

《写给中学生的第1本书》

图书基本信息

书名：《写给中学生的第1本书》

13位ISBN编号：9787122156495

10位ISBN编号：7122156494

出版时间：2013-6

出版社：化学工业出版社

作者：张兵

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《写给中学生的第1本书》

内容概要

《写给中学生的第1本书》内容包括初中、高中学生想要了解的各种事宜，无论是学校教师，还是学生父母，都可以拿《写给中学生的第1本书》给孩子阅读，作为送给中学生的叮咛和提醒，同时又带着强烈的劝勉和励志色彩，让中学生更好地适应学校、适应考试、适应老师和人群，同时提前懂得处世的经验。《写给中学生的第1本书》是中学生们必备书，是一本可以放在书桌随时阅读的人生指导书。

《写给中学生的第1本书》

作者简介

张兵，致力于教育心理研究。出版作品：《3岁决定孩子一生》《13岁前，妈妈一定要懂的那些心理学》，已成为千万父母争相参考的畅销经典。

《写给中学生的第1本书》

书籍目录

第一章 学校生活篇——不是牢笼，应是乐园不要把学校的门卫看成束缚的标志，其实他们是在保护你的安危；不要将校园里的树木看成每天守卫校园的士兵，其实它们是每天为你鼓掌的朋友；不要将宿舍看成鸽子笼，其实那里是你休息的最佳场所；不要将自己看成受管制者，其实你是校园里最绚丽的色彩；不要将老师看成你的对立面，其实他们是指引你正确方向的灯塔；不要讨厌学校，因为那是你梦想起航的地方。

1. 每个人都要自己学着长大
2. 学校是不是最美的乐园，关键看你是什么心态
3. 让自己适应学校生活，而不是让学校生活适应自己
4. 学校生活可以很有趣
5. 让学校生活丰富多彩的9条建议
6. 面对不公平，依然向前看
7. 向优秀者学习，从而提高和成就自己
8. 遵守校规，不要处处跟学校对着干
9. 把校园当做自己的家
10. 在学校一定要争气，珍惜父母的血汗钱

第二章 学习生活篇——只要方法对，学习一点也不累生活中是充满曲折的，每个人在走上社会之后，都会面临诸多生存问题。解决生存问题的办法就是有好工作和好收入。想要赢得好工作，就必须具备两样东西：学问+技能。而青春期最应该做的三件事就是：做学问、练技能、多吃苦。

1. 为了更好地生存，必须努力学习
2. 学习可以磨炼意志，决定你今后的社会承受力
3. 将吃苦当做吃补
4. 只要方法对，学习一点也不累
5. 高分而不低能，读书而不做书呆子
6. 奋斗的人生不混沌——如何提高学习动力
7. 情绪调节术——积极情绪促进学习，消极情绪阻碍学习
8. 学习不只局限于教科书——阅读经典名著可以丰富精神内涵
9. 优秀中学生的10个学习习惯
10. 你距离优等生只有一步之遥
11. 笑对学习压力

第三章 学科学习篇——门门功课都优秀其实很简单英语、语文、数学、政治、生物、历史、地理这些课程包罗万象，丰富多彩。善于学习的人可以享受到其中的乐趣。不善于学习的人则一头雾水，甚至头痛难忍。无论如何，你一定要知道，作为一名中学

生，最核心、最关键的任务就是进行学科学习。这就像一个人的一日三餐是必不可少的。我们应该如何做才能让学科学习像上网一样有趣呢？如何学习才能让门门功课都优秀呢？

1. 英语就像一场游戏
2. 语文对中国人来说是小菜一碟
3. 数学其实很有趣
4. 与牛顿、爱因斯坦面对面
5. 前车古人，鉴今天——读懂历史和地理，受用终生
6. 人是什么变的——不学生物就不知道自己是谁
7. 不学政治就看不懂社会——政治原来就是社会课
8. 像写博客那样写作文，你会发现很容易
9. 口才修炼术——演讲我最大胆

第四章 考试生活篇——心态决定考试成败要想打赢考试这场战争，你就得学会调整自己的心态。过于在乎、计较分数，就会影响自己的临场发挥，反而得不到想要的成绩。不如把分数看淡，把考试当做平常的练习，认真对付每一道题，这样反而会考出意想不到的好成绩。

1. 考试就像一场心理战

2. 为什么每次考试都变得迟钝——修复你原有的“灵性”
3. 不做自欺欺人的傻瓜——作弊到底想骗给谁看
4. 考试，我好怕你——把“自卑”和“恐惧”从你的字典里删除
5. 担心别人超过自己——你到底在为谁考试
6. 艺高人胆大，不再畏惧任何考试
7. 考试拿高分的十大要点
8. 考前的复习如何安排
9. 敢于接受现实的一切考验——考试成绩被公布没什么大不了
10. 知道放松好，就是松不了——放松有效技巧
11. 考前可以听听轻音乐，但不要看武打片和连续剧
12. 欲胜人，先胜己——正确看待自己
13. 从满江红到满堂彩

第五章 交友生活篇——不做校园里的“独行侠” 社交经验是一个积累的过程，不是你说有就有的。只有从学生时期就注重社交经验，以后才会游刃有余。想要摆脱独行侠的生活，就要对自己有一个全面的了解和认识。不要让自卑、孤僻、自私等一些坏习惯，阻碍你与人交流。针对自己的实际情况，进行自我心理疏导。鼓励自己多参加集体活动，感受集体的温暖和力量。多想想自己的长处，并加以肯定。

