

## <<30分钟开发自己的潜能>>

### 图书基本信息

书名：<<30分钟开发自己的潜能>>

13位ISBN编号：9787544252256

10位ISBN编号：7544252256

出版时间：2011-12

出版时间：南海出版社

作者：〔德〕迪尔克·康纳茨 等著

页数：344

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>

## <<30分钟开发自己的潜能>>

### 前言

这本书能让你在很短时间内了解如何提高创造力。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 书中有许多训练创造力的小练习。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

这本书结构清楚明了，你可以随时拿在手边，快速浏览感兴趣的内容。

## <<30分钟开发自己的潜能>>

### 内容概要

你想让你的孩子脱颖而出吗？

你想让你的孩子能充分发挥自己的优势吗？

《30分钟开发自己的潜能》(套装共4册)：《30分钟学会放松》旨在教会孩子怎样放松，找到心灵的平静。

孩子们能够在《30分钟学会放松》中学到许多放松的技巧和方法，从而调整身心，获取新的能量，带着新的创意出发。

《30分钟发现你的创造力》讲述了：创造力并非与生俱来，而可以通过后天学习得到。

《30分钟发现你的创造力》能够帮助青少年发现和培养自己的创造天赋。

《30分钟发现你的创造力》有许多练习和技巧，能让读者进行系统性的学习和训练。

《30分钟认识自己的长处》旨在让青少年正确认识自己的长短处。

认识自己既有趣又重要：只有认识到自己长处，才能了解个人的极限，更好地发挥才能。

简单的自我分析尽管不一定会带来出人意料的结果，但却能增强自信心和耐性。

《30分钟让你增强自信心》讲述了：自信的人能清楚认识并接受自己——无论优点还是缺点。

孩子们将通过《30分钟让你增强自信心》了解到，到底如何获得对自己的积极看法，并掌握应对负面情绪的技巧。

## <<30分钟开发自己的潜能>>

### 作者简介

迪尔克·康纳茨 克里斯蒂娜·索尔

培训机构“学习团队”的创立者与所有人。

他们针对学生、父母及家庭组织了一系列的假期与日常辅导班。

围绕着“学习”这个主题，已经出版了大量的书籍。

比约恩·格默

具有数学、物理和教育学背景，常年担任培训机构“学习团队”的教员。

凭借高级中学老师的教育背景，他对于创造力和解决难题这类主题进行了透彻的科学研究。

在学习方法领域见长于如何集中注意力这一问题。

他是大量学习方法指导丛书的作者。

哈迪·瓦格纳

研究者、大学讲师、咨询师、教练员、辅导员以及培训机构“成功之路”的发起人和创建者。

莫妮卡·孔茨

培训机构“成功之路”的教员，自1991年以来，她作为辅导员一直定期负责学生的讨论课以及一对一咨询。

芭芭拉·希普

高级中学老师，她常年参与培训机构“学习团队”的工作，担任学生们的教员。

## <<30分钟开发自己的潜能>>

### 书籍目录

开篇语

我擅长放松吗

Chapter 1 为什么要放松

保持平衡

压力会致病

但是我没有时间

Chapter 2 如何放松

让自己舒舒服服

呼吸技巧

肌肉放松

幻想旅行

.....

Chapter 3 什么时候放松

Chapter 4 学习小组的放松练习项目

《30分钟发现你的创造力》目录：

开篇语

Chapter 1 什么是创造力

你的创造力如何

“有创造力”意味着什么

怎样才能有创造力

Chapter 2 为创造力做好准备

正确态度

你的创造力领域

有创造力的工作

精神状态极佳

Chapter 3 有创造力的构思

Chapter 4 有创造力的解决难题

练习答案

《30分钟认识自己的长处》目录：

开篇语

Chapter 1 成功可以学习——成功绝非偶然

成功是什么

哪些特质能带来成功

究竟有没有“成功型人士”

经过检验的“成功程序”

Chapter 2 你对自己和自己长处的认识有多么充分

简单行为模式

认清自己的长处和短处

个人分析的结果

你的长处

Chapter 3 哪些因素塑造了你的个性

Chapter 4 如何充分利用自己的能力

《30分钟让你增强自信心》目录：

开篇语

你有多自信

## <<30分钟开发自己的潜能>>

测试评估

Chapter 1 你是谁

你的优点

你的缺点

你的个性宝箱

Chapter 2 如何释放情绪

情感可以表达出来

恐惧心理

在合适的时机放松

真正的消极情绪制造机

增强自信的猎龙游戏

Chapter 3 你的身体在说什么

Chapter 4 现在该我说了

<<30分钟开发自己的潜能>>

章节摘录

## <<30分钟开发自己的潜能>>

### 编辑推荐

《30分钟开发自己的潜能(套装共4册)》由德国著名青少年素质培训机构“学习团队”研发，针对青少年在学习和生活中会面临的各种挑战和问题，提出了科学、简洁的解决方案，让孩子30分钟就能学会一项技能，此套丛书在德国一经推出，即引起了巨大轰动，销售近百万册，受到众多孩子、家长和教师的喜爱。

本套丛书分为六辑（全26册），是权威、科学、实用的综合素质培训教材，经德国的教学实践证明，能在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率，使其养成一生的良好学习和生活习惯。

此套教程科学、简洁、实用、生动，完美体现了西方素质教育之精华，能够在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率，养成一生的良好学习和生活习惯。

德国少年精英培训全套课程独家引进，学会一项技能，只需30分钟。



<<30分钟开发自己的潜能>>

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>