第一图书网, tushu007.com

<<高考状元的成功方案>>

图书基本信息

书名：<<高考状元的成功方案>>

13位ISBN编号：9787538722567

10位ISBN编号：7538722564

出版时间：2009-1

出版时间：时代文艺

作者：马泽中

页数：193

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

内容概要

本书围绕“中学生成功心理学——走向成功的五步骤”而展开，内容包括：激发学生的学习潜能、理解成功的意义、寻找探索自己的成功之路、获得成功的锦囊几个部分，对中学生涯做出更高层次的心理学指导，得宜一时，受益一生。
　本书另一个优点是把家长作为我们的目标读者，通过教授、名师对中学生的行为分析、心态剖析和环境解析，使家长对孩子出现的各种特殊情况有所了解并对症下药。
总之，本书是一本对于各学习成绩水平的学生以及学生家长都有指导意义的书。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王媛，哲学专业研究生，国家认证高级经络催眠师。
从事小学、中学、师范教育多年，自1981年开始致力于儿童青少年的心理健康教育与研究，在心理学应用、儿童、青少年教育咨询方面积累了丰富的实践经验。
现任北京燕园博思心理咨询深圳分中心常务副主任。

书籍目录

再版前言第一讲 理解成功的意义，燃烧成功的欲望 第一节 在我眼中：什么是成功？
第二节 什么是中学时代的成功？
第三节 我能——走向成功的自我心理暗示 第四节 直面心理挫折，迈入成功殿堂 第五节 汗水铸就辉煌 第六节 勇于挑战自己，激发心理潜能 第七节 打造巅峰学习状态第二讲 寻找自己的成功之路 第一节 做最好的自己就是成功 第二节 学会自我心理分析，寻找自身成功优势 第三节 性格决定命运：九种让你成功的性格 第四节 榜样面对面：学会与名人对话 第五节 乐于尝试，勇于担当 第六节 最好的目标是需要跳起来才能够到的第三讲 满怀信心，勇于前进 第一节 高山就是用来征服的 第二节 王侯将相，宁有种乎？
第三节 好习惯铸就成功 第四节 学会每天进步一点点 第五节 黑色校园？
美丽风景？
第六节 你不会独行——珍惜朋友，共同前进第四讲 直面青春的烦恼 第一节 如何应对中学生自闭症倾向 第二节 如何应对中学生自卑心理 第三节 如何应对中学生早恋心理问题 第四节 中学生认知自我和认知社会心理分析 第五节 中学生形象自我认知心理分析 第六节 如何应对面对老师的心理焦虑 第七节 中学生代沟问题心理分析 第八节 中学生性早熟与性困惑心理分析第五讲 学习心理疑难问题咨询 第一节 学习没兴趣、动力不足、目标不明确，我该怎么办？
第二节 学也学不好，我该怎么办？
第三节 我爱走神，还马虎，我该怎么办？
第四节 反感甚至讨厌自己的老师，我该怎么办？
第五节 学习环境不好或不适应新的环境，我该怎么办？
第六节 一到考试就发挥失常、失利，我该怎么办？
第七节 面对这么多科，不知道从哪下手，我该怎么办？
第八节 面对偏科或不喜欢的科目，我该怎么办？
附录 送给大家的十二个成功锦囊 成功锦囊一：欲望 成功锦囊二：信心 成功锦囊三：自我暗示 成功锦囊四：专业知识 成功锦囊五：想象力 成功锦囊六：计划 成功锦囊七：决心 成功锦囊八：毅力 成功锦囊九：智慧 成功锦囊十：潜意识 成功锦囊十一：头脑风暴 成功锦囊十二：第六感再版后记

章节摘录

《第1卷 汉魏两晋南北朝卷第一讲 理解成功的意义，燃烧成功的欲望　　第一节 在我眼中：什么是成功？

为了和人类一样聪明，森林里的动物们开办了一所学校。
开学典礼的那天，来了许多动物，有小鸡、小鸭、小鸟，还有小兔子、小山羊、小松鼠。
学校为它们开设了5门课程，唱歌、跳舞、跑步、爬山和游泳。
当老师宣布，今天上跑步课时，小兔子兴奋地在场地上一下子跑了一个来回，并自豪地说：“我能做好我天生就喜欢做的事。
”再看看其他小动物，有噘着嘴的，有板着脸的……放学后，小兔子回到家对妈妈说：“这个学校真棒，我太喜欢了。
”第二天一大早，小兔子蹦蹦跳跳来到学校。
老师宣布，今天上游泳课，小鸭子兴奋地跳进了水里。
从不会游泳的小兔子傻了眼，其他小动物更没了招。
第三天是唱歌课，第四天是爬山课……以后发生的情况，便可以猜到了，学校里的每一天课程，小动物们总有喜欢的和不喜欢的。

