

<<青少年心灵港湾>>

图书基本信息

书名：<<青少年心灵港湾>>

13位ISBN编号：9787516902332

10位ISBN编号：7516902330

出版时间：2013-1

出版时间：华龄出版社

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>

## <<青少年心灵港湾>>

### 作者简介

丁品森，男，汉族，1939年10月出生，江苏张家港人，国际诗词协会副会长，中国文章学研究会导读导写研究中心副主任，中国修辞学会读写教学研究会副会长，中国教育写作学会理事，且曾任国内20余家报刊的特邀顾问、特约记者、特约编委、通讯员，以及小天鹅丛书、少年作家丛书和青少年写作丛书的副主编。

迄今已有1500余篇文章见诸省级以上报刊，并出版了《学海轻舟》、《书海觅宝法》、《书海觅宝法（续编）》、《学子佳作细品味》、《中学常用文体写作》、《读书故事和读书方法》、《解开你的重重心结》、《子女心结解有方》、《不要拒绝泥泞的路》、《青少年心灵日光浴》、《青少年心灵氧吧》和《名篇管窥》等12本个人专著。

此外，还主编了《新高考考点研究与测试·语文》（与人联合主编）、《桑青柳绿》和《香山故事》（文字统筹）三本书，并参与了30余本书的编写工作。

<<青少年心灵港湾>>

书籍目录

你的宁静就在你自己的心中 / 1 自我激励——生命美丽的翅膀 / 7 生命因自信而精彩 / 15 不灭的心灯靠自己点亮 / 23 倾力拼搏，精彩在握 / 32 永远都要坐在最前排 / 38 自知者英，自胜者雄 / 43 让希望永远在心头闪亮 / 51 心怀希望就一定会有希望 / 59 成功并不像你想象的那么难 / 69 只有“一定要”，方能获成功 / 76 一分克制是十分力量 / 83 身心皆健才是真健康 / 93 学会做自己情绪的主人 / 99 尽小至大，慎微至著 / 106 复杂的事情简单做 / 112 与人相处同样要简单 / 118 人生是花，而爱是花蜜 / 124 善待他人就是善待自己 / 130 损己利彼，吃亏是福 / 137 人际交往中的“黄金定律” / 146 人际交往中的“白金法则” / 153 人际交往中的“钻石定理”（上） / 160 人际交往中的“钻石定理”（下） / 167 同心山成玉，协力土变金 / 176 众人划桨开动大帆船 / 184 别处不会更好，今天不是最糟 / 195 怒气是惹祸的根苗 / 201 嫉妒是伤人害己的毒刺 / 213 放下心中仇恨，怀揣阳光上路 / 222 成绩差并不真就那么可怕 / 229 成绩差了该怎么办？ / 237 提高成绩有窍门 / 244

## &lt;&lt;青少年心灵港湾&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：你的宁静就在你自己的心中 现今的时代，虽说各方面都有了飞速的发展，巨大的进步，但由于拜金主义的泛滥，也导致了物欲的横流，社会的喧嚣，使许多人的一颗心终日躁动不安，失去了对事物的淡然宁静，失去了对人生的静心思考，更失去了对美好和淳朴的执著与追求。

生活在这一大背景下的广大青少年同学，在常年的耳濡目染之间，幼小的心灵也就渐渐沾染上了越来越多的尘埃，也就同样产生了一种浮躁不安的心理，以致在学习生活中也就常常处于一种郁闷和痛苦的状态之中，并因此而有了苦不堪言的疲惫，有了愤世嫉俗的牢骚，甚至有了指桑骂槐的发泄。

