

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

图书基本信息

书名：<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

13位ISBN编号：9787510411526

10位ISBN编号：7510411521

出版时间：2010-8

出版时间：新世界

作者：高凤华

页数：281

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>

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

前言

对于很多人来说，中学时代有着人生中最美好的记忆，也是成长过程中最重要的阶段。6年的中学时光，为人生积攒下宝贵的财富：知识、情感、友谊……中学生们经历了冲动、压力、眼泪、挫折与失败……太多太多的感触，浓缩在这短短的6年中，令人终生难忘。

钱学森先生是世界顶尖的科学家，为中国科技事业做出了巨大贡献。

1989年在美国召开的国际技术与技术交流大会上，钱学森先生被授予“世界级科学与工程名人”称号。

10年后，他又被国际媒体选为“影响20世纪科技发展的20位世界级科技巨人”之一，是亚洲唯一入选的人。

钱学森先生1929年毕业于北京师范大学附属中学，他对母校的感情很深。

他曾经说过：“我对师大附中很有感情。

在我一生的道路上，有两个高潮，一个是在师大附中，一个是在美国读研究生的时候。

六年师大附中的学习生活对我的影响很深，对我的人生观起了很大作用。

”从钱学森先生的话中可以看出，中学时代对于个人的成长是多么重要。

作为一名立志成才的优秀中学生，若想在将来成就一番辉煌的事业，在提高学习成绩的同时，还要逐步完善身体素质、心理素质，提高思想道德水平、生活技能，积累经验等，这也是复合型人才所必备的能力与素养。

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

内容概要

《优秀中学生12堂金牌成长课》从目标志向、自信自强、梦想起航、时间管理、自我管理、潜能挖掘、人际关系、品德教育、学习方法、情绪控制、人生奋斗、心理辅导12个方面全面，介绍阐述了中学生在成长过程中所面对的各种问题，涵盖面极广，内容丰富，形式新颖，在个别小节后面加入了趣味性很强的测验题，寓教于乐，让中学生朋友们在阅读中不会感到乏味枯燥。

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

书籍目录

第一课 优秀中学生必上的目标志向课 志向是中学生成才的动力之源 志当存高远 带着目标上路：目标要专一 人生规划很重要 确定目标，立即行动 抛弃幻想，告别美丽的空中楼阁

第二课 优秀中学生必上的自信自强课 从你的字典里删掉“自卑”二字 让自信改变你的命运 做最好的自己 靠自己去成功 年轻没有失败

第三课 优秀中学生必上的梦想起航课 让梦想起飞 敢于梦想，更要敢于追逐 珍惜你的梦想 循序渐进，一步一步地接近梦想 梦想成真

第四课 优秀中学生必上的时间管理课 时间 时间不等人，别让它悄悄溜走 不要把时间浪费在无意义的事情上 充分利用自己的时间 做时间的主人 珍惜时间，享受当下的生活

第五课 优秀中学生必上的自我管理课 自我管理很重要 培养独立意识 自律自强，振翅高飞 克服拖延的恶习 拒绝网瘾 敞开心扉，走出自闭 过好生命中的每一天

第六课 优秀中学生必上的潜能挖掘课 潜能无限：每个学生都是金子 激发中学生的创新潜能 激发中学生的求知潜能 激发中学生的学习潜能 激发中学生的思维潜能 激发中学生的运动潜能 激发中学生的合作潜能

第七课 优秀中学生必上的人际关系课 无处不在的人际关系 形象是最漂亮的名片 朋友多了路好走 知心朋友的重要性 怎样赢得好人缘 幽默，是一种能力 善待他人就是善待自己

第八课 优秀中学生必上的品德教育课 善良是生命的黄金 以宽容之心对待每一个人 诚实改变命运 尊严高于一切 节俭，从不乱花一分钱 永远做一个正直的人 常怀感恩心

第九课 优秀中学生必上的学习方法课 善于观察，积极思考 书中自有黄金屋 强化记忆，提高成绩 效率至上 集中精力，专心听课 平淡看成绩，考试莫焦虑 兴趣当先，快乐学习

