

<<承诺未来>>

图书基本信息

书名：<<承诺未来>>

13位ISBN编号：9787506287319

10位ISBN编号：7506287315

出版时间：2011-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：沃建中

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>

## <<承诺未来>>

### 内容概要

学习压力很大，到处都是竞争，相信不少同学一提学习和未来就头痛。披星戴月，只为一纸分数，还要饱受家长、老师的轮番轰炸，自己被压在底下喘不过气来。其实同学们，我们为什么痛苦？难道一定要痛苦地去经历学习吗？不能愉快地去经历学习吗？我们在学习中产生的痛苦，如果换角度思考其实就是幸福和快乐了。

正当同学们为学习、为未来、为生活感到困惑不解的时候，《承诺未来：掌握自己的梦想》希望你们带来最亲切、真实的回答。

《承诺未来：掌握自己的梦想》将引领你们走上幸福快乐的学习之路。

## &lt;&lt;承诺未来&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 追溯你快乐的根源

## 第一节 寻找丢失的快乐

1. 被环境“偷走”的快乐
2. 被现实“束缚”的快乐
3. 炫彩的未来，让我不知所措
4. 被未来“困住”的快乐

## 第二节 为梦想着色

1. 梦想导航人生
2. 你的梦想来自谁的意愿?
3. 找回自己的梦想
4. 怎样设定梦想
5. 让梦想看得见
6. 为你的梦想呐喊
7. 承诺的力量

## 第二章 准备好“远航”的桅杆

## 第一节 我是谁?

1. 揭开“我是谁”的千古谜题
2. 认识自己，才能超越自己
3. 什么叫科学地了解自己?
4. 我最感兴趣的是什么?
5. 认识你的潜能优势
6. 了解自己的人格
7. 金刚石和石墨的真正区别

## 第二节 坚定你的信念

1. “想要”还是“一定要”
2. 抗拒诱惑
3. 跨越你的障碍
4. 激发你强烈的企图心

## 第三章 朝梦想启航

## 第一节 亮出你的成功品质

1. 我是最棒的——充满自信，迎接挑战
2. 学会正确归因，担起你的责任
3. 管好自己的时间，塑造良好的成功素质
4. 凡事必有三种以上的解决方法
5. 每天进步一点点=成功
6. 做一个井然有序的人
7. 勤奋的秘诀
8. 你最大的敌人是自己

## 第二节 稳定情绪

1. 享受过程，体验学习的快乐
2. 远离考试焦虑
3. 改变他人从改变自己开始
4. 让你左右“逢缘”的方法
5. 同甘共苦是战友，不是敌人
6. 正确·“爱”，学习一样精彩

## <<承诺未来>>

7. 老师是我们的领路人

8. 爱我们的父母

### 第四章 行动!行动!再行动!

#### 第一节 立即行动方案

1. 立刻行动, 绝不拖延

2. 制定行动方案

#### 第二节 方法比努力更重要

1. 学习困感知多少?

2. 啥叫学习方法?

3. 适合自己的就是最好的

4. 好方法从好习惯开始

5. 改掉粗心的毛病

6. 提高记忆力的秘诀

7. 保护好总指挥官——大脑

8. 从错题中拣“分数”

9. 黄金复习法则

## &lt;&lt;承诺未来&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 追溯你快乐的根源 第一节 寻找丢失的快乐 从小学到初中，然后到高中，我们很多同学会感觉越来越找不到学习的乐趣了，你会在同学或朋友面前，时不时唠叨几句，&ldquo;真不希望长大&rdquo;。

是啊，是什么偷走了我们学习的快乐？

我们需要思考这个问题。

1. 被环境&ldquo;偷走&rdquo;的快乐 如果你为错过了月亮而惋惜，那么你将错过晚上的群星！

&mdash;&mdash;泰戈尔 2009年11月26日

，上海一位15岁的高中生因不适应高中生活，学习压力大而跳楼自杀；2010年1月，某地中学生因学习压力过大，组建反补课联盟等等。

另外，中英专家联合公布了一项调查，中国内地1/3的学生因学校和家长的双重压力而存在心理问题。

这些事件或数据的背后，向我们揭示了这样一个事实，我们很多同学生活得不快乐，生活得不健康。而这些不快乐或不健康，可能来源于同学们不可改变的家庭环境，也可能来源于不可改变的教育体制等等。

如何让同学们在这种不可改变的环境下生活得健康和幸福呢？

这是我们需要考虑的问题。

在某个周日，一位家长找到了我，希望我为她的孩子改变点什么。

但具体希望我改变点什么，她说她也不知道，她只是觉得自己孩子与其他孩子不同，给她怪怪的感觉。

我见到那位同学的时候，她刚从外地补课回来。

这是位个子高高的女孩，长得很清秀，瘦瘦的，不苟言笑，我也具体说不出什么原因，感觉她像红楼梦中的林黛玉，给人一种压抑的感觉。

在规划室里单独和她沟通的时候，她告诉了我她积聚在内心深处多年的困惑和情节。

&ldquo;沃老师，我感觉生活一团糟，没有什么能够拯救我。

&rdquo;讲这句话时，她皱着眉头，眼睛痴痴地看着桌子上的茶杯，一动也不动，可见她很痛苦。

&ldquo;那你能告诉我究竟怎么糟吗？

，，我试图理解她。

&ldquo;我父母一直不和，从我小吵到大，隔壁邻居都知。

道，害得我在同伴们面前一直抬不起头。

更让我难堪的是，有时候我父母吵架，很多同伴还在我家围观，这从小就让我感到非常的自卑。

长大以后，我开始变得有些自闭，不愿与同学主动交往，只是拼命地学习，但可笑的是，努力的学习并没有得到应有的结果，我的成绩还是一般般。

<<承诺未来>>

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>