这是一则在美国广泛流传的寓言，它来自于一本名为《飞向成功》的畅销书，作者之一是心理学博士唐纳德·克里夫顿。
在这则小故事里，如果有人问：谁是成功者？
我们该如何回答？
有人说，所有的小动物都是成功者，因为它们都能做好“天生就喜欢做的事情”，他们发挥了自己的优势；也有人说，它们都没有成功，它们专而不通。

究竟哪一种说法正确呢？
还是让我们先来想想：既然人人渴望成功，那么，什么才是成功？
成功有什么意义？
中国古语常说“知己知彼，百战不殆”，成功也是如此，真正理解了成功的含义，才能更好地规划自己的人生道路，走向成功。

什么是成功？

成功，从字面理解很容易明白。
新华字典中给出了五种解释：（1）成就功业或事业；（2）成就的功业，既成之功；（3）事情获得预期结果：（4）成效；（5）收获。
可见，成功可以有种种不同的解释。
我们每个人都在自己的生活或事业中追寻成功，并且为了实现成功而不停地努力。
但是，由于所处环境和生活背景的不同，每个人对成功的理解有差异：　　1.成功跟幸福一样　　就是可以做自己想做的事情，过自己想过的生活，按照自己的意愿办事。
物质生活不困难，精神生活也丰富。

2.把事情做好就是成功　　成功不是什么了不得的事情，成功本来就是理所当然的，没有成功也不要气馁，也不必在乎别人怎么想，没有人会在乎你怎样，只要把注意力摆在如何把事情做好就是了！

3.心想事成就是成功　　如果你想把一件事做好，然后你把它做好，那就是成功！

如果你决定把一件事搞砸，结果却把它做好，那就不算是成功！

为什么要把它搞砸？

因为这样做，别人以后就再也不会找你麻烦了！

4.把目标完成就是成功　　我的数学不好，我期望下一次考试能考到70分。

考试结果出来，数学考了71分，这就是成功。

那个预期考90分的好学生王某，因为发挥不好，只考了85分，虽然他的成绩比我高，可是他没有达到目标，所以他不算成功。

因此，成功不是用数字高低表现，成功是与目标一致有关。
5.健康是成功　　健康是成功的本钱，有了健康的身体才能投入地学习、工作，才能在闲暇时有体力与朋友打球、旅游、游戏等等。
有了健康，就有了实现目标的资本；有了享受生活的基础，健康就是成功。
6.成功属于不屈不挠的人　　成功是99%的汗水加1%的灵感；灵感产生的瞬间，是以无数汗水和尝试为根基的。
7.超越自我是成功　　可见，成功的含义很丰富。
成功可以是做出轰轰烈烈的大事业，成功也可以是在很小的事情上做得很好，成功无处不在，看你以怎样的心态和眼光看待。
两种不同的成功观　　一位在英国剑桥大学留学的韩国学生经常和一些成功人士聊天，这些人幽默风趣，举重若轻，往往把自己的成功看得自然而且顺理成章。
他想起自己在国内时也曾和一些成功人士聊天，而这些人普遍把自己的创业艰辛夸大了，甚至把有些正在创业而尚未成功的人吓退。
为什么会这样呢？
这两种人的看法其实代表了两种很不同的成功观。
天下没有免费的午餐，成功需要奋斗和创造，需要不断地抓住机遇，克服困难，努力进取。
这是大家都同意的，不同的是对这个过程的看法。
第一种人认为这是一个很自然的过程，并且在这个过程中而不只是在最终的结果里享受到了奋斗和创造的乐趣。
人生本该如此，与困难搏斗，其乐无穷；生命的价值和尊严正是体现在这个过程中，最终的成功与否倒是次要的。
第二种人就不这样看了，他们把整个生命作为赌注押在最后的结果上，他们害怕失败，渴望成功，为此孜孜以求，年复一年。
他们在艰难的付出中享受不到人生的乐趣，因为他们没有把这种劳动和艰辛看做是人生应有之义。
那么，是什么在支撑着他们卧薪尝胆、日复一日地付出呢？
那就是有朝一日的成功，是成功之后的辉煌，是成功时的那种心理满足感。
所谓“吃得苦中苦，方为人上人”就是这个意思。
这两种成功观造成了两种截然不同的人生态度：前者豁达乐观，镇静自如；后者瞻前顾后，魂不守舍；前者任意率性，后者执著拘泥；前者轻松飘逸，后者沉重顿挫；前者心平气和，后者心浮气躁；前者往往“无意插柳柳成行”，后者常常“有心栽花花不发”；前者是“知之者不如好之者”，后者是“好之者不如乐之者”……　　我们应该怎么看待成功？
究竟应该如何看待成功？
我的理解是：（1）活着并且继续活下去就是成功；（2）生命有它自身的价值和尊严，充分享有这个尊严和实现这个价值就是成功；（3）生命的欢娱和成功的喜悦应该伴随着人的一生。
弗罗姆说：“我们也许幸福也许不幸福，我们可能达到一些目的而达不到另一些目的，但不存在一个合理的天平能够表明生命是否值得。
生命以死亡而告终，我们的许多希望都无法实现，生命包含着痛苦和奋斗。
从收支平衡来考虑，要么不出生，要么在襁褓中死去似乎更有意义，而谁又能说，爱的片刻欢愉，或者在一个明媚的清晨边散步边呼吸着新鲜的空气，抵不上生命中所有的苦痛和奋斗？
生命是一种独一无二的赠予和挑战，它不能用任何别的东西来衡量，对于是否值得活下去的问题不可能有合理的答案，因为这个问题本身就没有什么意义。
”　　回到文章开头的寓言。
唐纳德·克里夫顿博士说，这则寓言诠释了一个通俗的哲理，那就是“不能让猪去唱歌、兔子去游泳”。
要成功，小兔子就应跑步，小鸭子就该游泳，小松鼠就得爬树。
成功心理学的理论告诉我们，判断一个人是不是成功，最主要的是看他是否最大限度地发挥了自己的优势。

