似并不是什么优点的优点——把名字写得很好。

点亮心灯生活中，很多人，特别是不自信的人，往往会把优秀的标准定得太高，而对自身的优点却视而不见。

事实上，每个人都不是一无是处的，每个人身上都有独特的天赋，如果你能够正视自己的价值，发现自己的优势，你就能够在自信中充分挖掘出自身的潜能。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀和帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、宋桂花、姚小维、金望久、刘红强、付志宏、黄克琼、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、陈志华、何瑞欣、叶光森、王艳坤、徐娜、付欣欣、王艳、杨巍、黄亚男、曹博、冉云、陈小婵等。

阅读是一种享受，编辑这样一本书也是一种享受。

我们希望把作者创造的精神财富传播到社会上的每一个角落。

<<阳光心态点亮人生>>

编辑推荐

《阳光心态点亮人生:世界上最神奇的青少年心理健康课》由石油工业出版社出版。

<<阳光心态点亮人生>>

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>