

<<走向卓越的习惯养成>>

图书基本信息

书名：<<走向卓越的习惯养成>>

13位ISBN编号：9787560144337

10位ISBN编号：7560144330

出版时间：2009-5

出版时间：吉林大学出版社

作者：郭m 主编

页数：191

字数：162000

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>

<<走向卓越的习惯养成>>

内容概要

习惯往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。

多一个好习惯，就多一份自信；多一个好习惯，就多一份成功的机会；多一个好习惯，就多一份享受生活的能力。

良好的习惯是一个人做人、做事、做学问的根本。

它能使我们向着目标踏实地奋进；它能使我们奋力前行，不偏离轨道；它能使我们享受生活情趣与成功时的喜悦。

本书阐释了习惯的方方面面，涵盖了生活、学习、性格等各个领域的习惯问题，让中学生从各个角度认识、了解习惯，从细节着手，逐渐养成专注认真、乐观积极、勇于创新等多种好习惯。

中学生如何养成良好的习惯呢？

让我们从现在开始，跟随这本书开始，杜绝恶习，在人生的起步阶段奠定好基础，成就未来灿烂人生。

。

<<走向卓越的习惯养成>>

书籍目录

第一章 如何自我养成好习惯 播种一种习惯，就会收获一种性格 哪些好习惯使得人们成功 自我培养习惯的黄金准则 替换习惯中的“杂草” 承诺书：我的个人习惯改善宣言

第二章 自我反省

第1种习惯：每日三省 第2种习惯：虚心接受他人的批评 第3种习惯：知错就改 第4种习惯：记日记，坚持道德长跑

第三章 学会学习 第5种习惯：勤奋 第6种习惯：主动学习 第7种习惯：科学制订计划 第8种习惯：自主预习 第9种习惯：学会听课 第10种习惯：上课记笔记 第11种习惯：联系已学知识 第12种习惯：系统复习 第13种习惯：善于提问 第14种习惯：注重学习方法 第15种习惯：学以致用 第16种习惯：专注 第17种习惯：学会阅读

第四章 善于思考 第18种习惯：细心观察 第19种习惯：独立思考 第20种习惯：创新性思维

第五章 追求效率 第21种习惯：珍惜时间 第22种习惯：要事优先 第23种习惯：立即行动 第24种习惯：注重细节

第六章 必备品质 第25种习惯：自信 第26种习惯：持之以恒 第27种习惯：信守承诺 第28种习惯：责任 第29种习惯：自律与自制 第30种习惯：乐观 第31种习惯：自我激励 第32种习惯：尊重他人 第33种习惯：倾听 第34种习惯：分享 第35种习惯：感恩 第36种习惯：宽容 第37种习惯：谦虚 第38种习惯：诚实 第39种习惯：助人为乐

第七章 如何矫正坏习惯 坏习惯是束缚成功的锁链 矫正坏习惯，我们需要做什么 用好习惯替换，而不是抹去旧习惯 大处着眼，小处着手后记

<<走向卓越的习惯养成>>

章节摘录

第一章 如何自我养成好习惯哪些好习惯使得人们成功成功取决于我们的处事风格，而我们的处事风格是由我们的习惯决定的。

一次，几十位诺贝尔奖得主聚会，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问你在哪所大学学到你认为最主要的东西？”

”这位科学家平静地说：“在幼儿园。

”“在幼儿园学到了什么？”

”“学到把自己的东西分一半给小朋友；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。

”这位科学家出人意料地回答，不仅讲明了儿时养成好习惯，对人一生具有决定意义，也告诉我们好习惯有助于成功。

好习惯助人成功的例子不胜枚举。

加加林的事例就是其中之一。

前苏联宇航员加加林是世界上第一位进入太空的人。

他在20多名宇航员中之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然因素。

原来，在确定人选的前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船时，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。

这个细节一下子赢得了主设计师的好感——这个27岁的青年如此珍爱他为之倾注心血的飞船。

于是，决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

既然好习惯可以使人们成功，那么我们应该培养什么样的好习惯呢？

<<走向卓越的习惯养成>>

后记

很早以前，读过一篇文章。

其中有一段是作者与作者老师间的对话，至今仍记忆犹新！

作者问：“老师，我们来到学校，对于我们来说学习什么才是最重要的呢？

是知识，还是技能？

是学会如何生活，还是学会如何处世做人？

”老师非常坚定地回答：“你说的这些都还不是最重要的。

你们走进学校，不是来学习怎样平凡和平庸地生活，你们是来学习如何走向优秀和卓越的。

如果学校教育不能让自己学生的胸中充满雄心壮志，那么，这将是失败的教育！

让每一个学生都渴求事业的成功、渴求人生的卓越、渴求生命的辉煌，这才是我们教育所终极追求的目标，这才是把我们的国家和民族引向腾飞和强盛的教育！

”笔者从教三十余年来，一直致力于追求学生自身卓越的教育。

在山西曲沃中学，我们提出了“从合格走向优秀走向卓越，培养有中国灵魂、全球意识的现代人”的育人目标。

卓越不仅要求学生会学习，还要求学生会做人，会生活。

我们组织学校领导与教师共同编写了《中学生走向卓越新支点丛书》。

丛书包括《每天进步一点点——从合格走向卓越的八堂必修课》、《这样学习最有效——如何成为学习高手》、《走向卓越的习惯养成》、《学生生涯规划设计》四本，试图为中学生走向卓越做些有意义的探索。

丛书在写作中得到了专家、教授、教师与同学的指导与帮助，在此深致谢意。

<<走向卓越的习惯养成>>

编辑推荐

《走向卓越的习惯养成》由吉林大学出版社出版。

<<走向卓越的习惯养成>>

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>