

# 《心灵绿茶》

## 图书基本信息

书名：《心灵绿茶》

13位ISBN编号：9787504465610

10位ISBN编号：7504465615

出版时间：2009-8

出版社：中国商业出版社

作者：梁立中

页数：254

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](http://www.tushu000.com)

# 《心灵绿茶》

## 前言

青春期是人生中最美好的季节，常被称为“花季”，但同时也是产生困惑最多的一个年龄段。每一位青少年都追求卓越、立志成才，但面对激烈的生存竞争、沉重的学业压力以及成长过程中的种种烦恼和困惑，生活阅历浅、心理承受能力差的青少年易走入心理误区，产生各种各样的不健康心理，因此背上沉重的精神包袱，从而阻碍了其成长与发展。青春如歌，在于它诗一般的年华：春天的花，夏日的星，秋夜的月，冬时的雪。在成人看来，青少年生活在诗情画意的岁月里，感受着甜美的日月轮回。然而，面对客观世界与现实生活中的酸甜苦辣、喜怒哀乐、悲欢离合……青少年不可避免地会有别样的感受，即自信与自卑、幸福与痛苦、孤独与恐惧、嫉妒与猜疑等多方面的心理挣扎与困惑。青少年时期会发生以下一些变化：实现自我的和谐统一，随着生理上的一系列变化，青少年逐渐产生一些新的体验，也可以感受到周围人对其产生的新反应。此时，青少年往往会力求发现自己的真实情况以及构想将来自己会变成什么样子。伙伴的往来、新的社会关系的产生，更使青少年扩大了自我活动、自我探索的空间。在对世界是什么样子。

# 《心灵绿茶》

## 内容概要

《心灵绿茶:青少年走出心理困惑的绿色通道》讲述了：心灵如花，心境似玉！挥动你的手臂，迈开青春的步伐！相信自己的努力，你必将拥有一个美丽的年华！一杯《心灵绿茶》，必将使你养心怡神，从而扬起理想之风帆，始终沿着人生的正确航线，通向明天胜利的彼岸。

# 《心灵绿茶》

## 作者简介

梁立中，1960年3月23日生于青岛，1978年参加工作。山东医学高等专科学校图书馆副馆长，本科学历，已发表论文9篇，编了由全国高协组织的《大学生安全教育》著（副主编），参加编写了由中国教育报社编辑的《学校安全工作指南》（副主编）。

# 《心灵绿茶》

## 书籍目录

第一章 轻松学习，为青春释放束缚 1.利用快乐要素学习 2.高效率地、放松地学习 3.学会在玩中学习 4.克服“高原性”学习心理的方法 5.积极调整落榜后的心理失衡 6.顺利度过高考期间的要诀

第二章 坦然过渡，为青春摆脱懵懂 1.异性友情说得清 2.迅速走出“早恋”的阴影 3.勇于应对失恋的心理危机 4.远离师生恋的陷阱 5.安然度过萌动的青春 6.了解青春期生理变化的原因 7.正确认识青春期男孩和女孩的区别

第三章 丰富兴趣，为青春赶走单调

第四章 悦纳自己，为青春叩开美丽之门

第五章 孝敬父母，为青春点燃温馨之光

第六章 尊重老师，为青春开启智慧之门

第七章 关心朋友，为青春传递奉献之火

第八章 展现自信，为青春编织灿烂花环

第九章 实现理想，为青春插上飞翔的翅膀

第十章 良好习惯，为青春奠定坚实基础

第十一章 学会坚强，为青春增添无限活力

第十二章 懂得宽容，为青春建架心灵之桥

## 章节摘录

第一章 轻松学习，为青春释放束缚1.利用快乐要素学习苏格拉底说，人类最大的乐趣莫过于学习。学习，确实是快乐的。子曰：“学而时习之，不亦说乎？”如果你能想到当我们解开一道难题时，长长地舒一口气，身心感到轻松，谁说这不是一种快乐？当青少年翻看以前所作的笔记，感到自豪的时候，谁说这不是一种快乐？当你看着考试成绩，感到骄傲的时候，谁说这不是一种快乐？其实快乐有很多种，有享受时的快乐，有自由时的快乐，还有学习时的快乐。让快乐与学习同行快乐是每个人都想从学习中得到的，哲人的睿智在于他对待学习的一种积极乐观的态度。人类之所以能够在世界上成为主宰者，就是因为人类善于学习。而能否把学习作为一种乐趣、一种需求、一种享受，则取决于主观的态度。如果你的学习很好，那么你的快乐就会远不止一次，甚至可以有成千上万次的快乐来袭。只要有快乐伴随，学习将会因此而变得更加精彩。用学习来充实自己的生活，让学习变得就像每天吃饭、睡觉一样重要，将学习成为生活中一件有趣的事情。青少年应该以轻松的心情来面对学习，在快乐中学习，在学习中寻找快乐。不要把学习看成是一种强大的压力，我们可以发现学习中其实存在着很多的乐趣。

## 《心灵绿茶》

### 编辑推荐

《心灵绿茶:青少年走出心理困惑的绿色通道》是由中国商业出版社出版的。如果说人生的过程是一次远航，阳光心态就是那扬帆的风，带我们驶向成功的彼岸。因为热爱，生活变得丰富多彩，因为信念，生命变得绚烂明快。用激情创造生活，用心态把握未来，掬一捧心灵的绿茶，回归绿色的心灵家园。春之花，开着的是青少年酸甜苦辣的生活！夏之星，闪着的是青少年空前的学习压力！秋之月，亮着的是青少年悲欢离合的亲情！冬之雪，飘着的是青少年喜怒哀乐的身心！

# 《心灵绿茶》

## 精彩短评

- 1、很好
- 2、一本很适合高中生读的书，不知道为什么读的人这么少

# 《心灵绿茶》

## 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](http://www.tushu000.com)