

<<管好自己就能飞>>

图书基本信息

书名：<<管好自己就能飞>>

13位ISBN编号：9787544827058

10位ISBN编号：7544827054

出版时间：2013-3

出版时间：接力出版社

作者：吴牧天

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>

<<管好自己就能飞>>

前言

家长序孩子一自觉，父母就放心 邓小波 作为一个母亲，我和所有母亲一样，最关心的莫过于孩子的成长。

而作为一名《中国妇女报》记者，因为工作关系，我也常和母亲们打交道。

近20年来，我接触过数以万计的学生父母以及老师，曾经无数次听到过这样的感慨：“要是孩子能自觉点该有多好！

这样我们省心了，孩子也轻松了！

” 这样的感慨，展示了一个十分矛盾而且普遍的现象：一方面，父母和老师并不想多管孩子，可孩子们往往又无法让他们放心省心。

于是，他们只好多管。

而管多了，又往往引起孩子的反感和抵触。

那么，该怎么办呢？

这本《管好自己就能飞》，或许能给大家一条不错的思路和一些有效的解决办法。

这是我18岁的儿子吴牧天的成长总结，也是国内第一本关于孩子“自我管理”的书。

它会告诉大家：如果孩子能学会自觉，自己管好自己，那么父母会在很大程度上获得解放；孩子也不用再忍受父母没完没了的唠叨，而拥有更加轻松快乐的成长过程。

尽管牧天如今是个方方面面都善于自我管理的孩子，但10岁前的他，却与现在真有天壤之别。

比如，我出差5天，大热天他居然5天不洗澡！

小学三年级那次，更是气得我直哭：他在老家疯玩一个暑假，开学前两天回到长沙，我检查他的暑假作业，发现竟有90%没做！

那个假期后，作为管理学家孩子他爸，把“自我管理”引进到对儿子的教育中，让孩子在每一件事上都尽量做到“自己的事情自己管，自己对自己好好负责”。

这一招还真灵，几个月后，就得到了一次小小的验证——他爸爸在北京工作，放寒假了，我让10岁的牧天独自坐火车去北京。

那天傍晚，在长沙站，我把牧天送上火车，给了他一部手机，让他晚上10点睡觉前，发条短信给我和他爸。

但是，意想不到的事情发生了：过了约定的时间，我没收到短信，发给他也不回。

电话打过去，竟然是关机！

我赶紧和他爸联系，一向遇事不慌的他爸，此时也有点急了。

就在我设想种种可怕情形时，我的手机响了，一条陌生号码发来的短信映入眼帘：“您好！

我是Z17/18次列车乘警长，您的儿子吴牧天让我告诉您，他很好很安全，只不过手机卡坏了，请您不要担心！

” 我们第一时间跟乘警长通了电话，高悬的心终于放下了。

第二天抵京后，牧天对他爸爸详述了“手机卡风波”的始末：“发现卡坏后，我自己并没着急，但我马上换到你们的位置思考：联系不上我，爸妈会着急。

我得立即想办法自己解决这难题。

刚开始，我想向同车厢的人借用手机。

但转念又一想：他们固然可能是好人，但爸爸妈妈收到一个来自陌生手机的信息，也许会更担心。

那么在火车上找谁最好呢？

对了，找乘警长叔叔，一定最能让你们放心！

” 怪不得那位乘警长对接站的牧天他爸说：“您的儿子不仅懂事，而且非常有头脑，思维缜密、考虑周全，就是一般的大人也做不到啊！

” 这只是牧天“自我管理”小故事中的一个。

8年下来，“自我管理”让他受益匪浅，无论学习、生活还是与人打交道，他都做得妥妥帖帖。

遇到任何难题，他都不依靠父母，设法独立解决，且越来越游刃有余。

更重要的是，习惯一旦养成，想让他不自觉都难。

<<管好自己就能飞>>

2012年暑假，牧天主动写论文，从早上8点到晚上11点没挪窝，我看着心疼，几次叫他歇息一下，他都不肯。

写完后他对他姨说：“尽管我累得快晕倒了，但很有成就感，因为我战胜了自己。”