第十课 优秀中学生必上的情绪控制课 情绪决定成败 及时疏导愤怒情绪 永不向挫折低头，更不可因此悲伤 心理压力影响健康 狂妄无知惹人笑 冷漠的人没有朋友 嫉妒是毒蛇

第十一课 优秀中学生必上的人生奋斗课 不积小流，无以成江河 勤能补拙 用汗水浇灌成功的花朵 生命不息，奋斗不止 永远争第一 进取心是成功的阶梯 有一种品格叫坚韧

第十二课 优秀中学生必上的心理辅导课 心理健康，不容小视 要做一个乐观开朗的人 中学生叛逆心理自我调适 向依赖心理说不 自私心理不可取，懂得分享才快乐 凡事不钻牛角尖 勇敢一点，告别懦弱

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

章节摘录

日月如梭，光阴似箭，生命在荏苒的光阴中匆匆逝去。

中学生虽然很年轻，但如果不懂得珍惜时间，多学知识，那么时间就会从身边悄悄溜走，到时后悔就来不及了。

时间是最公平的，对于任何人它都是一视同仁。

无论你是否在意它，它都会一如既往，一分一秒地流失。

但是有一点不同，它能让空想者感到失落，让实干家感到充实，就看你如何把握。

对于珍惜时间的人来说，时间就是生命、财富，就是孕育万物的沃土；对于那些“明日复明日，明日何其多”，让时间浪费在闲聊和谈笑中，对时间熟视无睹的人来说，时间就是不毛之地的荒野。

鲁迅先生曾说过“节约时间，也就是使一个人有限的生命，更加有效，而也就等于延长了人的寿命”

。

所以，中学生要学会珍惜时间，学会利用时间，学会把握时间，从而来完成人生的理想，让有限的生命更有意义。

时间不等人，别让它悄悄溜走。

你看过船夫拉纤的情景呢？

那真是生活中最惊心动魄的一幕！

波涛滚滚而下，木船逆流而上，纤夫紧紧地拽引着纤绳，喊着号子，踏着砂石，拼力向前迈进。

没有彷徨，没有懈怠，更没有停留和后退。

因为只要稍微放松手中的纤绳，就要一泻千里，后果不堪设想。

我们就好像是生活在江河中的一只小船，而纤夫正是我们自己。

人生这几十年的航程，需要我们一步一个脚印地走下去。

多少中学生曾经哀叹自己时运不济、命运多舛，殊不知并非命运故意捉弄他们，而是他们在前一段航程里没有拉紧纤绳，让自己在生活中随波逐流。

正如歌德所言：“谁过玩世的日子，就不能成事；谁不听命于自己，就永远是奴隶。

”多少白发苍苍的老人，回首往事，因虚度年华而悔恨，因放松自己而羞愧。

所以，中学生更应该抓紧生命中的每一分每一秒，为生活打拼，创造美好的未来。

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

媒体关注与评论

在最美的季节，享受当下的生活，做最好的自己。

要让中学时代的记忆历久弥新，需要努力去学习、创造、思考、实践、感受……你的未来不是梦，从今天起，你已经成为一名优秀中学生，成功的大门已经悄然间开启。

敏于观察。

勤于思考，善于综合，勇于创新。

——宋叔和希望和记忆不断促使我们延长，扩大自我，这在我们日常生活中起着极大的作用。

——罗伊斯培育能力的事必须继续不断地去做，又必须随时改善学习方法，提高学习效率，才会成功。

——叶圣陶生活中有件明智事。

就是精神集中；有一件坏事，就是精力涣散。

——爱默森只求成绩好，能战胜竞争、考试合格是不能成为出色的人的，也不会度过幸福的人生。

确实，再聪明的孩子，如果心里乌云笼罩，是个连父母的话都不听的不诚实的孩子。

那就再糟糕不过了。

培养好孩子不仅是成绩好，还要陶冶“人格”。

——和田加津抓住自己最有兴趣的东西。

由浅入深，循序渐进地学…… ——华罗庚

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

编辑推荐

《优秀中学生的12堂金牌成长课》编辑推荐：志向是中学生成才的动力之源，生活赋予我们的一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春.充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。

br 一本为中学生量身打造的金牌长成课 br 一本让中学生爱不释手的成长必读书

<<优秀中学生的12堂金牌成长课>>

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>