

<<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



## &lt;&lt;励志人生（阳光卷）&gt;&gt;

## 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，摸清了孩子的黄金时刻，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>