

<<每天进步一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天进步一点点>>

13位ISBN编号：9787560144306

10位ISBN编号：7560144306

出版时间：2009-5

出版时间：吉林大学出版社

作者：郭穆 编

页数：205

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>

<<每天进步一点点>>

内容概要

这些课程会帮你理解到真正的卓越，理解到我们这个时代对卓越人才的要求，从而调整自己的行为来符合这些要求。

这些课程会帮助你了解到卓越是一种能力，那就是每一个为社会做出贡献的杰出人士所共同具备的、优异的学习、创新和服务社会的能力。

在这些课程中你还能了解到为了拥有这些能力你需要做些什么，你需要认识自己，树立理想，学会学习，勇于创新，担负责任并且善于合作。

这些课程还会帮助你理解卓越是一种习惯，你未来生活的成功都取决于你今天所养成的习惯。只有养成卓越的习惯，才能拥有卓越的未来。

这些习惯包括勤奋、惜时、专注、高效、负责…… 最重要的是，这些课程会帮助你理解到卓越是一种性格品质，你必须从点滴开始培养你的这些帮助你成功的个人品格：自信、自尊、自制、自律、勇气、毅力、宽容和敢于超越。

这样，你就能够在成长中塑造自我，完善自我，从而收获杰出的人生。

最后，当你理解到这些，你所需要做的，就是让自己每天进步一点点，来培养自己的个性和品质，并且坚持下去。

书籍目录

第一堂课 植根理想，培养健全的自我认识你自己自我的力量发现自我优势欣赏并悦纳自己成功的起点从确定目标开始为你的理想设计清晰的人生目标不要偏离你的目标走向卓越的行动方案：把你的人生目标写在纸上成长，在不断修正中完成为实现理想完善自己的性格品质不断反省并修正自己超越你的自我走向卓越的行动方案：撕掉已有的“自我标签”，重塑自我自信是每天必做的功课自信激发潜能建立自信的秘诀走向卓越的行动方案：用成功复制成功第二堂课 锻造自己的学习能力，而不仅仅是追求好成绩学习能力是终身资产为终身学习培养能力如何学会学习运用策略，让学习行驶在快车道上说说什么是学习策略探究式学习合作式学习与自主学习养成良好的学习习惯，让学习事半功倍善用好习惯的力量四种重要的学习习惯走向卓越的行动方案：养成学习好习惯锻造学习能力的两个关键词：勤奋与兴趣勤奋——造就天才的途径兴趣——最好的老师与智慧链接：哈佛大学校长的忠告第三堂课 唤醒酣睡的潜能，成为有创造力的人把自己培养成为创造性人才唤醒你的创新意识创造力要自觉地去培养与智慧链接：非同凡响的创造力创造力素质揭秘创造力素质到底有多重要创造力的三个品质开发创造力的关键自我开发创造力的三大关键自我培养创造力的开端张开思维的翅膀，培养发散性思维在学习中培养发散性思维在生活中培养创造性思维走向卓越的行动方案——随时捕捉你的创新想法第四堂课 追求效率凡事做计划预则立，不预则废绘制蓝图的作用走向卓越的行动方案——制定自己的效率手册自己管理时间而不是等别人来管理珍惜你的财富——时间时间要挤，还要管理与智慧链接：时间五分法最重要的事情首先做要事优先怎样区别事情的轻重缓急高效源于专注成于专，毁于杂一时只做一事走向卓越的行动方案：进行自觉的专注力训练第五堂课 你对自己的控制左右了你的成功善于自制，学会拒绝诱惑自制力对一生的成功都很重要善于抵制不良诱惑识别并管理情绪认识我们的情绪与智慧链接：情绪与学业走向卓越的行动方案：设计自制力培养方案每天都要留出思考自己行为的时间自我监控，及时自我检查勿以恶小而为之——在细微处自律走向卓越的行动方案：学会自我启动第六堂课 敢于负责责任让我们走向成熟责任心使人强大负责是一种习惯对自己负责对自己的行为负责对自己的过失负责走向卓越的行动方案：培养责任心的方法学会在学校和家庭中承担更多的责任参与管理家庭事务为班级、学校和社会承担更多责任走向卓越的行动方案：培养社会责任感，从环境保护做起第七堂课 坚持不懈，用顽强的意志力战胜挫折直面人生中的挫折挫折和失败是成功的先导在挫折这所学校里锻造顽强的意志力培养抗挫折能力，并学会化解压力挫折是普遍而不可避免的应对挫折带来的心理压力培养对逆境的耐受力走向卓越的行动方案：在挫折中进行自我调整在挫折中自我激励怯懦不是我们的权利学会自我激励走向卓越的行动方案：在挫折中自我激励坚持到底，持之以恒坚持的力量毅力，使不可能的事成为可能第八堂课 融入团队，学会合作成为团队中受欢迎的一员与人交往的七个原则与智慧链接：人际交往中的润滑剂、砂纸和锡杯学会欣赏他人走向卓越的行动方案：用微笑作护照用真诚的心赢得同学友谊善交益友拥有比天空更宽阔的胸怀敢于竞争，更懂得创造性合作要竞争，更要合作团队协作产生增效走向卓越的行动计划：在班级和社团工作中培养合作精神后记

