

<<破译成为优秀学生的密码>>

图书基本信息

书名：<<破译成为优秀学生的密码>>

13位ISBN编号：9787560173856

10位ISBN编号：7560173853

出版时间：2011-6

出版时间：吉林大学出版社

作者：裴有来

页数：194

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>

## &lt;&lt;破译成为优秀学生的密码&gt;&gt;

## 前言

望子成龙、盼女成凤是每一位家长的最大心愿，谁都希望自己的孩子将来能够上个好大学，有个好前程，有个好家庭，经济收入高，社会地位高，光宗耀祖，名声显赫，谁都不愿意让孩子输在教育上。为了孩子的成长，有的家长可谓不惜一切代价，为孩子请家教、上辅导班、买各种各样的教辅资料、择名校、请名师、留级转学、陪读、甚至买房子转户口。

家长们为了孩子的未来真是“八仙过海，各显神通”。

然而，有的学生通过努力学习，取得了可喜的成绩，最终如愿以偿；有的学生却是收效甚微，家长最终以孩子不是学习的材料宣告教育失败。

每年学校的期中、期末考试以及决定命运的中考、高考无不牵动着每一位家长的心，很多家长谈起孩子的学习就感到困惑不已。

孩子很聪明，可不知为什么学习成绩始终提不高？

究竟能不能找到一条正确的培养孩子成功之路呢？

有没有能够提高孩子学习成绩的“灵丹妙药”呢？

笔者作为一名学生家长，深深体会到要培养出类拔萃的孩子必须提高自身教育孩子的本领。

于是从头开始学习，先后拜读了卢勤、周弘、孙云晓、王金战、陈忠联、卡尔·威特、铃木镇一等教育专家的书籍；利用网络学习中华家庭教育网家庭教育高级导师课程、中科院心理研究所伯乐家长等课程，结识了全国各地很多的教育精英；学习了成功学之父拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基、潜能激发大师安东尼·罗宾斯的课程；考取了国家级心理咨询师、中华家庭教育高级导师。

通过推广远程教育，接触了大量学生和家長，经过10年的学习和实践，终于找到了破解这一世纪难题的密码，奉献给关心自身成长的学生和关心孩子未来的家长们。

本书从学生和家长的内心入手，较为系统地影响学生健康成长和成绩提高的学习习惯、学习方法、学习目标、学习态度、学习动机、学习效率、考试技巧、时间管理、情绪控制和状态调整等因素以及正确的家庭教育方式，进行了详细透彻地剖析，分为习惯养成篇、目标设定篇、学习方法篇、考试技巧篇、时间管理篇、潜能激发篇、交际择友篇、身心健康篇、家庭教育篇和学困转优篇共十个篇章，对这些因素背后隐藏的心理原因一一进行破译，为学生和家長找到了打开成功之门的金钥匙。

这是一本揭示人生成功秘密的励志书；这是一本学以致用能够立即调整改变的书；这是一本改变亿万学生和家家庭祖祖辈辈命运的书。

这本书，用一些日常学习和生活中简单的案例深入浅出地揭示了改变我们命运的规律，即：“心理变，则态度变；态度变，则行为变；行为变，则习惯变；习惯变，则人格变；人格变，则命运变。”

这本书阐述了能够立即“改变”的方法。

每一个方法都是通往成功的“秘笈”，都是精神的兴奋剂，可以帮助家長提升教子成才的能力，帮助学生改变影响学习成绩的各种不良习惯，建立自己的人生目标并切实地去实现，掌握高效的学习方法和考试技巧，改善自己的心理素质，更重要的是全面掌握成功之道、交际之道，使学生充满信心、充满勇气、充满力量、坚定成功的信念，使学生天生具有的无限潜能激发出来。

坚持运用这些方法，就会使你变成一个充满活力的人、一个坚不可摧的人、一个能够创造人间奇迹的人。

由于笔者水平有限，加之时间仓促，在编写过程中，难免有不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便改正。

同时，对给予我帮助的朋友们表示衷心的感谢！

裴有来

## <<破译成为优秀学生的密码>>

### 内容概要

《破译成为优秀学生的密码》从学生和家长的内心入手，较为系统地对影响学生健康成长和成绩提高的学习习惯、学习方法、学习目标、学习态度、学习动机、学习效率、考试技巧、时间管理、情绪控制和状态调整等因素以及正确的家庭教育方式，进行了详细透彻地剖析，分为习惯养成篇、目标设定篇、学习方法篇、考试技巧篇、时间管理篇、潜能激发篇、交际择友篇、身心健康篇、家庭教育篇和学困转优篇共十个篇章，对这些因素背后隐藏的心理原因一一进行破译，为学生和家长找到了打开成功之门的金钥匙。

