

<<我能做好>>

图书基本信息

书名：<<我能做好>>

13位ISBN编号：9787536455955

10位ISBN编号：753645595X

出版时间：2004-10

出版时间：四川科学技术出版社

作者：张祥荣

页数：287

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>

<<我能做好>>

前言

中国经济飞速发展，中国人民的生活发生着日新月异的变化，中国在世界舞台的地位举世瞩目。中国在与世界经济接轨的同时，又传承着自己悠久的历史传统文化，这样一个伟大的国家必然会是独树一帜，也势必终将在世界的大舞台上独领风骚。

生活在21世纪的中学生一定要意识到，你们生活的时代已与你们父辈年轻时生活的时代有着巨大的差别，这就需要我们以一个开放和探索的心态去面对今天的生活和更具挑战 and 充满未知的明天，更需要以不断学习和探索的精神，以更加灵活和开放的态度去面对未来、通过这本书的学习，我们希望同学们能够掌握自我心理引导的技巧，管理好自己，发挥出自己的潜力，走向独立，实现自己的价值。未来的中国向你们年轻的一代伸开双臂，因为她知道你们可以把梦想变成现实，把世界变得更加美好。

。

<<我能做好>>

内容概要

通过《我能做好：中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧》的学习，我们希望同学们能够掌握自我心理引导的技巧，管理好自己，发挥出自己的潜力，走向独立，实现自己的价值。未来的中国向你们年轻的一代伸开双臂，因为她知道你们可以把梦想变成现实，把世界变得更加美好。

<<我能做好>>

作者简介

作者：(美国)泰普林 (Julian Taplin) 张祥荣朱利安·泰普林，美国俄勒冈大学教授，多年从事未成年人心理研究，曾十多次来中国讲学和调研，举办过近百场讲座。

他不仅是美国经典教科书的作者，而且在中国也有颇多的著述出版，如《走向成熟》、《父母都是教育家》、《教会孩子学习与生活》、《我能做好》以及主编的数本西方家教经典读物。

泰普林先生对中国十分友好，对中国的青少年特别关爱。

他不停地为中国孩子写书，已出版“神奇教授”——泰普林家庭教育系列丛书，形成了为中国家庭教育量身定做的TSP教育项目。

专业资历：1967年获俄勒冈心理学博士学位。

1967-1968年哈佛大学医学院博士后研究员。

1971-1987年任俄勒冈州波特兰市莫里森青年及家庭服务中心行政主任。

1987-2001年特拉华州州立儿童大脑保健服务中心主任。

1998年至今四川省社会科学院客座教授。

张祥荣，四川省社会科学院咨询策划中心家庭教育部主任、专业翻译，具有20多年从事东西方文化交流工作的经验，出访过30多个国家，具有高级心理咨询师和教育咨询师资格。

专业资历：1991-1992年留学于荷兰伊拉斯穆斯大学。

1993-1994年留学于美国威斯康星大学。

1998-2004与朱利安·泰普林教授合作研究中国家庭教育TSP项目，口译过他的近百场学术演讲，有诸多合著和翻译书籍出版。

<<我能做好>>

书籍目录

绪言第一章 学业成功一定有方法1. 学业成功的策略2. 教会自己有效地学习3. 教会自己有效地思考4. 直面学习中的困难第二章 自我心理引导, 控制自己的情绪1. 弄清楚产生情绪的来源2. 不断地发现、分析、批判不合逻辑的想法3. 不合逻辑的想法不仅仅会导致不良情绪的产生, 而且还有害健康4. 当好自己的教练5. 树立和保持乐观的生活态度第三章 坦然对待自己的身体和性的发育成熟1. 养成爱护身体的良好习惯2. 了解青春期的生理变化规律3. 适应自己和同学们在青春期生理上的变化第四章 正确对待性的问题1. 理解性是美好的2. 正确对待性欲3. 在原则性问题上为自己设定界限第五章 学会与他人和睦相处1. 尊重个人间的差异2. 与同学和老师相处的技巧3. 正确对待早恋4. 把握交友技巧第六章 在团队中发展自己的领导才能1. 牢记团队精神和发挥个人在团队中的角色2. 拓展自己的领导才能3. 坚持自己的原则, 抵制团体的压力第七章 与父母交朋友, 处理好与家人的关系1. 每个家庭都有自己的特殊性2. 家庭成员都各自承担着不同的角色3. 适应自己的家庭生活模式4. 对家庭特殊问题的处理方法5. 逐步走向独立第八章 充分享受物质生活带给我们的便利, 但不做金钱的奴隶1. 利润是商家唯一的源动力2. 金钱不一定能给你带来幸福3. 你是商人盈利的目标4. 设计和实现自己的理财计划5. 关于管理金钱的两种观念第九章 正确选择发展方向, 走向独立1. 选择利于自己发展的行业2. 避免有损自己前途的突发事件发生3. 慎重选择你的职业4. 重视领导艺术——你未来前途的财富5. 设计和调整你的发展方向附录1. 保证计划和安排有效进行的工作流程图附录2. 电视、电子游戏的利弊附录3. 兴趣和工作的对比表附录4. 常见的性传播疾病附录5. 网络利弊附录6. 将孔子的学习方法和苏格拉底的学习方法相结合

<<我能做好>>

章节摘录

利润是商家唯一的源动力难道市场经济是从某一方面对人性的贪婪表示认可甚至是鼓励？它究竟带给我们什么好处？

是的，市场经济体制、独立的企业、竞争的商业，不管你用什么名词，从本质上讲它们都只是一种合法地受到一定规则限制的人的欲望的表现。

但正是这样的欲望使今天人们的生活有了巨大的改善，因为正是它使人们关注社会的各个方面，包括整治社会弊病，生产出更多、更好的食物使人们的身体得以更加健康，创造出极大丰富的物质满足人们的生活，可以说在人类社会的任何领域，只要能赚取利润，就有谋取这种利润的人存在。

迄今为止，市场经济体制的力量比任何一种经济体制都更能激活人们的奋斗精神、内在能量、不断更新的愿望和发明创造的能力。

我们从一件小事就可以看到它的力量，它是一种看不见的神奇的机制，每天早晨以最经济的方式给整个城市提供新鲜蔬菜和面包，而这样的活动不需要官方的行政参与。

<<我能做好>>

媒体关注与评论

启迪过百万家长教育方法的作者所写的书！

苏尔 美国得雷克斯尔大学心理学教授一本为中国学生量身定做的书，丰富而有趣，资料详实，实用性很强！

陈焕仁 四川省社会科学院副院长这是一本独树一帜的书！

格兰特 美国华盛顿邮报总编这是一本精彩的书！

中学生可以在随意翻阅该书时，获得一套极为明晰、切实可行的健康心理和良好行为的自我引导方案！

——格雷尔科 美国哥伦比亚大学社会学教授一本超乎寻常的中学生实用心理和行为指南！

加斯可因 英国伦敦大学政治学教授

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>