让孩子学会“自我管理”的好处是双重的：一方面他自己不断进步、成长；另一方面，我们做父母的无须过多管他，简直轻松到家！

所以8年来，我这个当妈妈的在工作之余，基本上按照个人喜好而生活：听音乐、看月光、迷京剧，亲近山水，优哉游哉！

被朋友们美称“最不操心的妈妈”。

其实，自觉是个好东西，不仅父母和老师懂得，连孩子们自己也知道。

他们只是往往苦于不懂得怎么去自觉、怎么去实现“自我管理”。

《管好自己就能飞》一书，较为系统地解答了这些问题。

牧天写的都是自己 and 周围熟悉的人的成长故事，通过归纳提升，既有独到的思想见解，又有不少可行的操作方法。

我想对每位家长说，尽快让孩子学会“自我管理”吧，你们都可以像我们一样省心放心。

父母再爱孩子，也只能帮孩子指路，但绝不可能代替他行走和奔跑。

孩子养成自觉的习惯不仅对父母重要，对孩子本人更重要。

我想对每个小读者说：亲爱的孩子们，我儿子能做到的，你们也一定都能做到！

牧天书里的做法和经验，应该能让你们快乐成长，也能让你们少走一些弯路，更加快速地成长。

自觉主要体现在自知、自强和自律，如果能以这样的态度去面对生活和学习，就能更好地掌控和创造自己的人生。

“想要守护的事物不断增加，就得更加有力量！”

这是牧天最喜欢的动漫《海贼王》里的歌词。

而自觉，会让你们拥有最好的力量之源！

广阔的天空正期待你们的翅膀。

拥有自觉精神和自我管理方法的孩子，勇敢地飞吧！

你们一定能飞得更高更远！

<<管好自己就能飞>>

内容概要

《管好自己就能飞》是中国第一本以中学生自述方式讲述自我负责、自我管理的探索读本。作者以自身经历，再现了从痛恨被管教到爱上自我管理的生动过程，与读者分享自我激励、自我管理所带来的成功、快乐。

《管好自己就能飞》被誉为“最能帮助青少年强化自觉精神和自立能力的成长读本”。

这是一本让父母放心、让老师省心、让同龄读者更加开心的自我成长读本。

作者以自身的变化故事，将那个长久困惑家长、老师和同龄人的疑问一扫而光：靠家长的逼、老师的严和自身的懒所做不到的事情，自我管理可以做到——自我负责是最好的进步，自我管理是最好的成长。

这是一本在自我管理实践方面极富建设性的参考读本。

作者总结出了态度、安全、心情、欲望、语言、行为、人际关系等自我管理的7方面，使读者获得可操作、可实施的借鉴和启迪。

《管好自己就能飞》适合广大中小學生自我阅读体验，也适合父母或老师推荐给青少年读者阅读。

<<管好自己就能飞>>

作者简介

吴牧天，一个从小就接受自我管理和方法学训练的学生，并因此尝到甜头：10岁开始在《初中生优秀作文》等报刊发表作品，以10A成绩考上湖南重点中学长沙麓山国际实验学校、高三时作为优秀学生被选拔到美国中学交流，此外还有不少让人难忘的故事：如被绑架巧妙脱险，没有学过美国历史的他，却被美国历史老师任命为助教……目前在美国重点大学、被誉为“美国航空航天之母”的普渡大学（Purdue University）学习。

