

<<卓越孩子的6项修炼>>

图书基本信息

书名：<<卓越孩子的6项修炼>>

13位ISBN编号：9787510419294

10位ISBN编号：7510419298

出版时间：2011-8

出版时间：新世界

作者：崔宇

页数：230

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>

## &lt;&lt;卓越孩子的6项修炼&gt;&gt;

## 前言

这个世界上有两种人——卓越的人和不够卓越的人。

按照这样的分类，几乎所有的人都渴望成为前一种人，这样的愿望在每个人年轻的时候尤为强烈。有的人终其一生，都在努力使自己成为一个更加卓越的人，渴望超越自我的局限，看到更加成熟、理性、智慧的自己。

比如瓦尔登湖畔的梭罗，比如在深夜思考人生的哲人马可·奥勒留(代表作为温总理推荐的《沉思录》)；但是也有很多人，“曾经年少爱追梦”，随着年龄的增加，开始对自己的能力产生怀疑，开始自我放逐。

可以说，青少年时期是区分“卓越”和“不够卓越”这两类人的一个分水岭，如果在青少年时期好好培养自己，好好把握成长的机会，那么今后经历的任何事情都可能成为他的财富，他获得的成功或者失败都会启发他走向更大的成功。

卓越并不是天生的，我们每个人都有可能通过后天的修炼成长为一个卓越的人。

要想成为卓越的人，就要牢牢把握住每一个通往卓越的机会。

我经常看到很多人，为了实现成就卓越的梦想，便想方设法进名校，找最好的老师以接受最优质的教育，希望借此为梦想插上翅膀。

良好的外在环境虽然能为我们的成长提供支持，但无法直接完成我们的卓越梦想。

美国作家弗格森说：谁也无法说服他人改变。

我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情或晓之以理，没有人能替我们打开那扇门。

同样的道理，能帮助我们成就卓越的不是外在力量的集聚，而是自我能力的焕发。

打开学习之门，全面唤醒自身的能量，在修炼中培养能力，提高涵养，才是我们通往卓越的正确之道。

青少年时期是一个人成长过程中的黄金时期，个体的自我认知、品行习惯、价值观的形成都与这一时期接受的教育密不可分。

对于每个青少年来说，想成就卓越，就更要抓住这一成长的黄金期，通过学习焕发自身的潜力，为成长奠定坚实的基础，以到达成功的彼岸。

那么，青少年应当如何进行自我修炼呢？根据多年的辅导经验和对成功人士的研究分析，我总结出了他们在成长过程中的6个共性：1. 自我认知修炼——对自己的认识决定我们可以走多远 欠缺的表现为：自卑，沮丧，没信心，不喜欢自己…… 2. 品格教养修炼——一切能力都应建立在美德的土壤上 欠缺的表现为：常常自我怀疑，朋友很少，得不到信任…… 3. 成熟心智训练——一个人的成功20%靠智商，80%靠情商 欠缺的表现为：渴望得到别人的认同却总是事与愿违…… 4. 知识更新修炼——只有不断学习，我们才能跟上时代 欠缺的表现为：欠缺学习热情，经常空虚，恐慌…… 5. 创新思维修炼——创新的能力决定我们独一无二的价值 欠缺的表现为：感觉自己总是错过机会，厌倦日常生活…… 6. 通达人缘修炼——人际辐射力，代表着你成功的影响力 欠缺的表现为：害怕和陌生人交流，怯场…… 让我们看看生活中的案例，比尔·盖茨少年时就知道自己的兴趣所在，开始和同学一起研究计算机技术，之后便成立了自己的公司，招募了一批头脑活跃优秀的年轻人。在事业如日中天的时候，他依然保持继续学习的态度。

不妨将自己心目中的偶像根据本书提出的六项修炼的标准判断一下，你会发现，所有成功人士在这六个方面都是非常出色的。

他们或许有这样那样的缺点或者不足，但在这六个方面，他们是非常出色的。

《卓越青少年的六项修炼》是一本讲述如何完成这六大方面自我修炼的书，针对青少年在寻求成功路上的各种问题，解析了成就卓越必备的六项修炼。

书中有同龄人的成长困惑解析，有具体故事的哲理延伸，有切实可行的方法指导，也有成功者和失败者的经验借鉴。

本书是一本适合青少年自主阅读的书，希望借此为广大青少年提供一个加强自我修炼，提高个人能力的平台和契机。

<<卓越孩子的6项修炼>>

我衷心希望青少年能在本书的指引下，找到自我修炼和发展的正确道路，开创属于自己的卓越人生!

