

<<承诺成就未来·明确目标>>

图书基本信息

书名：<<承诺成就未来·明确目标>>

13位ISBN编号：9787811249712

10位ISBN编号：7811249715

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学

作者：沃建中//李二霞

页数：112

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>

<<承诺成就未来·明确目标>>

前言

黄河奔流，浩荡入海。

漫漫人生，光辉灿烂。

人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。

素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。

温家宝总理2009年9月4号在北京35中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。

中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！

可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！

世界著名物理学家爱因斯坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。

”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？

我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。

我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。

我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。

这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。

例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。

这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。

我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。

<<承诺成就未来·明确目标>>

内容概要

整套书系皆为高三学生家长量身打造，通俗易懂，并配有生动有趣的插图，具有指导性、权威性、可操作性，符合高家长现实需求。

本书侧重亲子帮助。

结合高考前后常见的心理问题和现状，切实帮助高三学生家长理解高考、认识孩子，通过心理上的自我认知、自我辅导，寻找正确的沟通方法，引导孩子成功高考。

全书从心理健康教育出发，以心理学基本常识为指导，分析实际案例与家长共享，并有针对性地提出具体帮助方法，及心理辅导的操作手段。

通俗易懂，富于启发性而且很实用，是一本适宜家长阅读并实践的指导性书籍。

<<承诺成就未来·明确目标>>

作者简介

沃建中，北师大发展心理研究所认知发展研究室主任、国际行为发展研究会会员。
中国心理学会学校心理学专业委员会副主任，全国中小学心理健康教育专业委员会理事长。

主要研究方向是认知与脑功能发展、个体潜能开发、职业生涯规划与心理健康教育。
目前主持国家与省部

<<承诺成就未来·明确目标>>

书籍目录

1 高考是一种承诺 1.1 高考,不是家长梦想的延续. 1.2 高考,不是同学愿望的复制 1.3 高考,是为了自己的人生追求 1.4 高考,给自己一个承诺2 设定目标,做出承诺 2.1 目标是人生的灯塔 2.2 设定目标是有原则的 2.3 开始设定目标的旅程3 承诺就是力量 3.1 激发你的学习潜能 3.2 助你跨越所有障碍 3.3 让你抗拒所有诱惑 3.4 激发你强烈的企图心4 承诺要“把握”时间 4.1 制定详细合理的计划 4.2 画出时间饼图 4.3 养成特定时间完成特定学习任务的习惯 4.4 用较多的时间进行最重要的学习 4.5 设立自己的免干扰时间 4.6 找出自己的黄金学习时间 4.7 善于利用零散时间5 兑现你的承诺 5.1 晒晒你的高考目标 5.2 随时随地铭记你的高考目标.....后记

<<承诺成就未来·明确目标>>

章节摘录

插图：认识小唐的时候，她已经是一个高三复读生了。

她学习比较刻苦，可是第一次高考成绩只有430分，一年的努力没有成效，她感到非常沮丧。

听了讲座之后，她隐隐感到有必要了解一下自己的学习方法以及学习特点，从而找到自己学习成绩不好的瓶颈。

测试和规划之后，她恍然大悟，找到了制约自己成绩的关键因素，也发现了自己从未发现的潜能。

她按照我所告知的方法有效改善了自己的不足之处，同时有了更适合自己的高考目标。

在之后的复习过程中，她感受到学习是快乐、轻盈的，是充满无穷乐趣的，而不是一种负担。

现在我还保留着小唐发来的邮件：“有了高考目标的支撑，遇到问题后我再也不会担心请教老师或同学时会遭受评论，内心曾有的自卑情结慢慢地消失殆尽。

取而代之的是对自己的肯定和接纳。

在我有些许沮丧的时候，我仍然相信我能行。

新的高三生活中，我一次次用智慧和力量与生活中的绊脚石进行斗争，不断地完成自我升华。

以前那个计较得失、诚惶诚恐的我，开始变得心胸宽阔，开始拥有宁静而清澈的心灵。

正是因为我心中强烈地渴望实现我的目标，我才能以奇迹般的高考成绩步入自己向往已久的大学殿堂

。”

<<承诺成就未来·明确目标>>

后记

每年高考前后的几个月都是我最为忙碌的日子，也是我最为开心的日子，因为我把帮助更多的高三同学取得高考成功作为我人生使命中的一部分。

这种使命感来自于1994年我对自己许下的承诺：用二十年的时间潜心研究心理学和脑科学，并且运用多年的研究成果去帮助更多的人幸福、快乐地生活，帮助更多的人成就辉煌的人生。

多年来，我接触了一个又一个高三同学。

当我看到他们在学习中苦苦挣扎找不到方向的时候，我的内心就会充满感慨，甚至为他们感到着急，因为我在很多学生身上看到的是学习之后的劳累和对未来的茫然。

每一个同学原本就是一艘航空母舰，可是，有人在人生的海洋中变成了失去航向的一叶扁舟。

我深深感到引导学生寻找自己的人生目标，明白人生的真谛是多么的重要。

如果用我的绵薄力量能够帮助学生踏上正确的人生轨道，该是一件多么令人愉悦的事情！

<<承诺成就未来·明确目标>>

媒体关注与评论

我认真地阅读了《高考心导向》系列丛书的《学生篇》，我认为这套丛书理念很新，科学性和可读性都属上乘。

——林崇德 中国心理学会理事长、教育部中小学心理健康教育指导专家委员会主任我们身处学习的时代里，学习把心理当作科学来分析，而不是仅仅靠道德戒免约制。

——于丹 著名学者、教授

<<承诺成就未来·明确目标>>

编辑推荐

《承诺成就未来·明确目标》：为高三学生量身打造，指导性、权威性、可操作性中国心理学会理事长、教育部中小学心理健康教育指导专家委员会主任林崇德著名学者、教授于丹联袂推荐做出公众承诺，你就会有超强的动力，高考成功一点都不难

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>