从17岁生日开始，吴牧天以自我成长为主题，通过每天总结，写出了30多万字的《自我管理日记》——本书不少精彩内容均出于此。

吴牧天自我负责、自我管理的诸多感悟均汇集此书。

而他的故事，也将给众多老师、家长和同学带来惊喜与体悟。

<<管好自己就能飞>>

书籍目录

家长序：孩子一自觉，父母就放心 邓小波教师序：管好自己，优秀学生的成长秘诀 窦桂梅自序：不要别人逼，还能做得更好 吴牧天第一单元 越能学会自我管理，越能体会成长甜蜜一 “傻子”才想自我管理，但学后真的爽不可言二 自我管理最重要的三句话第二单元 30万字自我管理日记的收获一 日日总结，让成长和幸福加倍二 处处主动，在人群中显示影响力与领导力三 事事用心，做解决问题的高手四 自我管理日记精选（含作者父亲、著名管理学家吴甘霖点评）第三单元 让我进步最大的自我管理感悟一 要想人前风光，就得人后吃苦二 棉花堆里磨不出好刀来三 心中有阳光，幸福自会来敲门四 聪明人更要下“笨”功夫五 学会理直气和六 千回生气，不如一次争气七 放弃是惟一的失败第四单元 好学生如何在七方面自我管理一 管理好态度：变“要我学”为“我要学”二 管理好安全：时时刻刻远离危险三 管理好心情：与不良情绪说“拜拜”四 管理好欲望：敢对不良诱惑说“不”五 管理好语言：学会三思而后言六 管理好行为：学做行动的“巨人”七 管理好人际关系：越能读懂人性，越能赢得人心

<<管好自己就能飞>>

章节摘录

— “傻子”才想自我管理，但学后真的爽不可言 1.当不得不独自面对时，才庆幸学了自我管理 当你看到此书的标题时，想必会浮起一个念头：什么“自我管理”？

难道不是自己用根绳子把自己绑住吗？

谁不喜欢自由自在？

没事干吗自己找罪受！

你真是说对了，或者说，你真把我当初的心态说出来了。

当初我父母开始对我进行自我管理教育时，尽管我和所有乖孩子一样，装出一副不和他们顶嘴还频频点头的模样，但心中的第一反应是：“别蒙我了，只有傻子才愿意什么自我管理，我会拖一拖，也会顶一顶，到时再看看，看谁能磨得过谁？”

但是，我真没有想到的是：当我一步一步进行实践（当然，这其中肯定还有不少次抗争与放弃），不知道为什么，我渐渐开始尝到这种甜头了，对这种“自己绑自己”的方式不仅不抵触，反倒越来越喜欢了。

先分享我的一点点心得：我以前学习老走神，眼睛盯着书本、心中惦记着游戏也是常有的事，现在却能集中精力并提高效率。

我虽然自诩聪明，但主动性不够，以前常常要别人推着走才会走得快一点，现在却能成为被老师誉为“最自觉”的学生之一，不仅以10A的成绩进入省城重点学校实验班，在高三被选为国际交流生到美国学习，并在前不久如愿考上美国重点大学、被誉为“美国航空航天之母”的普渡大学。

我以前个性不那么受人喜欢，现在不仅能和周围的人打成一片，还常常被大家冠以“最有领导力”的称号……而我亲身经历的两件事，更是让我体会到学会自我管理的重要性——一件是我前不久在美国学完高三课程回国时，在加拿大机场通过有效沟通，避免被遣返美国的“杯具命运”；另一件是我在湖南老家上高中时，在遭遇绑架时机智逃脱。

虽然这样的情况并不多见，但谁又能说，自己不会遇到类似需要独自去面对的情况呢？那时我才真正庆幸自己学了一点自我管理的方法与技巧，不然真不知道会出现怎样的后果！

（1）在加拿大机场如何避免被遣返。

2012年5月21日，是个令我特别兴奋的日子。

这一天，我结束了在美国的高中交流生学习，启程回国。

在一年交流学习的过程中，17岁的我克服了种种障碍，独自解决了一个又一个的难题。

而此时，我强烈地想家了。

我拖着大包小包的行李来到机场，满脑子想的是回家后浓浓的亲情。

尤其是一想到20个小时后就可以吃到久违的家乡美味佳肴，我高兴得哼起了小调。

顺利验票过安检了。

说到这机票，也是令我得意的一件开心事：回家的机票是我自己订的。

我知道爸爸妈妈赚钱不容易，于是想法在各个网站上查找最便宜的机票。

大多数交流生查找的是直飞的航班，认为越直接越便宜，我却打开思路想：如果绕道走会如何？

后来惊喜地在旅游网上发现，如果绕道加拿大走，比直飞的机票要便宜2000多元人民币呢！

于是，我买到了最便宜的机票，不少同学对我羡慕不已。

我想象着回家后家人们必然会对我的能力大加称赞。

然而，我怎么也没想到，就在我即将登上回国的那趟航班前，就是这让我扬扬得意的机票，差点出了大问题。

当得知我买的那套票要到加拿大转机时，一开始也有人提醒我可能需要办个加拿大签证，但是我问了几个美国同学，他们说也可能不需要。

再看网站上，并没有提醒我需要加拿大签证，而且我想当然地认为又不出加拿大机场，我只是转机而已，应该不需要签证。

然而当我到了加拿大机场，意想不到的事情发生了——我被机场一名人高马大的保安拦住了。他要求看我的护照，也检查了跟我同行的一个中年人。

<<管好自己就能飞>>

于是我们不安地，但又只好乖乖地把护照交了出去。

当他发现我们的护照上没有加拿大签证时，将护照丢了回来，说：“你们想非法入境是吧？给你们个机会，从哪儿来回哪儿去吧！”

