

<<你很重要>>

图书基本信息

书名：<<你很重要>>

13位ISBN编号：9787539184890

10位ISBN编号：7539184892

出版时间：2013-5

出版时间：21世纪出版社

作者：毕淑敏

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>

<<你很重要>>

内容概要

《你很重要:破译青少年健康成长密码》是著名作家毕淑敏在创作你很重要（破译青少年健康成长密码）时的有感而发。

而如何破译青少年成长的密码，毕老师根据孩子们的心理特征，精心设计了12个有针对性的游戏，让孩子们在最能使他们放松的游戏中，不自觉地敞开心扉，流露出心底最真实的自我。

<<你很重要>>

作者简介

毕淑敏，祖籍山东，1952年生于新疆伊宁。

国家一级作家、北京作家协会副主席、内科主治医师、北京师范大学文学硕士心理学博士方向课程结业。

毕淑敏是我国最著名的作家之一，他创作的多部长篇小说均反映热烈，如《红处方》、《血玲珑》、《女心理师》等；并数十次获奖。

他创作的心理励志方面的散文更是感染了千千万万的读者。

他的励志经典《我很重要》被选入高中语文课本，还有多篇被选入初中语文课本，深受学生们的欢迎和喜爱。

<<你很重要>>

书籍目录

1 认识你自己，原来你是这样一个人 “写下最害怕的十件事” 游戏 尴尬其实是人生中经常遭遇遇到的一种状态 害怕孤独时很正常的，大家彼此彼此 不能让某种嗜好主宰我们的所有时间，比如上网 “写下最喜欢的十件事” 游戏 爱是需要艺术的表达，不是简单的管制或监视 你可以喜欢动漫，但切勿偏废了文字 因守旧不可取，但一味求新求变也不是明智之举 2 要学会做一个不奢华不浪费的少年 游戏 花絮 知道自己害怕什么喜欢什么，这仅仅是第一步 要学会应对自卑，让独特和唯一绽放光芒 “枫叶档案” 游戏 世上没有一模一样的树叶，也没有两个一模一样的人 每个人都有自卑情结 人类的一切文化成果都是基于自卑感 五花八门的自卑表现 自卑也有积极和消极之分 毕淑敏的自卑 把自己是否尽力当成标准，不用别人尺度衡量自己 没有一棵小草自惭形秽 3 发现自己的潜能，相信自己的价值 “掌声响起来” 游戏 人生来就是有价值的，不是别人给予而是与生俱来 有差距的两个数字 你对自己的能力是否估计得准确呢 打开一万台发动机 上帝赋予你的能力，足以实现你的任何梦想 人的十五种潜能丰富的潜能，如同汹涌的地下河不断流淌 成为你所期待的那个人 消极暗示会把你的一生分解得支离破碎 4 正确评估自己，实现切实可行的目标和理想 5 找到自信，学会自我鼓励 6 倾听内心的呼唤，发现真实的自己 7 成功的秘诀是由细节、韧性和时间来决定的 8 快乐成长中鼓励不可或缺

<<你很重要>>

章节摘录

版权页：插图：毕老师看到这一条时，颇感好奇。

灵异怪事，是什么样的事情呢？

十分恐怖，又是怎样的毛骨悚然呢？

也许毕老师是学医出身，既不相信灵异也不畏惧恐怖，所以比较得天独厚胆子较大。

（这个说法有些不够确切，毕老师因为胆囊有病，做了胆囊摘除手术，谈不到胆大胆小，如今是无胆之人了。

）10 不被自己的人喜欢 喜欢一个人，不是罪过。

但你不能要求你喜欢的人必然喜欢你，这也是喜欢的定律之一。

真正的喜欢，也许正是在不求回报、无怨无悔之中升华和灿烂。

11 逛街时遇到人向我吹口哨 走自己的路，让他吹去吧。

吹到他口干舌燥之时，只得罢吹。

即使你心里害怕，也要心无旁骛地一往无前。

如果他敢公然纠缠，请参照上述第八怕中的最后一招——拨打110。

12 养了多年的小动物突然死掉了 毕老师深深地理解你的害怕。

毕老师也有这个害怕，因为这个害怕，就不敢养小动物，因为分离是那样的痛苦。

基本上所有的小动物的生存年限都比人类要短（乌龟除外），所以你就是再精心喂养，也有分手的那一天。

13 白色的衣服被血迹弄脏 市面上有一些专门去除血渍的洗涤用品，毕老师试过的，效果还不错。

只是不能让血液干涸得太久，那样就是再优质的洗涤剂，也有点无可奈何了。

毕老师猜这是一位女生写的吧。

是不是指特殊的日子里的不便啊？

我有一个小建议，在那些日子里，不要穿洁白的衣物，穿黑色或是咖啡色的比较安全。

14 老是犯同一个错误 为什么会这样呢？

你要好好找找原因。

既然是同样的错误，必然有一些共性可寻。

不要太快太轻易地原谅自己，用种种借口为自己开脱。

针对错误制定出切实可行的纠正方案，然后不急不躁地按部就班地改正。

不要操之过急，有了一点进步，就不失时机给自己以鼓励和奖励，这样，你改正起错误来就会兴致盎然了。

15 失去现有的美好的一切 该同学提到了心理学中一个非常重要的概念，这就是“丧失”。

其实，人的成长本身就是一个不断丧失的过程，当然，我们也有不断的收获，这是一个相辅相成的系统。

你不能只看到事物的一方面忽略了事物的另外一个方面。

16 忘记了答应过别人的事情 失信是值得害怕的事情。

如果是偶尔一次，诚恳地道歉及时纠正就是了。

如果常常发生，就要细细找找原因，是什么让你说话不算话？

你是否答应得太随意？

你是否因为喜欢讨好别人而有求必应，实际上却力不从心？

如果你说以上诸项都不是，只是因为我的记性不好，那就只有备下一个小本子，把自己答应下来的事情记下来，才能做一个言必信、行必果的君子。

<<你很重要>>

编辑推荐

《你很重要:破译青少年健康成长密码》讲述了“人们都固执的认为孩子们是美好而单纯的，其实，并不总是这样。

就像一条鱼，对于它一生相依为命的水，又能了解多少呢？

孩子对痛苦的体验甚至比成人来得更丰富、更强烈、更沉重……”

<<你很重要>>

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>