

<<发现我的学习模式>>

图书基本信息

书名：<<发现我的学习模式>>

13位ISBN编号：9787302324416

10位ISBN编号：7302324417

出版时间：2013-7-1

出版时间：清华大学出版社

作者：和云峰

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>

<<发现我的学习模式>>

内容概要

你永远无法叫醒一个装睡的人，同理，你也永远无法找到一个万能的学习方法。

人与人的差别，归根结底在于思维模式的差异。

因此，只有找到真正适合自己的学习模式，才能以不变应万变，受益终身。

和云峰博士，通过学习目标、学习心态、学习时间、学习能力和学习习惯五个维度，案例化、图表化、工具化，帮你快速找到自己的学习模式，值得青少年学生人手一册。

<<发现我的学习模式>>

作者简介

和云峰，独立学者，北京大学博士，北京大学高端培训、清华大学继续教育学院特聘讲师。目前他专注于青少年成长教育和幸福家庭打造，是国内少有的青少年“领袖成长”、领导力开发和家庭文化基因研究学者；他擅长帮助孩子“另眼看世界”——谁都不是孩子的答案，帮孩子以全面的认知观认识世界，让孩子自己做出成长的选择；他致力于培养中国特色的青少年领袖和打造代代相传的家庭文化铸就幸福家庭。

<<发现我的学习模式>>

书籍目录

目录：

第1章.学习目标——学习的发动机 · 001	
第1节思考：明确学习的动机和目的——为什么学习？004
第2节寻找：学习目标的“精灵原则”——寻找明确的学习目标.....	010
第3节书写：学习目标的“W原则”——写在纸上的目标更具能量.....	013
第4节分析：5W1H——对目标进行分析.....	017
第5节实现：七步确定和实现你的目标.....	020
第6节秘笈：“吃大象”——目标分解法实现目标.....	023
第2章.学习心态——学习的变速器 · 029	
第1节什么决定你的结果？	
——神秘的ABC理论.....	032
第2节心态“岔路口”：积极心态Vs消极心态.....	037
第3节信心：进取，努力导致成功.....	046
第4节心态：主动心态——创造机会成就奇迹.....	050
第5节合作：双赢——结伴同行进步最快.....	054
第6节坚持：持之以恒——成功其实并不远.....	057
第7节逆境：谷底原理——应对黎明前的黑暗.....	060
第8节魔力：心想事成——方法总比问题多.....	063
第9节秘诀：超常发挥——突破瓶颈的魔法.....	066
第3章.学习时间——学习的方向盘 · 073	
第1节去处：时间哪儿了？	
.....	077
第2节起点：欲望、目标和心理.....	080
第3节辩证：学习时间的长度和深度.....	084
第4节管理：有效利用时间的原则和方法.....	088
第5节关注：长远考虑——提升自己的短板.....	095
第6节应用：时间管理表格——让每一天更有效.....	098
第7节警惕：摆脱拖拉——没有明天只有今天.....	104
第4章.学习能力——学习的车轮 · 109	
第1节思考：学什么？	
.....	111
第2节方式：如何学习——学会学、问和自省.....	116
第3节实践：“PDCA”循环学习——重视学习过程.....	125
第4节捷径：学会借力——寻找人生导师.....	128
第5节坚持：相信自己——走出困境不放弃.....	132
第6节转变：消除障碍——找到学习的快乐.....	135
第7节突破：学以致用——掌握精髓举一反三.....	137
第8节绝招：在学校实现学习上的成功.....	140
第5章.学习习惯——学习的巡航器 · 145	
第1节惯性：习惯的力量——起跑线前移50米.....	147
第2节思维：避免黑洞——自我设限VS偏见思维.....	150
第3节列举：好坏习惯大派对.....	155
第4节养成：四步魔法养成习惯.....	157
第5节案例：七个习惯成就杰出青少年.....	163

<<发现我的学习模式>>

第6节习惯：有效学习的十个习惯.....	167
第7节行动：知道更要做到.....	171
第6章.学习模式的应用 ·	177

<<发现我的学习模式>>

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>