

<<时间管理与学习能力提升>>

图书基本信息

书名：<<时间管理与学习能力提升>>

13位ISBN编号：9787511900715

10位ISBN编号：7511900712

出版时间：2010-1

出版时间：赵红瑾 中国时代经济出版社 (2010-01出版)

作者：赵红瑾

页数：152

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>

## <<时间管理与学习能力提升>>

### 前言

影响力是一种无形的力量，散发着独特的魅力。

每个人都渴望拥有影响力，青少年也不例外。

世界权威青少年教育专家指出：21世纪是“影响力”的世纪，是青少年基于“影响力”的软技能较量的世纪。

但凡在事业上取得突出成就的杰出人物，大都在青少年时期就表现出了非凡的“影响力”。

于是，如何提升影响力就成了非常值得关注的问题。

基于此，我们特别策划了这套《青少年影响力提升计划丛书》。

本套丛书立足于青少年，由《时间管理与学习能力提升》《情绪管理与沟通能力提升》和《人格修养与自律能力提升》三册组成，精心挑选的内容均是有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的理念及方法，能满足21世纪青少年在各方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

《时间管理与学习能力提升》一书让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划和方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值。

并且，本书还为青少年探讨和解决了学习过程中遇到的众多难题，如：如何突破学习心态不积极、学习效率低下、注意力难以集中的难题，如何获得最佳的学习方法、培养良好的记忆习惯，等等，详细解析学习中遇到的各种具体问题，全面提高青少年的学习能力。

《情绪管理与沟通能力提升》一书既能让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，也能从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中掌握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

## <<时间管理与学习能力提升>>

### 内容概要

《时间管理与学习能力提升》让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划与方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值，全面提高青少年的时间管理技巧和学习能力。

## <<时间管理与学习能力提升>>

### 书籍目录

前言第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里怎样成为自己所期待的那个人掌控时间，做时间的主人一个小时没有60分钟，只有利用到的几分钟而已时间：越珍惜越多，越浪费越少宝贵的上进心，让时间增值珍视时间就是珍视青春“黎明即起”是一种可贵的人生态度第二章 科学地管理自我：当个时间富翁学会时间统筹，努力提高效率目标能最大限度地聚集你的时间时间的帕累托80/20法则试问时间哪里来，水到渠成挤出来养成守时的好习惯第三章 意志力。

提高时间质量的保证成功的声音，只是一个词：意志力意志力引导身体去完成难以想象的事情意志力软弱，必然造成时间的浪费战胜自我，其实是消解无益的欲望的过程做任何事都“不溜号”是如此不易能耐也释义为耐得住第四章 除掉生活中的“时间杀手”时间会在你做无意义的事情时流走，流走的时间是无价的闲暇对于智者来说是思考，对于患者来说是虚度当别人侵占你的时间时，要学会说“不”不充分的准备延长做事的时间习惯带来时间的浪费不整洁的生活环境无形中偷走了时间不要让明天为今天埋单第五章 取舍之间的时间密码果断的性格避免时间在犹豫中悄悄溜走人的思维也需要“减肥”习题不要像电脑里的文件一样越复制越多“一页备忘录”的魔力“三年内的全部星期天”第六章 信息时代。

做时间达人信息时代，有获有感借助工具搜集信息，降低做事的时间成本对众多信息进行有效筛选加工信息，使之更适用让电脑成为学习的好帮手第七章 制订有效的学习计划恰当的学习目标，是有效学习的保证学会将目标分解合理、可行的学习是成功的一半不执行计划等于无计划灵活应变，及时调整学习计划第八章 做一个聪明、轻松的学生善于抓住课堂的学生最轻松预习、复习，老生常谈往往最有效记笔记的学问太大了做作业也要讲科学头脑最清醒时学习最有效率主动质疑，想错了也比不想好改变你书房的风格正确地看待考试，才能更好地“利用”考试让学习变成一件快乐的事情第九章 记忆是可以自己把握的事每个人都有独特的记忆素质记得好，记得牢，记忆规律离不了绕开记忆的陷阱，寻找记忆的捷径左右脑并用创造记忆的神奇效果用思维导图发掘你惊人的记忆力利用最有效的时间记忆在理解的基础上记忆交替记忆让你事半功倍让归纳材料成为一种记忆习惯第十章 能力和方法比知识更重要学会打鱼的方法，才能有吃不完的鱼有计划地读书，学以致用自然和人文景观与课本是相通的自学、听讲、思考的良性合作与循环熟练不能只停留在课本中合作是一项基本的学习技能世事洞明皆学问，人生无处不学习

## <<时间管理与学习能力提升>>

### 章节摘录

第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里怎样成为自己所期待的那个人青少年朋友们，你有没有想过，十年以后，当你由一个少年成为青年的时候，那时的你会成为一个怎样的人呢？

是像爱迪生一样的发明家，像秀兰·邓波一样的外交官，还是像刘翔一样疾跑如飞的运动员？

也许在你的头脑中已经浮现出了未来生活的画面，但是这些画面最终能够变成现实吗？

对此，很多人都感到没有把握，这是为什么呢？

深入地思考一下，你就会发现，因为我们每个人都还没有完全具备当一个发明家、外交官或者运动员的条件。

想成为发明家，可是我们没有广博的知识，弄不清楚科学到底是怎么一回事，更不懂得如何发明创造；想成为外交官，可是我们的历史知识是如此匮乏，外语和各种外交辞令更是需要提高和学习；想成为运动员，可是我们还没有经过系统的训练，没有强健的体能，意志力也很薄弱……这些拦路虎常常让我们感到实现理想是那样浩大的一个工程。

那么，怎样才能成为自己所期待的那个人呢？

读完爱迪生的故事，你也许就能找到答案。

<<时间管理与学习能力提升>>

媒体关注与评论

没有哪一种不幸可与失掉时间相比了，我的成功就在于我善于利用和管理时间，并把它培养成我的一种习惯。

——诺贝尔物理学奖得主 皮尔

## <<时间管理与学习能力提升>>

### 编辑推荐

《时间管理与学习能力提升》：灵活掌握时间魔盒的开启密码，轻松演绎学习的经典传奇。与其悬梁刺股，不如用有限的时间发挥最大的价值闲暇对于智者来说是思考。对于愚者来说是虚度世事洞明皆学问，人生无处不学习影响力——成就21世纪青少年卓越人生的核心竞争力与其坐叹生活无趣，不如从今天开始就抓紧时间，有针对性地去提升我们的竞争能力，这样才算真正地拥有了生命，成为自己人生的主人。青少年影响力提升计划系列丛书面向青少年，内容涵盖了有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的几乎所有理念及方法，满足了现代青少年在时间管理、学习能力、情绪管理、沟通能力、人格修养及自律能力等方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

<<时间管理与学习能力提升>>

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>