可见，发现自己的优势所在，并不懈努力，每个人都有可能成功！
成功道路上，还有一个看待成功的态度问题，朋友们，你们更喜欢哪一种成功观呢？
第二节 什么是中学时代的成功？
我们年轻，充满活力，也充满信心，我们都希望将来能获得成功。
但我们也感到困惑和彷徨，不知该为自己定什么目标？
也不知该如何一步步去实现心中的理想？
在这段时间里，我们可能会面对人生转折的决定和挑战，而这些难题往往难以解答。
实现理想并不难，只要我们科学地分析、学习和锻炼，当我们具备所需要的条件时，成功，我们一定能做到。
中学，正是人生的黄金时期，是人的一生中最美好、充满希望和梦想的阶段。
在这个梦幻一般的时期，什么是属于中学时代的成功？
中学生该如何看待成功？
健康成长是成功　　年轻，最大的资本就是健康。
如果对中学生说“健康成长是成功”，他们也许会觉得非常可笑，我们每个人很健康，难道我们每个人就都成功了吗？
成功就这么容易？
年轻的朋友们，你们之所以不觉得健康的难得，是因为你们拥有，所以忽略了。
可是，难道真的每个中学生都拥有健康吗？
包括健康的身体和健康的心理？
身体健康　　《河南日报》报道：2005年，郑州市中小学生卫生保健站对5670名中小学生进行了体质健康监测。
监测发现，与3年前相比，近视、超重和肥胖学生明显增多。
部分学生的身体素质各项指标呈下降趋势，其中耐力素质、爆发力素质和柔韧性素质下降幅度最为明显。
以肺活量为例，男女学生分别比2002年下降了96.69毫升和63.77毫升。
一直以来，人们喜欢把青少年比做八九点钟的太阳，朝气蓬勃，对青少年寄予了深厚的希望。
而现在，生活水平虽然提高了，中学生近视、肥胖等问题的比率却不断上升，中学生健康成为人们焦虑的话题。
人们不禁疑惑：生活条件好了，为什么身体素质反而下降了呢？
中学生的健康状况已经引起父母的焦虑、社会的不安。
在现今的社会环境下，在应付沉重的应试教育负担的同时，保持健康的体魄是不容忽视的问题。

媒体关注与评论

《北大-清华名师高考大讲堂》系列丛书，通过丰富翔实的案例资料，从学习方法、学习心理着眼，将原本深奥的心理学理论知识与实践相结合，是学生提升自我的良师益友，也是每个望子成龙的家长的首选读物！

——刘福源北京心理卫生协会理事长　　本书从新的视角，阐述了中学生成功学习的方法，将心理学融入到日常学习当中。

一个人只有在充分地了解自己、接纳自己、战胜自己的前提下，才能赢得自己的未来。

——屈英北京回龙观医院心理科主任　　本丛书内容符合家长和学生需求。

我看过其中的家长篇：认为其中的教子方法恰到好处，后附的“心理问题测评量表”应该可以帮助读者了解自己的心理状况。

——张淑芳北京心理卫生协会秘书长　北京同仁医院临床心理专业副主任医师

编辑推荐

《高考状元的成功方案（最新修订版）》认为没有不好的学生，只有不好的心态，播种一个行动，你会收获一种习惯，改变一种心态，你会收获一生成功。

第一图书网, tushu007.com

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