

<<承诺未来>>

图书基本信息

书名：<<承诺未来>>

13位ISBN编号：9787506287319

10位ISBN编号：7506287315

出版时间：2011-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：沃建中

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>

<<承诺未来>>

内容概要

学习压力很大，到处都是竞争，相信不少同学一提学习和未来就头痛。披星戴月，只为一纸分数，还要饱受家长、老师的轮番轰炸，自己被压在底下喘不过气来。其实同学们，我们为什么痛苦？难道一定要痛苦地去经历学习吗？不能愉快地去经历学习吗？我们在学习中产生的痛苦，如果换角度思考其实就是幸福和快乐了。

正当同学们为学习、为未来、为生活感到困惑不解的时候，《承诺未来：掌握自己的梦想》希望你们带来最亲切、真实的回答。

《承诺未来：掌握自己的梦想》将引领你们走上幸福快乐的学习之路。

<<承诺未来>>

书籍目录

第一章 追溯你快乐的根源

第一节 寻找丢失的快乐

1. 被环境“偷走”的快乐
2. 被现实“束缚”的快乐
3. 炫彩的未来，让我不知所措
4. 被未来“困住”的快乐

第二节 为梦想着色

1. 梦想导航人生
2. 你的梦想来自谁的意愿?
3. 找回自己的梦想
4. 怎样设定梦想
5. 让梦想看得见
6. 为你的梦想呐喊
7. 承诺的力量

第二章 准备好“远航”的桅杆

第一节 我是谁?

1. 揭开“我是谁”的千古谜题
2. 认识自己，才能超越自己
3. 什么叫科学地了解自己?
4. 我最感兴趣的是什么?
5. 认识你的潜能优势
6. 了解自己的人格
7. 金刚石和石墨的真正区别

第二节 坚定你的信念

1. “想要”还是“一定要”
2. 抗拒诱惑
3. 跨越你的障碍
4. 激发你强烈的企图心

第三章 朝梦想启航

第一节 亮出你的成功品质

1. 我是最棒的——充满自信，迎接挑战
2. 学会正确归因，担起你的责任
3. 管好自己的时间，塑造良好的成功素质
4. 凡事必有三种以上的解决方法
5. 每天进步一点点=成功
6. 做一个井然有序的人
7. 勤奋的秘诀
8. 你最大的敌人是自己

第二节 稳定情绪

1. 享受过程，体验学习的快乐
2. 远离考试焦虑
3. 改变他人从改变自己开始
4. 让你左右“逢缘”的方法
5. 同甘共苦是战友，不是敌人
6. 正确·“爱”，学习一样精彩

<<承诺未来>>

7. 老师是我们的领路人

8. 爱我们的父母

第四章 行动!行动!再行动!

第一节 立即行动方案

1. 立刻行动, 绝不拖延

2. 制定行动方案

第二节 方法比努力更重要

1. 学习困感知多少?

2. 啥叫学习方法?

3. 适合自己的就是最好的

4. 好方法从好习惯开始

5. 改掉粗心的毛病

6. 提高记忆力的秘诀

7. 保护好总指挥官——大脑

8. 从错题中拣“分数”

9. 黄金复习法则

<<承诺未来>>

章节摘录

第一章 追溯你快乐的根源 第一节 寻找丢失的快乐 从小学到初中，然后到高中，我们很多同学会感觉越来越找不到学习的乐趣了，你会在同学或朋友面前，时不时唠叨几句，“真不希望长大”。

是啊，是什么偷走了我们学习的快乐？

我们需要思考这个问题。

1. 被环境“偷走”的快乐 如果你为错过了月亮而惋惜，那么你将错过晚上的群星！

——泰戈尔 2009年11月26日

，上海一位15岁的高中生因不适应高中生活，学习压力大而跳楼自杀；2010年1月，某地中学生因学习压力过大，组建反补课联盟等等。

另外，中英专家联合公布了一项调查，中国内地1/3的学生因学校和家长的双重压力而存在心理问题。

。这些事件或数据的背后，向我们揭示了这样一个事实，我们很多同学生活得不快乐，生活得不健康。而这些不快乐或不健康，可能来源于同学们不可改变的家庭环境，也可能来源于不可改变的教育体制等等。

如何让同学们在这种不可改变的环境下生活得健康和幸福呢？

这是我们需要考虑的问题。

在某个周日，一位家长找到了我，希望我为她的孩子改变点什么。

但具体希望我改变点什么，她说她也不知道，她只是觉得自己孩子与其他孩子不同，给她怪怪的感觉。

。我见到那位同学的时候，她刚从外地补课回来。

这是位个子高高的女孩，长得很清秀，瘦瘦的，不苟言笑，我也具体说不出什么原因，感觉她像红楼梦中的林黛玉，给人一种压抑的感觉。

在规划室里单独和她沟通的时候，她告诉了我她积聚在内心深处多年的困惑和情节。

“沃老师，我感觉生活一团糟，没有什么能够拯救我。

”讲这句话时，她皱着眉头，眼睛痴痴地看着桌子上的茶杯，一动也不动，可见她很痛苦。

“那你能告诉我究竟怎么糟吗？

，，我试图理解她。

“我父母一直不和，从我小吵到大，隔壁邻居都知。

道，害得我在同伴们面前一直抬不起头。

更让我难堪的是，有时候我父母吵架，很多同伴还在我家围观，这从小就让我感到非常的自卑。

长大以后，我开始变得有些自闭，不愿与同学主动交往，只是拼命地学习，但可笑的是，努力的学习并没有得到应有的结果，我的成绩还是一般般。

<<承诺未来>>

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>