1. 不做校园里的“独行侠”
2. 说话就脸红？摆脱“社交恐惧症”现在倒计时
3. 跳出自我小圈子，会看到到处都是朋友
4. 学会换位思考，理解他人的感受
5. 好东西要学会分享
6. “心计”与“天真”——有必要和周围同学掏心掏肺吗
7. 训练钝感力——“厚着脸皮”展现你自己
8. 可以喜欢一个人，但最好等大家都长大
9. 不要跟不良少年混在一起
10. 结交可优势互补的朋友
11. 你只跟与自己对味的同学交往吗——善于和自己不喜欢的人交往
12. 朋友圈的日常经营和维护

第六章 假日生活篇——如何度过如此美好的时光对整天闷在教室里学习的中学生朋友们来说，最期待、最想拥有的日子就是假期！假日里没有了老师的约束，有人放任自流地玩耍；有人则有节制地玩耍，每天还要完成自己的功课和阅读任务。假期的学生应不应该把学习全部抛掉呢？答案当然是不应该。假期里确实应该好好休息一下，但是也不应该把学习全部抛掉，应该有一个合理详细的计划，指引我们度过一个充实而有意义的假期。

1. 放假了，难道你只会上网打游戏吗
2. 难道只能用来蒙头补睡吗
3. 各人有各人的过法，设计一个不一样的假期
4. 放飞爱好——绘画、摄影、书法、乒乓球一起来吧
5. 打零工或出去旅游
6. 读几本名著或有内涵的书，丰富自己的大脑
7. 加强体育锻炼——处于发育关键期的身体，可能并不达标
8. 放假是社交的好时候——和志趣相投的朋友多谈心
9. 不应该把学习全部抛掉

第七章 青春生活篇——可爱的“洪水猛兽”青春期的“洪水猛兽”很多，但是我们依然能看到我们身上明显的变化，包括我们身体变漂亮，思想变成熟。试着用我们青春期的朝气，去击败这些“洪水猛兽”。青春期是我们人生的必经阶段，既然逃不掉，就让我们勇敢地面对吧！

1. 青春期的“洪水猛兽”来了
2. 青春期的生理特点，你知道多少
3. 青春期的心理特点，你知道多少

4. 自我的觉醒——总希望别人关注“我”的存在
5. 给我独立性，为什么不能让我自己做主
6. 两性问题——越是神秘，越是好奇
7. 为什么总是疲惫不堪
8. 为什么我是暴脾气
9. 与异性交往的正确方法
10. 皇帝长了驴耳朵——不郁闷的宣泄方式
11. 青春有叛逆，但不要做傻事
12. 不要误入歧途

第八章 亲情沟通篇——如何说父母最爱听，怎么听孩子最肯说想要明白父母的心，就必须想办法站在他们的立场上，理解他们心里的苦。想想父母每天不仅要做家务，还要关心我们的身心健康和学业。可是，我们却不理解父母，经常和他们对着干。但他们依旧为我们默默做事，假如你是父母，你能做到这些吗？你的孩子跟你顶嘴，你心里好受吗？

1. 可怜天下父母心，站在父母的立场上理解他们的苦衷
2. 能与父母做朋友吗
3. 为什么妈妈总是唠叨，爸爸总是吼叫
4. 用书信和父母沟通——儿子的信看哭妈妈
5. 每天都有那么多双眼睛盯着我，一点自由都没有
6. 为什么我的大小事情你们都要干涉和过问
7. 花你们的钱，就要听你们的吗
8. 父母应不应该偷看孩子的短信
9. 爸爸妈妈，请不要干涉我交友的自由
10. 只要我喜欢，为什么不可以
11. 不要有代沟——老爸，你觉得《菊花台》怎么样
12. 爸爸妈妈，我会永远爱你们

第九章 电脑生活篇——可以玩，但不可以上瘾要用正确的眼光看待电脑，我们不仅要看到电脑消耗时间的一面，也要看到电脑解决问题的一面。如果能够好好利用电脑，电脑会成为我们学习的好帮手。当你有了疑难问题的时候，只要轻松点开浏览器，输入你要查询的问题，网络上会有许多精英来帮你解答。但是许多问题还是需要自己努力思考，直到自己真的找不到解决问题的方法，再去上网求助。合理地安排上网时间，不论是求知，还是娱乐休闲都应该有个限制，不沉迷、不盲目，一定可以在网络中受益匪浅。

1. 天使还是恶魔
2. 电脑对中学生的好处
3. 电脑对中学生的坏处
4. 为什么上网时不知道干什么，下网后觉得空虚
5. 在网络诱惑面前，管住自己
6. 上网只是消遣，学习才是天职
7. 缓解压力的网络游戏
8. 网络看东西只是浅阅读，深刻思想在经典书籍中
9. 网络聊天不要太沉迷，多关注你周围的人
10. 用判断力抵制不良信息
11. 使用自控力，与网络分手很容易

第十章 师生互动篇——教者父母心，理解万岁中国有句古话：“一日为师，终身为父。”老师教授我们知识和做人的道理，他理应受到长辈般的尊敬。而同时我们又要把老师视为朋友，跟他知心交底。只有这样，才能让你不仅拥有一个值得尊敬的老师，还获得一个可以谈心的朋友。

1. 老师也是人类
2. 把老师当成你的长辈，同时也把老师当成朋友
3. 认真听讲，按时保质保量地完成老师布置的作业
4. 做一个勤学好问、虚心求教的学生

《写给中学生的第1本书》

5. 包容老师的错误，消除“老师真烦”的想法
 6. 不要总是想着和老师对着干
 7. 不要事事依靠老师
 8. 公众场合注意礼貌，因为老师也爱面子
 9. 老师也不容易，任何时候都要理解万岁
 10. 感恩喜欢你的老师
 11. 感谢“折磨”你的老师
- 后记

《写给中学生的第1本书》

精彩短评

1、写给中学生的第一本书，当礼物送给姐姐儿子，很喜欢！

《写给中学生的第1本书》

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:www.tushu000.com