

<<心智成长100分>>

图书基本信息

书名：<<心智成长100分>>

13位ISBN编号：9787802347526

10位ISBN编号：7802347521

出版时间：2012-2

出版时间：中国发展出版社

作者：王伟东，印众庆 主编

页数：200

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>

## <<心智成长100分>>

### 内容概要

本书汇集了青少年常见心理问题，如青春期性心理、早恋、异性交往；厌学、注意力不集中、学习困难、考试焦虑、学习动力；社交恐惧、适应能力、人际关系、沟通障碍、分享能力、抗压能力，等等。

案例详实、分析精当，在提出应对策略的同时，还给出可随手使用的兼具实用性和趣味性的心理测试及心理游戏活动，是一本教师、家长、学生都值得一读的有用且有趣的青少年心理健康知识读本。

<<心智成长100分>>

书籍目录

第一章 认识自己

春风她吻上丫你的脸——女生的烦恼  
人是一株会思考的芦苇——青春期性心理  
我不知道风向哪个方向吹——逆反心理  
快乐是一种能力——冷漠心理  
松开你握紧的拳头——人际关系紧张  
天生我材必有用——自卑心理  
同桌的你——异性交往  
外面的世界很精彩——闭锁心理  
只有动力才是真正的压力——学习压力  
青苹果乐园——青春期综合征

第二章 珍视自己

生命不能承受之“轻”——珍爱生命  
责任，让生命有了重量——对自己的生命负责  
青春，放肆但不放纵——远离不良习惯  
自尊心，伤不起——客观看待自尊心  
在自信的天空飞翔——如何培养自信心  
“丑陋女孩”的心病——如何应对相貌自卑  
每朵花都没有提前开放的理由——正确处理“早恋”问题  
大爱不唯亲——做个有爱心的人  
山不过来，我过去——如何增强适应能力  
有话好好说——用沟通填平“代沟”

.....

第三章 丰富自己

第四章 超越自己

## 章节摘录

版权页：美国NBA的夏洛特黄蜂队有一位非常特别的球员——博格斯。

他的身高只有一米六，即使在普通人群中，也是个矮子，更不用说在两米还嫌低的NBA了。

据说博格斯不仅是当时NBA中最矮的球员，而且也是NBA有史以来最矮的一位。

但这个矮子可不简单，他曾是NBA表现最杰出、失误最少的后卫之一，不仅控球一流，远投精准，甚至在长人阵中带球突破上篮也毫不畏惧。

博格斯是不是天生的灌篮高手呢？

当然不是，这是他在坚定的信念之下，刻苦训练的结果。

博格斯从小就长得特别矮小，但他却非常热爱篮球运动，几乎天天和同伴在场上拼斗。

当时他就梦想着有一天可以去打NBA。

每当博格斯告诉他的同伴“我长大后要打NBA”时，他的同伴都会忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们“认定”一个身高只有一米六的矮子是绝无可能打NBA的。

但同伴的嘲笑并没有阻断博格斯的奋斗，而是更加激发了他的斗志。

每天训练以前，他都要用十分坚定的口气对自己说：“博格斯，你是最棒的，你一定能打NBA。”

他用比一般人多几倍的时间练球，用比别人强几倍的毅力坚持，终于，他成为全能的篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。

他充分利用自己矮小的优势，行动灵活迅速，像一颗子弹一样，运动的重心最低，很少失误；个子小，不引人注目，抄球常常得手。

博格斯成为有名的球星后，以前听说他要打NBA而笑倒在地上的同伴，反而经常炫耀地对别人说：“我小时候是和黄蜂队的博格斯一起打球的。”

<<心智成长100分>>

媒体关注与评论

<<心智成长100分>>

编辑推荐

《心智成长100分》编辑推荐：启迪成长旅途，促进心灵拔节。

<<心智成长100分>>

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>