## <<卓越孩子的6项修炼>>

### 内容概要

崔宇编著的《卓越孩子的6项修炼》是一本讲述如何完成这六大方面自我修炼的书，针对青少年在寻求成功路上的各种问题，解析了成就卓越必备的六项修炼。书中有同龄人的成长困惑解析，有具体故事的哲理延伸，有切实可行的方法指导，也有成功者和失败者的经验借鉴。

《卓越孩子的6项修炼》是一本适合青少年自主阅读的书，希望借此为广大青少年提供一个加强自我修炼，提高个人能力的平台和契机。

## <<卓越孩子的6项修炼>>

### 作者简介

中国家教学会理事 中国平行教育创始人 中国青少年教育专家 东北人。

大学主修教育和文学，有着丰富的人生阅历，学习改变命运的践行者，经过十几年的教学及家教一线的经验积累，攫取众家之长、根据中国现状及对教育的悟性，推出符合中国家庭特点、具有独特个人魅力的平行教育体系。

现常年活跃在学校及各类团体授课，每年举办数百场家长报告会。

演讲时语言诙谐，生动深刻，笑泪齐发，听众久久不愿离去；交流时真诚敏锐，直指核心，做人做局，成效显著，孩子和家长引为知音；避谈理论和主义，实论问题和方法。

## &lt;&lt;卓越孩子的6项修炼&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 自我认知修炼 认识自我,发现未知的自己 挖掘潜藏的自我 唤醒潜能的三要素 在困难中直面自我 树立信念,修炼独有的个人魅力 生命的价值取决于我们自身 你是那个自信且充满魅力的人吗 展现个性和特长,为你的魅力加分 自理自立,小宇宙也有大能量 学会自理,做自主运转的小行星 增强独立意识,做好命运的舵手 鼓起自信,推开那扇虚掩的门 自信能最大限度地激发个人潜能 逆境中更容易培养自信 夸夸自己,别让自卑成为你的绊脚石 掌控自我,进发持久动力 掌控好自己的情绪“开关” 诱惑当前,学会控制自己 警惕自我认知的误区 自恋 自闭 焦虑 找到通往自我认知的正确桥梁 幸福感取决于你的心态 生活的智慧:带着镣铐跳舞

PART 2 品格教养修炼 上好你的品格教养修炼课 从1万英镑买别墅说起 好的品格和教养是自身的财富 让良好的品格教养成为一种习惯 成就卓越的重要品质 诚信:为人处世不可缺少的品质 勇敢进取:实现个人价值的助推剂 责任心:成就卓越不可缺少的护身符 抗挫力:走出困境的必备工具 品格在左,教养在右,好孩子如何左右兼修 懂礼仪,教养体现在细微处 谦恭礼让,学会尊重他人 激活内在涵养,秀出你的气质 不可不说的偶像效应 深藏在心中的偶像情结 偶像崇拜不要盲目 寻找品质上的偶像 当“成长小绵羊”遭遇“双面人” 父母以体谅之心面对父母的失信 父母捉摸不透,不妨自己判断 自省与历练——品质培养不可省略的环节 借助自省不断进步 历练是成长的摇篮 在苦难中百炼成钢

PART 3 成熟心智修炼 青春期明媚的忧伤: 逆反和虚荣心 逆反心理,成长的必经之路 虚荣心带来的灾难 做好人生中的选择题 关键时刻,选择很重要 如何做好人生中的选择题 放弃也是一种智慧 在集体的熔炉中修炼情商 成长需要分享 当集体利益碰上个人利益 找回你的办事热情 逆境中更需高情商 以乐观之心面对人生 坚持与执著能创造奇迹 学会珍惜与感恩 学会珍惜,让生活更美好 保持一颗感恩的心 不必太苛求完美 是别人不完美还是你在吹毛求疵 我们无法完美,但能不断完善 正确看待平凡与平庸 从容前行,在平凡中展现自己的精彩 让平庸成为心灵的过客——杜绝平庸的劣根 平凡的孩子如何成为“骑士”——成功“点金”秘术 敢想敢做成就美好人生 成功的道路是目标铺出来的 在行动中实现梦想

PART 4 知识更新修炼 学习是生命的根本保证 学习力提供掌控未来的能力 不做神童,只做主动学习的人 学习的本质在于自我更新 扭转观念:读书和打工,谁更有意思 你为什么读书——学习目的决定学习能力 培养自学的能力 轻松学习有诀窍——兴趣造就人才 兴趣是最好的老师 多报兴趣班就能学得多吗 今天,你“被培养”了吗 态度是培养学习力的关键 专注程度决定学习效率 摒弃学习中无所谓的态度 学习贵在有目标、有计划 别给自己找借口 学习的场所无处不在 心在,学习的场所就无处不在 E时代中,学习渠道更多元 学不好,只因方法不对 三种经典的学习方法 阅读和思考——学习的通用法则 学习中不可不问——没有问题的人很有问题 善读“有字之书”和“无字之书”——将学习与实践结合起来 在失败中不断提高学习力 不要凡事都照搬经验 总结教训,在失败中成长

PART 5 创新思维修炼 创新并非遥不可及 创新源于现实 在继承和颠覆中博弈 人人都有创造的潜能 在思考中酝酿创新 让人担忧的模板作文 缺乏创新思考,人脑当然不如电脑 关于思考和创新,课堂教育只能教会皮毛 坚持思考和训练,才能积极创新 想创造,就得拆掉思维里的墙 总是跟着大家走,你的创造力将归零 不要迷信书本和权威 几种常用的创新思维 激发你的创造力,让金点子飞起来 珍惜能助你创新的能力 多一点好奇心 珍惜你的灵光一闪 让想象力自由翱翔 大胆去想,灵活去做 搭建你的创新仓库 逆风飞扬,化劣势为优势 勇于创新,就不要畏惧失败