章节摘录

第一堂课 植根理想，培养健全的自我 认识你自己 发现自我优势 认识自己，就是发现自我。

树立正确的自我意识，有利于正确发现自我。

积极的自我认识首先要发现自己的优势。

可是很多同学会说，“我现在很茫然，每当我想到要认识自己的时候，就会为自己感到担心，因为我总是发现自己不够好。

现在不过是所有功课都成绩平平、相貌平平，看起来也没有什么特长，甚至连自己喜欢的事情都不是很多，我没有人生目标，因为我无法知道自己长大后能够做什么事，卓越离我似乎是很遥远的事。

” 事实并不像所想的那样。

著名的诗人李白说“天生我材必有用”，这句话启发了成千上万在对自己未来应该或者能够做什么感到茫然的青少年。

人与人之间之所以不同，就在于每个人都有其独特的天赋。

美国哈佛大学心理学家加登纳提出了一个多元智能理论，他认为，人类的智慧至少应包括7种不同的能力，即语言智能、数理逻辑智能、空间智能、音乐智能、体态智能、内省智能、人际智能。

人的智能发展具有不均衡性，有强项和弱点，人一旦找到自己智能的最佳点，智能潜力就能得到充分的发挥，从而取得惊人成绩。

我们每个人不只在智力方面有不同类型的才智，而且我们每个人看待事物的方式不同。

我们的风格、特点和性格不相同，这构成了多种多样的人，我们都是独特的个体，在某种意义上谁都不比谁的个人条件更好或者更差，只是各不相同而已。

天才与平庸者的智商差别是很微小的，成功的关键在于他们能真正发现自己、认识自己，行为的目的性强，善于分配精力，运筹时间，善于发掘属于自己的那份天才。

我们都有无限的潜能等待着被发现。

爱迪生小时候曾经被老师认为愚笨而失去了在学校受正规教育的机会，他的“学历”是一生只上过3个月的小学，老师当着他母亲的面说他是个傻瓜，将来不会有什么出息。

母亲一气之下让他退学，由她亲自教育。

这时，爱迪生的天资得以充分地展露。

在母亲指导下，他阅读了大量的书籍，并在家中自己建了一个小实验室。

最后的结果我们都知道，他成为了“发明大王”，为人类做出了杰出的贡献。

所以，你对自己“没有什么专长”的认识是个偏见。

同学们在认识自己的时候首先要认识到人的差异，每个人的专长特点都是完全不同的。

不但如此，我们还要知道每个人都具有无限的潜能，关键是你找到了自己的具有优势的潜质所在的那个方面。

为了发现这些潜质，我们需要了解自己的认知特点、情感特点、意志特点、个性特点、动力特点和人际特点。

所幸我们今天有很多心理学的方法和工具帮助人们来发现自己，做一些心理学的测试会对你了解自己各方面的特点有帮助。

做一份职业兴趣测试可以帮助你测试出你的潜质和专长。

但你最重要的优势莫过于你的热情和兴趣。

很多著名的科学家都讲过，能够成为科学家的最主要素质，并不是思维敏捷，并不是大脑好用，也不是所谓的聪明，能够使一个人成为科学家的第一要素，是对科学的巨大热情和兴趣。

同样，这个世界上每一个成功的文学家、艺术家、画家和音乐家也都会告诉你，要当一个艺术家、文学家，包括小说、诗歌、散文、戏剧、影视、雕塑、绘画、摄影、建筑、音乐、舞蹈等方方面面，要有所成就，第一要素也是你对这方面的热情和兴趣。

你的专长、潜质、兴趣和热情构成了你的优势。

心理学告诉我们，每个人都具有某项与众不同的独特优势，而且据说人类共有400多种独特优势。

<<每天进步一点点>>

人类的独特优势有多少种并不重要，重要的是，每一个人都应该知道自己的独特优势是什么。之后要做的，就是把自己的生活、学习和工作，都建立在这个优势上，而成功就是来自于对自己强项的极致发挥。

但凡成功者都能够正确认识自己，就是对自己的能力、素质的“资源总量”有一个客观评价，使自己的人生目标与能力素质相一致。

英国著名诗人济慈年少时受生活所迫，不得不放弃自己酷爱的文学去跟一个医生当学徒，但当他自己发现自己根本不是当医生的料时，便当机立断，全心写诗，留下了许多不朽的诗篇。

马克思年轻时曾想做一个诗人，并为此努力奋斗过，但他发现任凭自己搜肠刮肚也想不出什么优美诗句。

相反，对社会问题却思如泉涌，见解深刻，于是毅然转到社会科学的研究上。

马克·吐温曾想当一名商人，先后投资打字机行业、出版业，结果被人骗走近30万美元——这在当时可是天文数字。

他的妻子深知丈夫没有经商的本事却有文学天赋，便鼓励他重走创作之路。

最终，马克·吐温成为美国历史上著名的幽默讽刺大师。

.....

编辑推荐

我们在现实生活中可能会发现，生活的道路并不像我们想象的那样平坦。我们并不拒绝努力，我们总是力图使自己成功，但是却从来没有取得飞跃性的进步。到最后，我们常常痛苦地看到自己成绩平平并且徘徊不前、缺点众多、在人群中默默无闻。如果是这样，不要灰心，这只是意味着你现在很需要这本书，需要上中学生“从合格走向卓越”的这八堂必修课，来帮助你学习如何使自己卓越。在这些课程的学习中，你会明白，卓越并不只是一个结果，在赢得成功之前，你还有很多的重要事情要做。

这些课程会帮你理解到真正的卓越，理解到我们这个时代对卓越人才的要求，从而调整自己的行为来符合这些要求。

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>