第一图书网, tushu007.com

<<追求卓越>>

图书基本信息

书名：<<追求卓越>>

13位ISBN编号：9787300102856

10位ISBN编号：7300102859

出版时间：2009-3

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）费里特（Ferrett,S.K）　著；顾肃，王嘉　译

页数：552

译者：王嘉

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

第一图书网, tushu007.com

前言

成功总是件令人羡慕的事情。
成功需要学习，无论是在校系统学习还是在职自学，善于学习才是成功的关键。
悬梁刺股，勤奋刻苦，固然可贵，但仅有这种精神还不够。
方法得当，善于总结，方能事半功倍。
我们看到，不仅是学生，不少教师也缺乏成功学习的方法指导，只是局限于自身的经验，眼界不宽，思路不广，方法不灵。
许多学生经常问：如何读书，如何收集资料，如何选题，如何写论文，如何应付学校紧张的生活，如何表现出众，如何成功择业，如此等等。
我们的这套丛书，就是以简明生动的叙述和论证来回答这些问题的。
从大学生和研究生的阅读指导、论文写作、如何答辩，到一般科研项目的课题选择、资料收集和调查研究方法、论文写作，再到培养公共演说和公关能力、应对心理紧张焦虑、成功地适应大学生活和毕业后的就业挑战，均选择翻译一些有代表性的畅销书籍，或者请成功人士和专业教师亲自撰写，现身说法。
我们尽量要求语言精练、通俗易懂，阐述准确生动，论证直截了当，事例典型可靠。
希望能够通过这套丛书，给予我们广大的大学本科生、研究生和从事自学的各界朋友以恰当的点拨。
同时也竭诚欢迎各位读者提出宝贵意见，以利于本丛书的不断改进。
今天的世界是全球范围内人才、知识、信息和技术竞争的世界，学习型社会正在向我们招手，善于学习的民族才能立于不败之地。
我们衷心地希望本丛书的每位读者能够从中得到启发，认真总结经验，根据自己的具体条件、环境和爱好，选择适合自己的成功之路。
衷心祝愿各位读者通过学习，不断取得成功！
顾肃

内容概要

这是一本指导大学生如何在学校和工作中取得成功的畅销书，并且在征求大量任课老师意见的基础上进行了多次修改，日臻完善。
　本书向大学生们展示了促进课内课外学习成功的合理、实用且直截了当的方法，有助于大学生们把学术努力与工作和生活技能联系起来，学会高效地工作和学习以及创造性地解决问题、发展组织和人际关系的有效技能。
本书还生动、直观地介绍了相关领域的前沿成果和案例。
　本书不仅可供大学的广大师生在教学中使用，也是各行各业的人士和学生家长们取得成功的必备参考书。

作者简介

沙龙·K·费里特(Sharon K. Ferrett)是美国加利福尼亚州立洪堡大学(Humboldt State University)的资深教授和高级学术顾问，多年从事教育心理学的研究和学生成功学习、工作的教学及咨询指导，讲授如何使学生成功的通识教育课程，积累了丰富的经验和案例，出版了多部广泛使用的教科书。