《破译成为优秀学生的密码》由裴有来所著。

## <<破译成为优秀学生的密码>>

### 作者简介

裴有来，国家三级心理咨询师，中华家庭教育高级指导师。多年潜心研究教育学、心理学、成功学、行为科学等人生智慧。

对学生存在的注意力不集中、学习没有目标、方法不当、效率不高、不能坚持，不会控制情绪、交际择友、考试技巧、心理解压、以及磨蹭、拖延、粗心、厌学、逆反等影响学习成绩提高的非智力因素进行团体训练和个案指导，为家长成功教子迷津，使很多学生迅速调整学习状态，取得了优异成绩。

## <<破译成为优秀学生的密码>>

### 书籍目录

#### 第一篇——习惯养成篇

- 习惯是怎样产生的
- 习惯对我们的影响
- 应该养成哪些好习惯
- 怎样养成好习惯
- 怎样矫正坏习惯

#### 第二篇——目标设定篇

- 有目标，才有奋斗
- 设定目标的方法
- 分解目标
- 学会制定学习计划
- 变“做”为做完

#### 第三篇——学习方法篇

- 好成绩一定有好方法
- 学习过程中要学会不断反思

#### 第四篇——考试技巧篇

- 知识方面的准备
- 物质方面的准备
- 身体方面的准备
- 心理方面的准备
- 答题技巧

#### 第五篇——时间管理篇

- 只做最重要的事情
- 合理安排自己的时间
- 做好假期计划
- 学会使用零散时间
- 时间用在哪里，成绩就在哪里
- 抓住今天，决不拖延

#### 第六篇——潜能激发篇

- 认识自己具有的无限潜能
- 挖掘自己的优点
- 快乐定则
- 因果定则
- 重复定则
- 专注定则
- 模仿定则
- 变调定则
- 坚持定则
- 正确地面对困难和挫折

#### 第七篇——交际择友篇

- 与老师为友
- 用欣赏的眼光看待老师
- 正确对待老师的批评
- 主动适应老师
- 学会欣赏别人

<<破译成为优秀学生的密码>>

向比自己优秀的同学学习

学会与各种人合作

第八篇——身心健康篇

精神的神奇力量

自尊心

自信心

责任心

进取心

感恩心

细心

耐心

决心

恒心

学会涤荡不良情绪

如何缓解性急、冲动

如何消除紧张

如何消除自卑

如何消除嫉妒

如何消除虚荣

心态的调整

学会幽默

第九篇——家庭教育篇

家庭教育的重要性

如何做合格家长

家庭教育的工具

第十篇——学困转优篇

学困生产生的原因

学困生转优的方法

## &lt;&lt;破译成为优秀学生的密码&gt;&gt;

## 章节摘录

习惯是怎样产生的？

习惯是什么？

词典上讲，习惯是在长时间里逐渐养成的、不容易改变的行为，是人们的行为不断重复形成的。

孔子曰：“少成若天性，习惯如自然。”

”说的就是，习惯是在不知不觉中自然而然养成的。

早睡早起是习惯，睡懒觉也是习惯；预习、复习是习惯，注意力不集中、交头接耳也是习惯；乐于助人是习惯，举止粗野也是习惯；讲文明是习惯，说脏话也是习惯。

不管是好习惯，还是坏习惯，都是长年来工作、学习和生活中下意识地自然而然养成的。

习惯一旦养成，就像是一粒种子种到了人们的脑子里，就会生根、发芽、成长、结果。

就像是一种意识、一种思想渗进了人们的骨子里一样，成为支配人生的一种力量，控制着人们的行动。

人们会自动地按照习惯的方式去想、去做，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控和督促。

习惯对我们的影响 我国教育家陈鹤琴先生说过：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”

”一个人也许没有很好的天赋，但是，一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益，将伴你走向幸福和成功。

