

培养自控力，种一棵属于自己的大树



[培养自控力，种一棵属于自己的大树_下载链接1](#)

著者:童沐恩

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787568033442

本书通过描写发生在转校生孙天佑、孙天佐双胞胎两兄弟及他们的同学邈里邈邈的闫明，傲慢、好面子的沈梦琪等人之间的故事，告诉我们如何融入集体、获得友谊。“寻找友谊”和“获得归属感”是青少年成长中必然经历的心理历程。外向、开朗的人容易快速和新环境打成一片，而内秀、寡言的人则需要较长时间获得周围的认可和接纳，不论张扬还是低调，与人相处，自律自控zui重要。这本书告诉我们，自控和自律是青少年成长的必修课，只有自控自律的人才能为集体所接纳，也才能拥有更大的自由。

作者介绍:

童沐恩，职业作家，一个将“越努力，越幸运”奉为座右铭的九零后女子。爱天马行空的狮子座，喜欢在文字的世界中兜兜转转的幻想家。平日里品品茶、溜溜狗、养养花，过老人一般的生活，却向往如歌的人生，相信只要怀揣梦想去努力，美好的终会出现。

已出版《在未来，与最好的自己相遇》、《你吃的苦，终将照亮未来人生的路》、《相信自己，你其实能更优秀》、《你的努力，必定成就更好的自己》、《培养自控力，种一棵属于自己的大树》、《不放弃，将来的你会感谢现在努力的自己》、《双重迷宫的幻影》等九部作品，希望可以通过文字的朴实无华，书写属于你我的“秘密”，分享喧嚣浮世中最珍贵的善意与美好。

目录: 第yi章

知道吗？你应该这样与人交流

真诚是人际交往的NO.11

谁都喜欢被赞美，你也一样4

立起你的小耳朵7

不要总谈论你钟爱的东西10

拜托！请不要总是拖拖拉拉14

拒绝他人，其实没什么大不了17

别让语言暴力掉了你的身价 21

嘿！注意你的“小动作” 25

第二章

赶走小邋遢，不要忽视自己的形象

你是不是一个“邋遢大王”？ 29

有时不妨“臭美”一点儿34

喂！不要把你的微笑藏在裤兜36

坐有坐相，站有站相40

不做作，简单的自己最讨喜43

小心你的行为，被他人的眼睛“记录在案” 45

拜托！没有人会一直容忍你的小脾气48

“尊老爱幼”不仅仅要挂在嘴边51

第三章

亲，你的面子没有那么重要

面子？面子！ 54

少年，醒一醒，你不是宇宙的中心57

世界那么大，但却没有一个完美的人60

和面子较劲，那就会丢了面子62

换位思考66

“有修养”和“先低头”并不冲突69

别那么较真！给他人留点面子吧72

问问自己，胜负真的那么重要吗？ 74

第四章

悄悄地给自己贴上“低调”的标签

切记！傲慢无礼并不是施展个性的理由77

小心，枪打出头鸟80

行动起来，别光顾着说82

“嫉妒”和“被嫉妒” 85

争强好胜，是英雄还是狗熊？ 90
谁说得到一定会得到，失去一定会失去？ 93
懂得以退为进的“小玄机” 96

第五章

善待彼此，多懂点“人情世故”
你还记得他和她的名字吗？ 99
相信你也不愿意被批评 102
把无情的嘲笑变成礼貌的微笑 105
感性VS理性 108
你听，那来自心灵的声音 111
有福同享，有难也同当，可以吗？ 113
嘘！做一个藏得住秘密的少年 117

第六章

别闹！掌握好为人处世的分寸
得饶人处且饶人，别揪着他人的小辫子不放 120
宽容是赶走阴霾的一米阳光 123
保持小小的距离，保留小小的神秘 125
切记！不做令人生厌的“大嘴巴” 127
聪明人都懂得适当妥协 130

第七章

细数那些小聪明与大智慧
世上没大事，只会搞大事 132
就现在！停止你编造谎言的小把戏 135
吃点小亏，嚼一嚼咽下去 139
有正有反，有前有后，有里有面 142
你竟然还不懂“先礼后兵”？ 145
想好了，是放弃，还是坚持？ 147
生命里的一切，都值得你去感激 149

后记

· · · · · ([收起](#))

[培养自控力，种一棵属于自己的大树_下载链接1](#)

标签

控制情绪

评论

[培养自控力，种一棵属于自己的大树_下载链接1_](#)

书评

[培养自控力，种一棵属于自己的大树_下载链接1_](#)