书籍目录

导言第一篇 奠定基本技能 第1章 自我评估和选择专业　自我评估的重要性和益处　运用批判思考的技巧　学校和工作成功的技能　发现你的学习风格　把学习风格与人格类型联系起来　整合风格　克服自我评估的障碍　选择你的专业　复习和练习　职业发展文件夹 第2章 态度、动机与整合　积极而激励的态度之重要性　需要和动机如何影响态度和动力　激励策略　肯定语和场景设想的力量　学校与工作之间的联系　个人素质的重要性　克服障碍　复习和练习　职业发展文件夹 第3章 管理你的时间　自我评估　确立优先安排　管理的过程　像专业人士那样管理学校和职业生涯　评估与反思　克服拖拉习惯　控制干扰　悠游于家庭、学校和工作之间　复习和练习　职业发展文件夹第二篇 基本技能与策略 第4章 有效的听讲和做笔记　聆听信息　记笔记　记录信息　做笔记的策略　审阅和复习　复习和练习　职业发展文件夹 第5章 积极阅读　积极阅读的重要性　阅读系统　阅读准备　阅读策略　有效阅读的障碍　经营语言课程　词汇建构　技术阅读　阅读形式　复习和练习　职业发展文件夹 第6章 记忆技巧　记忆过程　准备　记忆策略　复习和反思　克服记忆的障碍　复习和练习　职业发展文件夹 第7章 考试　准备考试　考试策略　考试以后　不同类型的考试　最后一分钟学习技巧　克服考试焦虑　为表现评估做好准备　复习和练习　职业发展文件夹 第8章 通过写和说进行表达　写和说的重要性　准备写作　拟一个写作计划　写作策略　编辑　复习和评估　利用图书馆进行研究　通过网络进行研究　公开演讲的策略　复习和练习　职业发展文件夹第三篇 应用 第9章 批判地思考和创造性地解决问题　做好解决问题的心理准备　判断中的常见错误　数学和科学课程中解决问题的策略　复习和评估　创造力　复习和练习　职业发展文件夹 第10章 健康和压力　作为一个系统的身体　知觉　保持健康的五种策略　咖啡因的作用　酗酒　吸烟的相关事实　非法毒品的相关事实　处理成瘾问题　精神健康　保护你的身体　缓解压力　复习和练习　职业发展文件夹 第11章 建立健康和多样化的人际关系　沟通的重要性　建立友谊的策略　理解多样性　沟通策略　与老师和导师进行沟通　接受批评　克服沟通中的障碍　克服羞怯心理　建立良好的人际关系　复习和练习　职业发展文件夹 第12章 挖掘你的社区资源　了解学校系统　建设社区的重要性　挖掘校园中的资源　残障学生　返校生　转校生　延期毕业生　社区资源　你自己就是最大的宝藏　明智地理财　复习和练习　职业发展文件夹 第13章 养成良好的习惯　承诺改变你的习惯　创造积极改变的策略　成功之路　成功人士的成功公式　致力于终生学习　培养好习惯　障碍和畏惧　复习和练习　职业发展文件夹 第14章 职业发展文件夹　创建一个职业发展文件夹　如何组织和汇编你的文件夹　文件夹的主要组成部分　克服汇编职业发展文件夹中的障碍　选择你的职业　职场趋势　商业伦理　复习和练习　职业发展文件夹主题索引栏目索引译后记

章节摘录

用下述十种策略来比较你获得激励时起作用的诸因素和你用来鼓励自己走出情绪低谷的那些因素：1.
以你看起来得到激励的方式行动。
态度可以影响行为，行为也可以影响态度。
你每天行动的方式会影响你的自尊，而你的自尊也会影响你做的事情。
你可以随时改变自己的行为。
你不必一直等到你的态度改变或感觉到自己受到激励才去开始积极的行动。
以你看起来已经受到激励的方式去行动。
例如，假设你在一场电影中演出。
你的角色是一个积极而激励的学生。
你会怎样进入此房间？
你会笑吗？
你的呼吸、姿势和肌肉紧张度会如何？
你会采用什么姿势和面部表情来创造这个角色？
j这个人喜欢与什么样的朋友在一起？
你在早上醒来和在整个一天都努力扮演这个角色。
如果你养成积极的学习和工作习惯，并且坚持做下去，即使你觉得并不喜欢它，那你也会成功，并且将产生积极的心态。
坚持做下去就是塑造你自己。
良好的习惯创造成功。
2.使用自我肯定语。
对动机的任何讨论都必须包括你的自言自语或你整天跟自己说的话。
一旦你开始注重跟自己说的话，你也许会惊讶于它是多么的消极。
整个一天里，无数的想法、形象、短语和自言自语几乎是不加注意地通过了你的头脑，但它们对你的心情和态度却有着巨大的影响。
你在入睡前和早上醒来时，头脑是最容易接受想法的。
所以第一步就是以积极的话取代消极的自言自语。
例如，不要说“今天我不会浪费时间”，这样说就是提醒你自己有浪费时间的习惯。
相反，你应该说：“我正在确定目标和优先事项，获取我希望的结果。
我有很多精力去完成我选择做的所有事情，当我井然有序和集中时，就会感觉良好。
”3.运用场景设想。
场景设想意味着借助图像和符号来组织和处理信息，以此在你的头脑中看到一些事情。
你想象自己以某种方式行事，这样可使行为变成现实。
例如，卡尔文·佩恩知道场景设想的力量。
他买了毕业帽和典礼服，并把它们放在房间里。
他设想自己穿戴着它们走过讲台，接受颁发给他的毕业文凭。
这种视觉目标在他面临挫折、沮丧和失望时会帮助他。
他已经光荣毕业，现在继续在工作中运用场景设想。
大部分右脑主导的人是视觉型的，并且大量使用想象。
他们在阅读和幻想时，可以细致地看到一些情景。
事实上，他们说，自己的想象就像是自己演的电影，其中的场景包括自己在某些情况下会如何作出反应，或者是过去发生过的情景的重演。
这些图像丰富详尽、延伸广远、连续上演。
左脑主导的人一般较少运用想象，但是，运用想象是一种可以学到和可以发展的技巧。
你可以通过练习来学会更多的想象技术。
本书每一章的结尾都有自我肯定和场景设想的例子，你可以把早晚的自我肯定语与场景设想结合起来

