

<<励志人生（阳光卷）>>

图书基本信息

书名：<<励志人生（阳光卷）>>

13位ISBN编号：9787541737688

10位ISBN编号：7541737682

出版时间：2010-9

出版时间：未来出版社

作者：张晓平

页数：156

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>

<<励志人生（阳光卷）>>

内容概要

励志改变人生轨迹，科学睿智的创业思路，让您的人生从此告别平庸。
励志令人脱颖而出，成功人士的终南捷径，让您把握每一个成功机遇。
励志让人事半功倍，前贤圣哲的教子结晶，让励志引爆您的成功潜能。

<<励志人生（阳光卷）>>

书籍目录

一、从己做起

(一)建立合理计划

1. 树立目标
2. 制定学习计划
3. 学习计划的“四忌”
4. 列出具体任务，突出重点
5. 安排时间应参照“生物钟”
6. 合理分配学习时间
7. 确定每天的学习量
8. 要循序渐进
9. 检查效果，及时调整
10. 坚持不懈

(二)培养良好习惯

【学习习惯】

1. 心中有计划，学习有章法
2. 课前预习
3. 认真听讲，充分利用课堂时间
4. 做好课堂笔记
5. 课堂上积极发言，课后多讨论
6. 课后复习
7. 及时完成作业，不留“债”到明天
8. 全面学习，不偏科
9. 定期复习，避免遗忘
10. 劳逸结合，睡眠充足

【生活习惯】

1. 快乐开始每一天
2. 坚持吃早饭
3. 不偏食
4. 不吃快餐食品
5. 不喝碳酸饮料
6. 勤洗手脚
7. 保护牙齿
8. 珍惜睡前的半小时

【道德习惯】

1. 孝敬父母
 2. 诚实正直
 3. 珍惜友情
 4. 帮助他人
 5. 遵守约定
 6. 懂得谦虚
 7. 不诽谤别人
- ##### (三)掌握科学方法
1. 集中精力学习
 2. 紧抓课堂
 3. 多问问题

<<励志人生(阳光卷)>>

4. 不要偏科
5. 利用各种方法记忆
6. 多读书

(四)提升综合能力

- 学习认知能力
- 人际交往能力
- 自我管理能力和
- 生存生活能力

(五)读书受益终生

1. 从师
2. 习学
3. 精思
4. 有恒

二、父母之爱

(一)善于思想沟通

1. 让孩子倾听——坐下来听
2. 和孩子平视——蹲下来看
3. 与孩子商量——相互尊重
4. 让孩子决定——学会选择
5. 给孩子写信——巧妙表达
6. 替孩子着想——维护尊严
7. 放孩子出去——认识社会
8. 向孩子道歉——说声“对不起”
9. 向孩子学习——能者为师

(二)抓住教育细节

1. 要做人中人，不做人上人
2. 多传正信息，少给负信息
3. 多用肯定式，少用否定语
4. 维护孩子尊严，不伤孩子心灵

(三)树立良好信念

1. 让孩子有成功的信念
2. 让孩子有自信心
3. 让孩子有快乐观

(四)培养创新思维

1. 挖掘孩子的智力潜能
2. 培养孩子的勤奋努力
3. 训练孩子的想象力
4. 每天阅读十分钟
5. 请别打扰孩子

(五)一起见证成长

1. 和孩子一起学习
2. 和孩子一起阅读
3. 和孩子一起谈性
4. 和孩子一起交友
5. 和孩子一起上网
6. 和孩子一起分享爱

<<励志人生（阳光卷）>>

章节摘录

版权页：孩子的身体、大脑除了在每一天中有“生物钟”之外，在一个月当中也有生理节律的变化，出现明显的高潮期与低谷期。

根据科学家的研究，人的体力周期为23天，智力变化周期为33天，情绪变化周期为28天，在每一个周期里都有高潮期、低谷期，然后再次回到高潮期。

当临界日来到时，孩子就会感到稍微活动一下就全身疲乏、心烦意乱，学习一段时间以后就会感到很累，思路不清。

在鼓励孩子学习的时候，父母可以根据孩子的生理节律的变化来安排学习时间，摸准了孩子的黄金时刻，定计划时把较深、较难的学习任务放在这段时间完成，会有助于提高学习效果。

因势利导，当孩子处于高潮期时，可以适当地增加任务量，复习有难度的功课；当处于低谷期时，可以适当地减少任务量，做一些简单的功课，还要多休息。

虽然“生物钟”对孩子的学习有一定的影响，但对于自制力强、目光远大的孩子来说，他们完全可以靠顽强的毅力来控制身体的不适。

体育比赛中有一些优秀的运动员，即使在身体不适、时差很大的情况下也能够取得优异的成绩，就是因为他们顽强的意志在这里起了决定性的作用。

而那些意志不坚强、情绪不稳定的孩子，就会更容易受“生物钟”的影响。

6.合理分配学习时间老师们都喜欢对学生说这样一句话：“每个人每天都有二十四个小时，你利用好了，成绩就好，利用不好，成绩就上不去。

”想想也是，同样的孩子，谁也不比谁笨多少，都是早上八点上学，下午五点放学，大家都花差不多的时间学习，可是为什么有的孩子学习效果就好，而有的孩子学习效果就差呢？

这里面的诀窍就在于会学习的孩子能够科学合理地分配学习时间。

时间对每一个人来说都是有限的，要想在有限的时间内让孩子取得很好的学习效果，合理地分配学习时间就显得至关重要。

那么，怎样才能让孩子学会合理分配时间呢？

首先，要充分利用课堂时间。

许多老师都有这样的体验：凡是那些取得优异成绩的孩子，无一例外的都是善于利用课堂时间的。

孩子每天的大部分时间是在学校度过的，因此，课堂学习时间是孩子最主要的学习时间。

如果能够充分利用课堂时间，当堂就能理解掌握老师所讲的内容，就等于抓住了学习的主动权，就可以取得最佳的学习效果。

其实，老师在课堂上所讲的，都是孩子们必须掌握的内容，也是考试常考的重点内容，只要掌握了这些知识点，应对考试基本上就不用发愁了。

<<励志人生（阳光卷）>>

编辑推荐

《励志人生:青少年成长成才成功读本(阳光卷)》是由未来出版社出版的。

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>