

<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

图书基本信息

书名：<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

13位ISBN编号：9787563925025

10位ISBN编号：7563925023

出版时间：2010-10

出版时间：北京工业大学出版社

作者：冯丽莎

页数：262

字数：243000

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>

<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

前言

诺贝尔奖（Nobel Prize）是遵照瑞典化学家阿尔弗雷德·诺贝尔的遗嘱所设立的奖项，旨在奖励那些对社会做出卓越贡献的成功人士。

由于诺贝尔奖是众多国际性科学奖项中最具权威的大奖之一，因此，无论是在该奖项设立之初还是现今，科学家、发明家以及各行业的精英们都以获得诺贝尔奖为一生的殊荣或追求。

历史上那些曾经获得过诺贝尔奖的成功者常常付出了常人难以想象的努力和艰辛，也正是他们的那种精神和对人生价值的正确领悟，为我们的现代文明做出了杰出的贡献。

现今社会处在开放的时代，各种文明、价值观和道德观不断注入我们的生活中，物质供应也达到了一个丰裕的地步；人们似乎更加愿意去享受这种物质文明所带来的种种成果，从而放松了努力的步伐。

受其影响最深的当是涉世未深的青少年。

青少年将决定国家和民族的未来。

为帮助他们找到获取人生幸福和事业成功的正确方法，我们精心选编了影响众多诺贝尔奖得主人生价值和事业成功的18种观念，在本书中来探讨人生和事业这一恒久话题，以飨广大青少年朋友。

<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

内容概要

也许，并不是每个人在自己的人生中都需要得到一次诺贝尔奖，但是若我们遵循这些诺贝尔奖获得者的忠告，就能吸取他们人生成功经验之精华，找到从平凡到伟大的最为可行的途径，从而跨越障碍、躲过陷阱而一步步地前进，最终成就一番事业。

下面我们就翻开书页，开始与这些智者之间的对话吧！

<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

书籍目录

第一堂课 跨过自己这道坎 除了自己,没人能宣告你的失败 没有什么命中注定的 不要把希望寄托在别人身上 掌握命运的主动权

第二堂课 成为一个高尚的人 好习惯的总和等于好品行 礼貌首先为你赢得人心 正直诚实中蕴涵无穷力量 用品德获取尊重

第三堂课 敢想敢成功 思路决定出路 升级你的思考 怎样思考就有怎样的人生 避免没有价值的思考 做精神文明的富翁

第四堂课 自信让一切皆有可能 信心缘于明确的目标 自信能释放你的力量 自信是成功的先决条件 自信带来无往不胜的人生 打造刚毅的个性

第五堂课 培养较好的时间管理能力 没有计划就是浪费时间 做之前先制订顺序表 如何做到事半功倍 学会张弛有度

第六堂课 拥有发现机会的慧眼 要主动,机会不会来抓你 小事物中蕴藏大机会 永远不要怕为时已晚 善于抢占机会 做十足的准备,创造属于自己的机会

第七堂课 跟随兴趣更能发掘潜能 把兴趣培养成你的特长 最大限度地开发你的潜能 让兴趣成为你的目标 把工作和兴趣结合是智慧的表现 没有必要和他人相比

第八堂课 立即行动,拒绝拖延 现在就做,不再等待 行动是实现目标的手段 不要分散注意力 锲而不舍终达目的

第九堂课 要有打破常规的勇气 不要受环境的辖制 只有有勇气的人才能打开成功之门 敢于冒险的人才能伸手抓住机会 大胆付,出必会造就成功 冒险也要避免盲目

第十堂课 勤奋是成功的基础 期待丰收更不要忘记播种 成功需要努力 抬头做人,低头做事 不断的坚持带来成功 坚实的脚步使你走得更远

第十一堂课 在失败和挫折中磨炼自己 没有什么真正的失败 勇敢面对失败 过去不等于未来 再向前迈一步

第十二堂课 学习力是一种核心竞争力 活到老,学到老 天天学习,天天向上 学习不仅仅局限于书本 方法比学习本身更重要

第十三堂课 在变化中求发展 变化带来机遇 变化的时代不需要一成不变 激发你沉睡的创造力 不要忽略细节在创新中的作用 做有准备的创新

第十四堂课 把工作当成事业来做 把敬业变成习惯 踏踏实实地工作 没有最好只有更好 朝更高的目标努力 乐于奉献带来快乐

第十五堂课 把自己打造成专业人士 至少要精通一样 做最好的自己 你自己就是一座金矿

第十六堂课 敢于担责,赢得信赖 责任感是成功者必备的基本素质 责任唤醒你的最大力量 责任感带来热情 自发自动就是负责的表现

第十七堂课 用爱和宽容装点你的生命 拥有豁达人生 微笑是带来幸福的秘诀 生活中处处充满了幸福 爱就是包容

第十八堂课 获得和谐的人际关系 “秀”出你的善良来 爱这世上的一切吧 学会换位思考 尊重他人就是尊重自己

<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

章节摘录

那么我们该怎样释放自己的潜能呢（7以下是几种行之有效而又简单的方法。

暗示是释放大脑潜能的重要手段。

暗示会产生强烈的心理定势，并引导潜在动机产生行为。

积极的、带有成功意识的暗示会让你较少利用意志力，在自发心理中实现自己的目标。

在学习自我暗示时，要牢记五大原则：第一个，简洁。

你默念的句子要简单有力，比如我挣了越来越多的钱，等等。

第二个，积极。

这一点极为重要。

如果你说“穷”，这种消极的语言会将“贫穷”的观念印在你的潜意识中。

因此，你要正面地说：“我越来越富有。

”而不能说：“我不想再像现在一样贫穷。

”第三个，信念。

你的句子要有“可行性”，以避免与心理产生矛盾与抗拒。

如果你觉得“我会在今年内挣到100万”是不太可能的话，选择一个你能够接受的数目。

例如：“我今年之内会挣到50万元或30万元。

”第四个，想象。

默诵或朗诵自己定下的语句时，要在脑海里清晰地形成意象。

有一句话说得好：“你永远不会致富，除非你能够在脑海中见到自己富有的模样。

”第五个，感情。

想象自己健康，你要有浑身是劲的感觉；想象自己成功，你要有丰盛的人生感受。

拿破仑·希尔博士也指出：“当你朗诵（或默诵）你的语句时……要把感情贯注进去……否则朗诵是不会有结果的，你的潜意识是依靠思想和感受的协调去运作的。

”此外，潜能受压抑的人经常沉溺在自我批评中，不管做出多么简单的举动，事后他都会对自己说：“我真不该这样做。

”他们常常在说完一句话之后，立刻对自己说：“也许我不该这么说，也许别人会有错误的理解。

”心理学家奉劝每一位受压抑的人再也不要这样折磨自己。

因为有意识地自我批评、自我分析和反省虽然也是必要的，但是作为一种经常不断地、每日每时都进行的自我猜测或者对过去行为的无休止地分析，最终只能导致你行动的失败。

<<诺贝尔获奖者给青少年的18堂课>>

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>