。
场景设想将帮助你通过公式来看问题；阅读菜单、观赏和品尝制成的食品；观看蓝图并设想建筑物；通过叙述来设想场景和人物。
你也可以使用头脑想象来营造积极、沉静和激励的精神状态。
4.用目标作为激励工具。
就像运动员设想自己冲过终点线一样，你也能想象自己的最终目标。
有些卓越的成功者拥有书面的目标。
试图把你写下的目标保存在钱包里，并想象你自己正在实现这些目标。
没有具体的目标，就容易缺乏激励和努力，也不会为上课和完成作业而聚精会神。
确定你的目标是现实的，卓越并不意味着完美无缺，或是强制性地为不可能或不切实际的目标而工作。
如果你想成为完美主义者，那就会让自己面临着沮丧，这可能导致激励力和生产率的降低，增大压力和挫败感。
5.理解对自己的预期。
如果你理解自己在大学和各门课中所预期的东西，那就会有更多的成功动力。
大多数老师在第一次上课时会分发教学大纲。
仔细地阅读它，并在你的课堂笔记本中保存一份。
与一名同学审阅这份教学大纲，并与老师一起弄清楚对自己的预期。
面见你的学术导师，以了解对大学和毕业的一般要求。
大学不同于高中，你越是理解对自己的期望，就越能集中于达到自己目标的那些事情。
6.在团队中学习。
商业中的成功有赖于团队合作，有赖于共享技能、知识、信心和决策能力。
协同意味着整体大于部分，意味着看到和使用整个系统，而不仅仅是孤立的部分。
你可以通过在团队中学习、研究和工作来增强你在学校和职场中的成功。

后记

本书系统全面地介绍、演示、解释和阐述了成为卓越成功人士所需要的各种技能，包括阅读、写作、演讲、沟通、批判的思考和解决问题的能力、积极的态度和卓有成效的办事方式，等等。
本书的特点是具体生动，没有抽象的说教，也不纠缠于深奥难懂的名词术语，而是用日常词汇进行简明的定义和解释，介绍教育心理学的原理，列举了大量的案例，一一解说各种具体的技能。
尤其是通过对不同人格类型和学习风格的分析，让读者自己做每一种练习，了解自己的特点，找出最适合自己的学习和工作方式、专业和职业，从而获得最大的成功。
读者通过学习而检查自身心理状态和能力上的问题，进行有针对性的改变。
比如关于做事拖拉导致效率低下的各种现象，本书一一做了列举，并且让读者也把自己的理由和借口列举出来，然后一起找出克服的办法。
本书简明牛动而不肤浅，通过生动通俗的表述介绍了教育心理学的前沿成果。
比如作为本书重要贡献之一的“ 关于人格与团队的四项目文件夹 ”，就把关于人格类型的心理学研究成果与团队工作的管理学理论相结合，让读者对症下药地改进自己的团队和管理工作。
这样深入浅出而义精练实用的教科书让人有耳目一新之感，值得教育工作者借鉴。
值此全球化的时代，人员在世界范围内的流动使得经济和社会竞争早已打破了国界和文化的限制。
谁掌握了一流的人才，谁就能在国际大舞台上取胜。
而人才的竞争就是能力的竞争，能力需要全面的教育、锻炼和培养。

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