PART 6 人际关系修炼 成就卓越,用社交能力开路 与人相处的苦恼 好人缘是成就卓越的重要资本 好人缘要在交流沟通中炼成 巧结人缘,让自己更受欢迎 掌握说话的艺术 与陌生人交往,好的开始要自己创造 与家人沟通也需要智慧 珍惜人缘,走出社交误区 相貌和口才 是人际交往的“拦路虎”吗 是别人不喜欢你,还是你不喜欢别人 不要谈论他人的是非 谨慎辨别是非 不要以自己的价值观衡量别人 在修炼中不断提升社交能力 多交朋友,少树敌人 适时倾听和忍让,让社交之路更通畅 挖掘赞美的力量



## &lt;&lt;卓越孩子的6项修炼&gt;&gt;

## 章节摘录

悉心观察自然界中的一些现象，你会发现老鹰是将巢穴筑在悬崖峭壁或参天古木的树梢上，而不是像其他鸟类那样将巢穴搭在树林里；它们习惯在高空盘旋寻找猎物，而不是像其他动物那样在密林里捕猎。

为什么呢？答案很简单，因为它们对自身的基本特征有一定的了解和评估，它们强健而硕大的翅膀是不适合在茂密的树林里飞翔的，如果像其他的鸟那样将巢穴筑在树林里，那么自己的后代可能会面临更多的威胁。

同样的现象在自然界中还有很多，例如鱼类只生活在水里、骆驼只生活在沙漠里，这些都是自然界中物竞天择的生存法则，这些生物也都有自知之明，它们知道自己只有在符合自己生理特性的环境中才能存活，因而一直恪守这样的规则。

其实，这就是动物对自我的认识，就是所谓的自我认知。

挖掘潜藏的自我 人类是如何思考及认识自我的呢？当我们在自己的内心思考“我是谁”或回答“我是一个怎样的人”，“我有什么样的特点和个性”，“我喜欢和讨厌什么”这类问题时，就是在进行关于自我的思考了，这些我们自身所具有的并力图让别人了解的关于自己的信息就是自我涵盖的内容。

通常来说，自我包括显性的外在自我和隐性的内在自我。

显性的外在自我包括自我中最显而易见、最容易为外人所捕捉的信息，如姓名、性别、年龄、外观、职业、学历、专业等，而其他的一些如个人的性格、爱好、理想、人生观和价值观等，从外在表现上往往不能一眼识破的，甚至连自己都不能清晰明了地作答的内容则可归入内在自我的范畴。

每个人都希望得到他人的认可和关注，渴望拥有一定的权利，享有一定的社会地位和名誉，这种外在的社会性需要促使我们对自身所具备的能获得社会关注的特性进行认知。

这种对自身特性进行认知的过程，正是我们所说的自我认知，其中的难点与关键就在于，我们能否察觉潜藏在我们身体内部的某些特性，即内在的自我。

有这样一个故事：美国田纳西州有一位秘鲁移民在他的居住地拥有6公顷山林。

美国掀起西部淘金热时，他变卖家产举家西迁，在西部买了90公顷土地进行钻探，希望能在那里找到金沙或铁矿。

他一连干了5年，不仅没有找到任何东西，最后连家底也折腾光了，不得不重返田纳西州。

当他回到故地时，发现那儿机器轰鸣，工棚林立。

原来，被他卖掉的那个山林就是一座金矿，新主人正在挖山淘金。

如今这座金矿仍在开采，它就是美国有名的门罗金矿。

这座一直存在却未被原主人发现的金矿，就如同我们身体里所潜藏着的内在自我。

我们常常被别人的能力、魅力所吸引并奋力追寻，却很少停下来平心静气地寻找潜在自我。

可是，一个人一旦丢掉或忽视了属于自己的东西，就极有可能失去一座金矿，因为没有全面正确地认识自我而错失很多机会。

美国学者詹姆斯曾对个人潜能的发挥进行专门的研究，总结说：“普通人只发掘了他蕴藏能力的1/10。

和我们应该成为的人相比，我们只是半醒着的……我们只利用了我们心智中很小的一部分潜力……”在每个人的身体里，都潜藏着独特的天赋和个性，但大多数时候，我们忽略了自己的天赋和个性，没有完全发挥自己的长处去经营自己的人生。

每个人都有一座属于自己且等待被挖掘的金矿——内在自我。

如果任它沉睡，任它被埋没，而不去唤醒它、激发它，就无法使它发挥出真正的力量。

只有努力挖掘内在的自我，将潜在的自我能力转化为实力，我们才能收获成功。

## <<卓越孩子的6项修炼>>

### 编辑推荐

崔宇编著的《卓越青少年的六项修炼》是一本讲述如何完成这六大方面自我修炼的书，针对青少年在寻求成功路上的各种问题，解析了成就卓越必备的六项修炼。

本书是一本适合青少年自主阅读的书，希望借此为广大青少年提供一个加强自我修炼，提高个人能力的平台和契机。



<<卓越孩子的6项修炼>>

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>