一旦有了不良习惯，就可能导致痛苦和失败。

有这样一个故事：一位十来岁的小徒弟拜师傅学习剃头。

刚学手艺时，师傅拿个大冬瓜，往桌上一放，拿把剃刀往冬瓜上一扎。

小徒弟便开始在冬瓜上学习刨、削、刮的运刀技巧。

小徒弟除了学手艺，还得听师傅、师娘的使唤，一会儿叫倒洗脚水，一会儿又叫生炉子。

小徒弟一听召唤，就把剃刀往冬瓜上一扎，便忙活去了。

等到小徒弟可以在人脑袋上剃头了，一听到师傅、师娘召唤，便又习惯性地把刀往下一扎。

看了这个故事，人们都会大笑小徒弟的荒唐，但它告诉我们一个道理，一旦不经意养成坏习惯，危害会相当大。

而古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。

就连智力超群的科大少年班的学生，在谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。

13岁进入中国科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。

周峰认识汉字，记忆英语单词，每天各为10个，即使走亲访友也从不间断。

就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。

这是他量化的学习习惯。

周峰该学习的时候就一心一意地学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。

他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机，这是他定时的学习习惯。

周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神略有溜号，便立即调整，这是他专心致志的学习习惯。

我国开国领袖毛泽东，之所以能够领导中国人民推翻三座大山，取得新中国的胜利，带领中国共产党走出了一条把马克思主义的普遍原理与中国实际相结合的社会主义道路，与他在青少年时期养成良好的阅读习惯，从中国历代历史的兴衰中吸取经验教训是分不开的。

毛主席从小就博览群书，善于分析。

一本《资治通鉴》他就读了17遍，上面写满了批注语和各种符号。

正是这些好习惯，促成了一个知识渊博、气度非凡的人民领袖。

毛主席再忙也总是挤出时间，哪怕是分分秒秒，也要用来看书学习。

在游泳之前活动身体的几分钟里，有时还要看上几句名人的诗词。

游泳上来后，顾不上休息，就又捧起了书本。

## <<破译成为优秀学生的密码>>

连上厕所的几分钟时间，也从不白白地浪费掉。

一部重刻宋代淳熙本《昭明文选》和其他的一些书刊，就是利用这些时间，今天看一点儿，明天看一点儿，断断续续看完的。

毛主席外出开会或视察工作，常常带一箱子书，途中列车震荡颠簸，他全然不顾，总是一手拿着放大镜，一手按着书页，阅读不辍。

到了外地，同在北京一样，床上、办公桌上、茶几上、饭桌上都摆放着书，一有空闲就看起来。

毛泽东之所以成为一位历史的伟人、时代的巨人，一个很重要的原因，就是他爱读书、会读书。

可以说，毛泽东主席读书的好习惯使他吸取了丰富的人生智慧，成就了一个崭新的中国。

应该养成哪好习惯 1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。

有记者问其中一位科学家：“您是在哪所大学、哪所实验室里学到了您认为最重要的东西呢？”

”出人意料的是，这位白发苍苍的科学家回答说：“是在幼儿园。

”记者又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

”这位科学家回答说：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。

从根本上说，我学到的全部东西就是这些。

”这位科学家的回答，代表了与会所有获奖者的普遍看法。

把科学家们的普遍看法概括起来，就是他们认为终生学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

习惯养成的最佳时期是从幼儿园到小学阶段，上了初中以后就成了习惯的矫正阶段。

在从上幼儿园开始，家长就要培养孩子良好的公德习惯、生活习惯、卫生习惯、学习习惯、礼貌习惯、运动习惯，等等。

一、公德好习惯：如爱祖国，爱集体；尊敬师长；爱护公共财物，爱护公共设施；爱护花草树木；遵守公共秩序；珍惜资源，保护环境；公共场所要安静，不大声喧哗；乘车购物自觉排队等习惯。

二、生活好习惯：如早睡早起；自己整理衣被；爱护书本；自己清洗衣物；用过的东西放回原处；做什么事都善始善终；办事定时定量高效率；立即办事不拖延；做事要有恒心；专心致志；勤于动脑；勤俭节约；珍惜时间；注重细节等习惯。

三、礼貌好习惯：尊重他人，谦恭礼让，时时处处讲文明礼貌；进别人的房间先敲门；与人打招呼要热情主动；站要有站相，坐要有坐相；不议论别人的隐私；不乱翻别人的物品；借人东西及时归还；学会倾听，不随便打断别人讲话；与人交流使用普通话等习惯。

P3-5



## <<破译成为优秀学生的密码>>

### 编辑推荐

这是一本揭示人生成功秘密的励志书；这是一本学以致用能够立即调整改变的书；这是一本改变亿万学生和家庭祖祖辈辈命运的书。

这本书，用一些日常学习和生活中简单的案例深入浅出地揭示了改变我们命运的规律，即：“心理变，则态度变；态度变，则行为变；行为变，则习惯变；习惯变，则人格变；人格变，则命运变。”

《破译成为优秀学生的密码》由裴有来所著。

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>