青少年同学之所以在学习生活中不得宁静，固然是因为有着上述相通的共同原因，但具体到每一个人，他们的不得宁静却又有种种不同的细别：有的是由于家境贫困而自觉矮人一截，有的是由于基础太差而觉得前景渺茫，有的是由于进步缓慢而倍感焦躁不宁，有的是由于考试考砸而感到丢人现眼，有的是由于挨了批评而深感抬不起头，有的是由于被人误解而心生无限委屈，有的是遭人歧视而顿感异常愤懑……正是由于这种种不同的具体原因，他们也就往往情绪失控，精神不宁，寝食不安，茶饭不香，每当坐到案前拿起书来或是提起笔来，就有一些杂七杂八的念头窜出来横加干扰，使他们的心绪无论如何也安静不下来，精神无论如何也集中不起来。

而要抵御这种混乱，排除这种干扰，随之而来的必然又是一阵紧张不安，这就使他们愈发增添了焦躁和空虚的感觉。

显然，一个人成天生活在这样一种不得安宁的环境之中，学业的进步和思想的成长也就必然要受到严重的影响了。

不错，我们不能轻忽和否定社会大环境对我们生活和心绪的影响，我们也不能轻忽和否定所遭遇的困境对我们生活和心绪的干扰，但认真分析起来，一些人之所以那么浮躁不安，之所以那么不得宁静，外界的因素绝非是最重要的原因，最根本的原因还得从他们自己的内心去找。

美国著名哲学家拉尔夫·沃尔多·川恩就曾说过：“你的宁静就在你自己的心中。”

有些人之所以找不到自己的宁静，是因为他们压根儿就不明白这个道理，这样他们也就只知道去找外在的原因，总认为是外界的干扰破坏了他们正常的生活，使他们无法找到宁静，于是就睡不着觉怨床脚，总是抱怨他们生存的外在世界。

而其实呢，宁静就在他们自己的心中，只是这些宁静被他们的心中的恐惧所淹没了。

如果他们能够撇开外界的一切，认真地从自己的内在开始寻找的话，他们很快就会发现，是他们内心存在的恐惧，使他们原有的宁静暂时被掩盖了起来。

他们害怕贫穷，害怕低分，害怕落后，害怕无人赏识，害怕蒙冤受屈，害怕得不到机遇的光顾，害怕失去已有的东西，害怕他人的说三道四……是这些种种不一的恐惧，鸠占雀巢，抢夺了宁静应有的位置，使他们一时间乱了方寸，忘却了自己的心本来是宁静的。

恐惧，可以说就是对失败的变相“崇拜”，对痛苦的无由“亲热”，凡心存恐惧的人，他们就仿佛戴上了一种莫名其妙的偏振镜，常常会把烦恼和痛苦放大成“厄运”，把孕育幸福的事物误作为祸根。因此他们就不仅在失败之时会恐惧，悲叹命运的不公，即便是在取得成功之际也会恐惧，或是害怕他人会由此散布闲言碎语，或是害怕所得的一切将会转瞬即逝。

对于这一些人的心态，拉尔夫·沃尔多·川恩曾作过这样一个生动形象的比喻：“这就好比一个人骑了一匹秃尾马，这件事本身无可厚非，但却会引人联想，认为是他残忍地剪断了马尾。

有些心志不坚的人则会因此而心生畏惧，尽量避免骑这匹马了。

”所以，我们可以毫不夸大地说，恐惧就好像是一条无形的毒蛇，不只是吞噬着一个人的生命、青春、智慧和活力，而且还啃啮着一个人的信心、勇气、果断和坚毅，它对人的危害是相当严重的。

也许有些青少年同学会说：我也知道恐惧的危害，我也懂得宁静的重要，可外界的环境那么喧嚣，我的处境如此困难，压力如此巨大，我又怎么能不感到恐惧，我的心又怎么能宁静得下来呢？

## <<青少年心灵港湾>>

### 编辑推荐

《青少年心灵港湾》是一部风靡全国滋润亿万心灵的暖心之作。

《青少年心灵港湾》结合教育现状，贴近学生实际，倾心释疑去惑，尽力解开心结。观点新人耳目，话语娓娓动听。帮助青少年度过人生中最美好的一段黄金岁月。

<<青少年心灵港湾>>

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>