

<<梦想随心 你了解你的未来吗>>

图书基本信息

书名：<<梦想随心 你了解你的未来吗>>

13位ISBN编号：9787802459083

10位ISBN编号：7802459087

出版时间：2012-9

出版时间：军事医学科学出版社

作者：伊丽

页数：150

字数：147000

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>

## <<梦想随心 你了解你的未来吗>>

### 内容概要

你规划过自己的未来吗?你是否了解最适合你的理想目标?你知道如何去实现它吗?中小学生在身心发展的重要时期,随着生理心理的发育、社会阅历的扩展和思维方式的变化,以及面对社会竞争的压力,在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题。如何正确地认识自己,成为年轻朋友们最为关心的话题。

作为在成长过程中的青少年朋友,每个人都在憧憬着自己的美好未来,但在实现理想目标的道路上常会遇到挫折。

那么,我们设定的理想目标是适合自己的吗?我们要想达到自己的理想目标应具备哪些条件呢?本书运用心理学理论,循序渐进地介绍了如何面对未来的相关问题。

全书共分六章,内容涉及未来与目标、职业兴趣、发掘潜能、情绪管理、人际沟通以及如何坚定信念、享受幸福人生等。

本书的特点是将趣味性与学术性融为一体,每章均精选了生动活泼、容易操作的心理测试题,帮助读者洞悉自己的内心世界,了解自己的特点,取长补短,提高实现未来目标的成功几率。

本书可供青少年朋友阅读。

<<梦想随心 你了解你的未来吗>>

书籍目录

第1章 我的未来不是梦

未来始于目标

你的目标在哪里

怎样实现目标

第2章 了解你的职业兴趣

做喜欢做的事

你有哪些兴趣爱好

了解你未来的职业

第3章 发掘潜能超越极限

你知道自己的潜能吗

你是否具有想象力

你的创造力如何

积极思考改善现状

第4章 情感智商(EQ)——未来成功的法宝

你了解自己的情商吗

善于管理情绪

如何对待压力

第5章 人际和谐成功的助动力

了解你的交际能力

学会沟通交流的技巧

克服交往障碍

第6章 坚定信念幸福人生

什么是幸福

心理健康人生的财富

坚定信念实现成功的自我

## <<梦想随心 你了解你的未来吗>>

### 章节摘录

第1章 我的未来不是梦 未来始于目标 有人做过这样一个实验：把一群立定跳远已经跳过2.20米的学生，随机地分为两组进行训练。

要求第一组一定要跳过2.40米，要求第二组尽量跳得远一点。

实验结果是：要求跳过2.40米这一组的成绩好于没有具体目标的第二组。

实验结果说明：明确、具体的目标，更能激发出人的斗志。

美国有一名女游泳运动员，是第一位成功横渡英吉利海峡的女性。

之后，她决定要横渡比英吉利海峡还要宽的卡德丽娜海峡。

1952年7月4日早上，海水特别凉，雾非常浓。

她连护送自己的船都看不到，感觉就她一个人在海中游。

在经过15小时之后，她感到又冷又饿，觉得自己太累了，于是请求随行人员把她拉上船。

他们劝说她，你不要放弃，只要再坚持一下就到了。

但是，由于她看不到加利福尼亚海岸，还是决定放弃。

这时，她游了15小时55分钟，其实那时距海岸只有半英里。

后来她总结说，让她放弃的，不是饥饿，也不是寒冷，更不是疲劳，最主要是浓雾，让她看不到目标。

她说，还差半英里是能够看到海岸的，要是我看见了陆地，我绝对不会放弃。

其实她并不是没有能力，因为两个月后她成功地游过了卡德丽娜海峡，也是游过这个海峡的第一位女性，而且比男性的记录快了大约两个小时。

这个例子告诉我们，人若没有目标，就失去了方向，失去了动力。

因此，在人生的道路上绝对不能没有目标。

学校的老师可能问过：你的理想是什么？于是，答案五花八门。

有人说将来我想当科学家，搞科学研究；有人说将来我想当发明家，搞发明创造；有人说将来我想做一名医生，救死扶伤；有的人想当一名警察，伸张正义；有的人想当一名教师，教书育人……每位同学都有自己的目标和美丽的梦想，都渴望成功，渴望得到别人的赞赏。

理想是朝向未来的指南针，现在你认真地想一想，你未来的目标是什么呢？……

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>