第一图书网, tushu007.com

<<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：9787802345263

10位ISBN编号：780234526X

出版时间：2010-3

出版时间：中国发展

作者：武雪莹

页数：283

字数：298000

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

前言

我很高兴为《每天进步一点点》写序。
每个人都有一颗感恩的心和积极向上的心。
2009年夏天，我有幸参加了武雪莹老师举办的假期“青少年领袖训练营”活动，至今难以忘怀。每当想起那次活动，心中都会荡起一丝震撼与感动。
那是一个没有压力、只有快乐的课堂；一个没有答卷、只有激情的场面；一次没有争吵、只有感动的倾诉…… 她用特有的训练方式，引导孩子找到梦想，建立自信，遇事勇敢坚强，更重要的是懂得感恩，并在家长与孩子之间架起沟通桥梁，消除孩子与家长之间的隔阂。
在仅仅五天的活动中，我每天都会被她的那种训练内容和形式感动得流泪不止。
她启发家长，教育孩子不是管制，而在于引导，孩子的意愿来自于他们的梦想，他们愿意为自己的梦想行动。
通过训练营里的每一个训练，孩子们渐渐培养了责任感和积极健康的心态。
他们懂得了团队合作，知道了只有为团队争光才能体现自己的价值，并且强化了对当代孩子所缺失的“情商”的训练。
通过武老师声情并茂的讲解，孩子们感知到父母的不易，学会理解、体谅父母，深深地懂得了父母为了养育自己而付出的艰辛。

内容概要

《每天进步一点点》有着与众不同的特点，由武雪莹老师在训练营中所积累的经验全部用文字形式表现在书中，同学们只要认真按着书中的要求去做，在一年的时间里，你就会大有长进，你就会克服掉所有缺点而变得积极，主动，自信，充满激情，你的学习成绩也会因此而改变。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

武雪莹，哈尔滨柏泰企业管理顾问公司副总经理，黑龙江省WTO研究促进会管理咨询委员会副主任，企业金牌培训讲师，哈尔滨商业大学MBA教育中心特聘教授，实战派企业管理专家，兼任多家企业的管理咨询顾问。
曾为松雷集团、TCL国际电工哈办公司、华润酒精有限公司、黑龙江省祖

书籍目录

我们来约定成功序曲“ 清晨励语 ”第1课 目标管理训练 小志小成 六志六成 不零出让目标的设定权 人生的精彩来自于目标的精彩 对目标进行分解 短期目标要明确具体 直视目标第2课 心态管理训练 发现自我——世界上最了不起的就是你自己 定位自我——天生我材必有用 发挥自我——点燃自信的阿拉丁神灯 自信行为五步法 给你16个自信的理由 自信加习惯成就梦想第3课 学习管理训练 实现自我——志当存高远 对待学习——空杯心态 武林秘传：提升学习力的降龙十八掌 大胆想象，放飞智慧翅膀 无师自通 终生学习第4课 习惯管理训练 好习惯受用一生 命好不如习惯好 早自理，早成熟 勤奋多一点，成功快一点 学业越紧张越要运动 勤俭让生活更富有 “ 有才 ”也要会理财第5课 时间管理训练 兰塞姆的话 是谁盗用了我的时间 活在当下要“ 惜时 ”，莫为人生留“ 遗憾 ” 做一个掌控时间的高手 做时间的“ 吝啬鬼 ”第6课 行动管理训练 站在原地空想，不如边做边想 早行动，早成功 了解你的行动力 七剑促行动——提升行动力七剑法 行动的保证：意志力第7课 逆境管理训练 蝴蝶的启示 当逆境光顾时，你像什么？
 做个“ 橡皎人 ” 鹰的重生 打造一颗勇敢的心 勇敢不等于莽撞第8课 情绪管理训练 20%智商+80%情商=成功 了解情商，修炼情商 冲动的惩罚 是谁制造了“ 气 ”场 让情绪做你的“ 忠臣 ” 提升情商的六脉神剑第9课 黄金品格，成就人生 诚信领航人生 诚信品质，从小事做起 海纳百川酌晌怀 有“ 礼 ”走遍天下 勇于承担责任第10课 心中有爱，常怀感恩 让爱充满世界 有一种爱叫微笑 爱的感悟 被羚羊的跪拜 常怀惑恩，“ 孝 ”字当先总复习 奇迹就在“ 坚持 ”之后 走完下一英里 在反思中走向成功 天行健，君子以自强不息 地势坤，君子以厚德载物后记

