

<<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

图书基本信息

书名：<<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

13位ISBN编号：9787802135758

10位ISBN编号：7802135753

出版时间：2009-8

出版时间：海潮出版社

作者：程夏辉 编

页数：133

字数：150000

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>

## <<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

### 内容概要

《杰出小学生的5个自我管理习惯》全书不是教条的说教，而是以孩子的口吻，轻松的语气、活泼的字体、孩子的故事说明一个个道理，感觉不错，全书分五大章节：一、兴趣培养习惯；二、自信心管理；三、时间管理；四、情绪管理五、领导力管理。  
学会自己督促自己，养成自我管理的良好习惯，做一个让爸妈放心的好学生。

## <<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

### 书籍目录

第一章 学习是个快乐的游戏：兴趣培养习惯 我们为什么要上学？

在以前，学习是贵族和有钱人才能享受的娱乐 让自己喜欢上所有的科目 学习方法一定要量身定做 学好英语并不难 在游戏中学习生字 通过玩游戏当教学大王 让记忆不再枯燥 个创造性思维游戏第二章 我能考第一：自信心管理 我是最棒的！

创造自信的良好处方 世界上没有天生的差生 对你将来的职业做一下设计吧 梦想是一步一步实现的好成绩来源于好习惯 坐在书桌前，就立刻开始学习吧 解除考试紧张的妙计第三章 掌握优秀生的学习技巧：时间管理 做个管理时间的高手！

清晨起床，先思考一下今天要做的事情 放学后，应该先写完自己的作业 确定好先学什么，再学什么 学会制订学习计划表 不要长时间学习同一个科目 多分配一些时间在自己薄弱的科目上 零碎时间，也可以用来学习 看电视、玩电脑游戏时一定要约定好时间 在假期里不能只是玩第四章 我该怎样控制自己的情绪呢：情绪管理 不想学习的时候，怎么办？

当我愤怒的时候，该怎么办？

妈妈唠叨的也许有道理 不要对老师存有偏见 不做任性的孩子 天下没有免费的午餐 我设有“红眼病” 你能左右自己的情绪吗？

第五章 我要竞选班干部：领导力管理 我梦想成为领袖式的人物 当好班干部应该具备的个条件 怎样才能成为最受同学欢迎的人呢？

想当干部可同学不选我怎么办？

当干部会不会影响学习呢？

怎样才能在公司中间树立威信呢？

当不当干部都要有一颗平常心 当班干都可并不仅仅是当“官”

## <<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

### 章节摘录

插图：你知道大脑也会疲倦吗？

我来问你一个问题，你知道大脑也会疲倦吗？

你可能从没有想过这个问题。

其实，大脑和我们的身体一样，也需要休息。

因此，集中精力学习的时间不能太长。

有的同学经常在书桌前一坐就是好几个小时，长时间地学习。

其实这时候，大脑已经疲倦了，反而没什么学习效果。

坐的时间长了，就要起来活动活动身体。

如果学习的时间过长，常常会对学习内容更加糊里糊涂。

大脑其实是很聪明的，它如果感到疲倦，就会向身体发出信号。

如果你感到身体劳累和不适，就该休息一下了。

如果压制这种疲劳的信号，神经会变得迟钝，身体也会出现各种错误。

西方的医学家曾经做过这样一个实验：让几个人连续地阅读一本很厚的书，中途没有休息时间，然后测试他们记住了多少内容。

大多数人可以准确地记住前10页左右的内容，而最后几十页写了些什么，他们完全没有记住，即使觉得自己记住了，回答也完全不正确。

这说明什么呢？

很简单，我们的大脑需要休息。

大家可以想想平时汗流浹背踢足球的场面。

## <<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

### 编辑推荐

《杰出小学生的5个自我管理习惯(最新版)》：自我管理习惯的好与坏，很大程度决定着一个人的学习成绩，甚至影响着学生的一生。

摆脱被动学习的困扰，成就自我管理的优秀生。

成为优生不再是遥远的梦想这《杰出小学生的5个自我管理习惯(最新版)》将告诉你：学习其实是一个快乐的游戏你也能考第一优等生的学习秘诀是什么怎样控制自己的情绪如何竞选班干部

<<杰出小学生的5个自我管理习惯>>

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>