”说完，他准备拉着我们交给移民局处理。

霎时，我的心快跳到嗓子眼了。

我努力使自己镇静下来，然后很礼貌地跟保安说：“不好意思，我想可能有些误会，请容许我跟您解释一下，我并不是想要非法入境，我只是……”他一声“狮子吼”打断了我：“啰唆什么？”

都给了你机会回美国去了，再狡辩，我随时都能逮捕你！”

”说完，他拍了拍腰间放手铐的皮盒子。

一个中学生哪见过这种阵势？

那个保安太凶了，连辩解的机会都不给我，万一真被遣送回去，到时重新花钱买机票不说，如果留下什么信用污点之类的就更麻烦了。

我当时脑子里一片空白，不知道怎么办才好。

我转念想，那个同行的叔叔或许会有办法。

于是我转头看他，没想到他脸色惨白，比我还慌张，甚至都真的打算买票回美国去了。

就在这个时候，我突然想起作为管理学家的爸爸，在他的专著《心本管理》中讲述的一个观点：“要管理好事情，先管理好心情。”

”同时想起妈妈以前再三叮嘱我的一句话：“不管遇到什么麻烦，都一定要保持冷静。”

”我心想：唉，求天天不应，求地地不灵，果然到头来还得看自己能不能独自解决问题。

我想，这个保安的态度如此恶劣，即使再跟他沟通下去也不会有好结果。

这么大的机场，肯定不是只有那个保安说了算。

既然跟他说不通，那我就找别的人。

于是我很郑重地跟保安说：“我要求跟你们这里的负责人谈谈，否则我将投诉你恐吓我。”

”保安见我突然变得如此严肃，也不敢把我当小孩子看了，果然他语气缓和了一点，并把我們带到移民局办公室，让我们见负责人。

P3-6

<<管好自己就能飞>>

媒体关注与评论

吴牧天写的这本书很有现实价值，值得推荐！

——知心姐姐 卢勤 我衷心地期望广大的老师和学生都来阅读这本书，在你做题累了的时候，在你放松过度的时候，在你心烦的时候……请相信，管好自己，就会渐渐养成“平静而执着、谦逊而无畏”的品格。

——清华附小校长 全国著名特级教师 窦桂梅 这是一位有故事的少年写的一本有哲理的好书。

成长的要义其实就是自我管理能力的习得，而自我管理又是养成独立人格的基础。

有这样的中国少年，则家国幸甚。

——中国妇女报社总编辑 孙钱斌 我相信这是一本格外能帮助青少年强化自觉精神和自立能力的作品，甚至激发广大青少年“自主负责、自我管理”的热潮。

——中国青年报社常务副社长 张坤 自觉精神是青少年发展的核心，而自我管理将自觉精神落到实处并产生更大成效。

——北京青年报社副社长 何筱娜 未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体，受教育的人必须成为教育他自己的人，别人的教育必须成为这个人自己的教育。

——联合国教科文组织二十一世纪教育委员会 只有能够激发学生进行自我教育的教育，才是真正的教育。

——前苏联著名教育家 苏霍姆林斯基

<<管好自己就能飞>>

编辑推荐

《管好自己就能飞》编辑推荐：“凡是最能自我管理的学生，必然是最能让父母和老师放心的学生，更是最有发展的学生……”这是一本“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书。刮起千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”，知心姐姐卢勤、全国特级教师窦桂梅、中国妇女报社总编辑孙钱斌、中国青年报社常务副社长张坤、北京青年报社副社长何筱娜诚意推荐！百万畅销书《方法总比问题多》作者吴甘霖精彩点评。

<<管好自己就能飞>>

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>