

<<杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书>>

13位ISBN编号：9787537836296

10位ISBN编号：7537836299

出版时间：2011-11

出版时间：北岳文艺出版社

作者：刘方舟

页数：234

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>

## 前言

随着科学技术的迅猛发展,知识经济和信息时代的加速到来,以及国际化竞争的日趋激烈,立足现实、面向世界、面向未来,培养符合现代化标准的高素质人才变得迫在眉睫。

当今社会,现代化人才的标准已不简单地被认为是高智商和专业化,复合型、十字形、高情商的标准被越来越多的人认可并重视,只有这样的人才能更好地融入社会,服务社会,实现自己的个人价值和社会价值。

青少年时期是一个十分特殊的时期,处于这个时期的孩子在生理和心理上都趋于完善,但又有许多不足,是可塑性极强的。

然而几乎所有青少年在这个阶段都是敏感的、不成熟的,很容易因为一点偏差而误入歧途。

因此必须抓住这个阶段对他们着力进行培养,帮助他们度过这段迷茫时期,为他们的心智成熟和全面发展打下坚实的基础,使之成为一个合格的人,也为他们在将来激烈残酷的市场竞争和人才竞争中立于不败之地打下坚实的基础。

有鉴于此,我们特意编写了这套《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书》。

丛书是按照杰出青少年的培养目标来设计和编写的,内容涵盖了青少年在成长道路上会遇到的种种问题和解决对策,有很强的实际效果和指导意义。

本套丛书共六册,分别为《隋商培养书》、《心灵滋养书》、《品格打造书》、《烦恼摆脱书》、《成长历练书》、《习惯训练书》,通过大量的故事和案例以及编写老师的点评与分析,使阅读此书的青少年朋友能够更好地认识自己、发展自己,充分调动起自己的主观能动性,从而更好地完善自己,让自己成为一个拥有高情商、好品格、好习惯的杰出青少年,并且在成长之路上离自己的梦想与目标越来越近。

我们满怀欣慰和喜悦地将这套《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书》奉献给千千万万的青少年朋友们。

我们知道,本套丛书中的每个小故事都会使你对待生活更加充满激情,会使你更有信心地去追求梦想。

在你遭受挫折、面临挑战和感到绝望时,这本书会给你以力量;在痛苦、彷徨和失落时,这本书会给你以慰藉。

毫无疑问,它会成为你的良师益友,持续不断地为你生活的方方面面提供帮助和智慧。

当然,在社会飞速发展的当今时代,新的问题层出不穷,还有许多是我们没有考虑到的,本书编者会尽最大的努力去不断完善它、丰富它,也希望读者能够对本书提出宝贵建议,我们将积极吸取建议和意见,争取使之拥有更大的阅读价值。

本套丛书的编委会成员有主编刘方舟,编委程国安、崔晓芳、高艳茹、李广一、许文飞、张玉峰(按姓氏拼音顺序排名),感谢各位老师对本套丛书的辛勤付出,才使之能尽快与读者朋友见面。

最后说一句,放眼未来,我们期待着更高的飞跃。

## 内容概要

心理健康是青少年受益一生的财富。

青少年自我意识的发展过程充满了矛盾，因而心理疾病的发病率相当高。

《青少年素质教育读本·心灵滋养书：青少年心理健康调适辅导》可以使青少年更好地认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的优秀青年。

良好的心理对青少年开启智慧、提升认知、塑造心灵、铸就品质具有重要作用。

全书涵盖了认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成、青春期心理等12大心理问题，是构筑青少年心理健康不容错过的精彩读物。