章节摘录

又过去了7天，我坚信你已经走在了成功的道路上。
回顾这半个月来的学习，你觉得自己的心态是不是发生了细微的变化，自己的精神状态是不是变得更好一些了呢？
撕下的“标签”千万不要回头去捡，要做一个有毅力的人！
给大家讲个故事。
有一枚9美元的铜块，在一次拍卖会上被一个雕塑大师卖到了30万美元。
人们很不理解，一个9美元的铜块怎么能卖到30万关元呢？
雕塑大师微笑着说：如果这枚铜块它就是铜块的话，它就只能卖9美元；如果把9美元的铜块打制成一个铜锁的话，它就会卖到30美元；如果打制成一枚纪念币的话，它就会被卖到3000美元；如果打制成大企业的标志牌，像奔驰汽车的标志，它就会被卖到300美元；但是，如果把9美元的铜块打制成一个国家、一个民族所崇拜、所敬仰的英雄的半身头像，那它就有可能被卖到30万美元！
同学，如果你是这9美元的铜块，你想成为什么呢？
是铜锁、纪念币、标志牌还是英雄的半身铜像？
你们想成为哪一个？
大家一定会说要成为英雄的半身铜像。
可是，铜块想成为谁，它说了不算啊！
只有雕塑大师说了算。
而值得庆幸的是，你并不是什么铜块，而是一个有血有肉有志向的人，那把雕刻刀就握在你自己的手里，要怎样雕刻完全由你自己决定。
同学，今天你是谁并不重要，未来你成为谁才是最重要的！
今天你是班级里的第七名、第八名，甚至是第三十名、第五十名都不重要，重要的是在未来你能成为第一名！
你今天是一个失意的人、被人家看不起的人不重要，未来你能成为一个成功的人，让人瞧得起、让人尊重，那才是最重要的！
今天你是一个悲观的人、失望的人不重要，重要的是未来你能够成为一个快乐而又自信的人，那才是最重要的！
记住一句话：你就是你人生的设计者，你就是你命运的雕刻师！
今天你可能念小学，可能念初中，也可能念高中，告诉你一个伟大的思想——不管你所在的是哪一所学校，你要记住：一流的校园，照样有三流的学生；三流的校园，照样有一流的学子！
同学们，永远不要做一个卑躬屈膝的人，永远不要做一个自卑懦弱的人，要做就做对自己负责任的人，对社会有贡献的人！
你真的很棒，已经坚持了21天。
你知道吗？
一个习惯的真正养成需要21～90天的时间，所以你现在已经开始养成每天坚持写行动日志的好习惯了，恭喜你！
我想你已经可以把“清晨励语”熟练地背诵下来了，它已经变成了你心中的一盏灯，藏于你的内心深处，照亮你的灵魂，激发你的斗志，释放你的能量，影响着你和你身边的人。
一个人一旦有了一种信念，他便选择了一种姿态，认准了一种人生，并执著地去追求，去实现。
他可以在山穷水尽之时雄心不死，在风雨飘零之后找到柳暗花明。
罗杰‘罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。
他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民区。
这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。
在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。
然而，罗杰·罗尔斯却例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。

在他就职的记者招待会上，一位记者向他提问：是什么把你推向州长宝座的？
面对300多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史，只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。
1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。
当时正值关国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷恫的一代”还要无所事事。
他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。
皮尔。
保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是奏效的。
后来他发现这些孩子都很迷信，于是他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。
当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔．保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约的州长。
”当时罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重的小船的船长。
这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约的州长，着实出乎他的预料。
他记下了这句话，并且相信了。
从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜鼓舞着罗尔斯。
他的衣服不再沾满泥土，他说话时也不再夹杂污言秽语，他挺直腰杆走路……在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。
51岁那年，他终于成了纽约州的州长。
在就职演说中，罗尔斯说：“信念值多少钱？
信念是不值钱的，它有时甚至是一个善意的欺骗，然而你一旦坚持下去，它就会迅速升值。
”在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有成功人士，最初都是从一个小小的信念开始的，信念是所有奇迹的萌发点。
P12-17

媒体关注与评论

这本书是青少年攀登最高理想的阶梯，是同学们胜利到达彼岸的航船，是勇敢者瞭望未来的望远镜，是家长和老师们的万宝囊。

中华少年英才工作委员会主任　闫川　　我们与武雪莹老师共同度过的这些天，做了很多有意义的活动，每次都让我们流泪，那是感恩的泪，那一刻我们真正长大了！
我们知道了父母养育我们的艰辛，我们应该感谢他们。

这个暑期，虽然我没有很多玩的时间，不过，我感谢我的爸爸把我送进了这个训练营，让我学到了很多知识，懂得了以前幼稚的做法和想法是多么的可笑，我现在长大了！

——训练营某学生　　在北京“青少年领袖训练营”的训练，使我的生命发生变化。
在那里我真的用心领悟到许多人生哲理，也真正开了眼界，也真正长了见识。

老师带领我们做了好多游戏。
一个游戏，就会有一个道理，就会有一份收获，就会有一种感悟，就会有一些体验，就会有一次成长……　　——训练营某学生　　武老师的课，对我触动很大，让我感觉到对孩子的教育，应该先从自身做起，去影响孩子。
每个孩子在成长各个阶段都有很多问题，一方面我们家长教育孩子的知识不足，另一方面教育方法上有一些过于简单。
整个听课过程中我一直流着泪，回家后我会反思自己，和孩子一起进步。
非常非常感谢武老师，我还是很幸运的，在孩子还小的时候能够遇到武老师。
谢谢武老师！

——训练营某学生家长

编辑推荐

《每天进步一点点：卓越青少年自我管理训练日志》是一本行动日志。
关键不在于你知道了多少。
而在于你真正做到了多少。
你做到了多少？
下足工夫了吗？
基本功　目标管理训练心态管理训练　学习管理训练习惯管理训练　硬功　时间管理训练行动管理训练　逆境管理训练情绪管理训练　内功　黄金品格的修炼懂得爱与感恩的修炼
从今天开始，展现一个全新的自我。
卓越青少年自我管理训练日志　中华少年英才工作委员会强力推荐!

第一图书网, tushu007.com

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