书籍目录

第一篇 健康的心理是幸福人生的坚实后盾

遇见未知的自己

你有自知之明吗

最好的镜子就是你自己

哪一块肉不是好肉

照耀在别人身上的光芒

你不可能让所有人都满意

不要让心理的阴霾遮挡住你的光芒

强迫症令我们不由自主

力量的源泉源自坚强的品质

战胜自卑的八个方法

驾驭你与生俱来的奴性

自我心理课堂：成功的特质，你具备了么

自我心理测试：自己究竟有多了解自己

因为真实所以美丽

完美仅仅是相对而言

每个人都有酒窝

谁把你拉向平庸

摒弃虚荣心的侵蚀

你的性格相互矛盾吗

缺陷是一种真实的美

完美仅仅存在于你的心中

自我心理课堂：试着学会爱自己

自我心理测试：你是不是完美主义者

第二篇 寄给青春期的心灵包裹

学并快乐着

不要以为学习是件枯燥的事

不断地学习才能不断地进步

只有海鸥才能飞越大海

自己是尚未被发现的珍珠

永远进取的施罗德

考试要有一颗平常心

不要光盯着自己的脚

天道酬勤——勤奋是成功的最终秘诀

善于总结——获得知识的绝妙方法

质疑，让学习更有趣味

如何让大脑动起来

自我心理课堂：小心患上“考试病”

自我心理测试：你的学习方法正确吗

.....

第三篇 健康心理，给我们挑战未来的能力

第四篇 用心的平衡点撑起幸福的人生



媒体关注与评论

好的心理是一剂良药，能催人奋进；反之它就是枷锁，使人灭亡。

——佚名 一个好的教师，是一个懂得心理学和教育学的人。

——苏霍姆林斯基 这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀 尊重生命尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

## 编辑推荐

《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书:心灵滋养书》属于“杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书”，该系列作为市场中的青少年读物畅销领域，经过大量的策划、调查、组稿、编审、包装工作，由知名教育专家刘方舟老师主编，汇集众多优秀的一线教育工作者的辛勤工作，为读者奉献了市场中难得一见的具有系统性、科学性和时尚性的优秀的青少年课外读物。

本套丛书分别包括《情商培养书》、《成长历练书》、《品格打造书》、《心灵滋养书》、《烦恼拜托书》、《习惯训练书》，从六个与青少年朋友学习生活息息相关的方面入手，采用故事、案例加评析的方式，内容朴实亲切，写作手法通俗自然，能够让广大青少年朋友接受，同时更能吸引广大家长，而且六本分册相辅相成，共同构建了一个青少年素质教育与能力塑造的整体方案。

《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书:心灵滋养书》在写作、编辑、装帧过程中，完全以青少年朋友的独特立场出发，针对特定的年龄结构，特定的思想意识，特定的时代背景，为青少年朋友量身制定了最为实用、科学、系统的课外阅读知识系统。

《杰出青少年素质培养与能力塑造经典丛书:心灵滋养书》核心特点：1.系列图书的整体规模：本系列丛书以“青少年素质教育与能力塑造”为出发点，整套丛书从习惯训练、成长历练、烦恼摆脱、品格打造、情商培养、心灵滋养等六个方面入手，为青少年读者提供一整套“素质与能力建设”的整体方案，整套丛书从立意到包装，完全遵循“规模化”路线，为读者提供方便而且权威的素质能力塑造指导，全套六本图书互相配合，码放起来较为显眼，具有一定的震撼力；2.准确的针对性与系统性：根据作者长年对青少年素质教育的研究，本套丛书根据现代青少年发展状况，独特地以习惯、成长、烦恼、品格、情商、心理为六个叙述主题，相互之间相辅相成，具有针对性的同时又形成系统；3.内容的时尚性：由于青少年素质教育在不停的发展，本套丛书在从策划到组稿再到包装，严格地遵循市场规律，贴近当代青少年生活学习的点点滴滴，从叙述风格到选材，都以当代青少年感兴趣的和实际遇到的问题为主，阐述最实用的青少年课外辅导知识；4.丛书整体的科学性与可读性：在对系统性和时尚性的把握的同时，本书作者根据长期以来对青少年素质教育的研究，咨询了大量的家长和青少年朋友，查阅了大量相关资料，将素质教育作为一个“课题”来研究，同时运用最通俗的写作手法，将科学性与可读性完美结合；5.对读者对象的把握：本书的目标读者不光是青少年朋友，而且包含广大家长，从读者购买行为分析，本套丛书抓住“父母买给孩子看”这一特定的消费模式，在写作过程中不光要打动青少年读者，更征服了广大家长。

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>