第一图书网, tushu007.com

<<自勉>>

图书基本信息

书名：<<自勉>>

13位ISBN编号：9787801685636

10位ISBN编号：7801685636

出版时间：2010-4

出版时间：张易柳 研究出版社 (2010-04出版)

作者：张易柳

页数：242

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

第一图书网, tushu007.com

前言

学习是青少年求知最主要方式，也是为人生淘金的主要方式。
如何成才是青少年永远关注的焦点，广大青少年拥有梦想，富有激情，他们在漫长的人生旅途上才刚刚启程，对他们而言，成才就意味着未来人生的成功。
一直以来，影响青少年成才的因素多种多样，但在众多的成才因素中，最根本的是三大因素，即：学习力、思维力与意志力。
这是国家教育部中央教育科学研究所的教育专家在一项研究报告中所得出的结论。
其中学习力是青少年学生最应关注的。
学习是开发智慧宝藏的利器。
在当今社会里，学习力是青少年成才与成功的首要条件。
伟大的文学家高尔基说：“ 人的天赋，只是火花，要想使之成为熊熊大火，就只有学习、学习、再学习 ”。
这句话既形象又深刻地揭示了学习对于人生成功的重要性。
在知识经济时代，人类所掌握的知识每五年就要翻一番，知识已成为财富和资本，一个人如果不坚持，知识更新过慢，那么就有被社会淘汰的危险。
学习不仅成了获取财富和成功的手段，同时也是人们生存的第一需要。
当你在学习上充满困惑，在下一步的努力方向上一片迷茫的时候.请不要忧虑，《自勉——学海无涯苦作舟》一书将为你解除心中的忧虑和烦恼，帮你重新定位、摆脱困惑，使你成为一名自信、勤奋、积极进取的“ 阳光少年 ”，并为你将来走向成功打下坚实的基础。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书对于青少年学生是一份挑战困境、培养意志的精神套餐，是一道战胜困难、重塑自我的精妙处方。
它主要从目前青少年的学习各方面出发，通过宏观分析成才以及解析具体学习细节，为青少年指点迷津，为其求知提供了具有理论性、科学性和实用性的专业参考和帮助。
本书语言流畅、情理交融、表达清晰、分析透彻、观点鲜明，有较强的可读性和实用性。
通过阅读本书．将带给你一种如醍醐灌顶的感受。
不过请记住，本书不是用来“纯阅读”的，而是应该按照其观念和方法实际去做的。
作为青少年，你要以之为良师益友，督促自己去奋斗、去进取。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张易柳，女，1983年出生，电视台职业专栏编导．毕业于中国传媒大学电视编导专业。
现供职于北京市昌平电视台，由她编导的《真情故事——牵手》获得“2008年度北京广播影视奖——优秀栏目”，并被评为北京市“节目创优先进个人”。

书籍目录

上篇 学海无涯苦作舟第一章 明确目标，为何无涯学海苦作舟玉不琢，不成器；人不学，不知道。
——《礼记·学记》在现在这个文化理念更新很快的时代里，人要想不断地进步，就必须有活到老学到老的“学海无涯苦作舟”精神。
从古至今，每一个有成就的人都是从勇于学习、不断钻研的“苦作舟”中受益的。
处在青少年时代的人，在学习上更不能有厌学之心，更要以十分的信念、百分的努力去加强、丰富自己的知识。
同时，在学习的同时也要有一个明确的目的，知道自己学什么、为什么而学。
不然。
再“苦作舟”也会变成一种机械式学习，没有实际的意义！
1.明白人生道理，用目标为你开路2.知道自己驶向哪里3.做个有志向的人4.养成树立远大目标的习惯5.明确的目标让你精神十足6.极强的目标感，让你获得成功7.成功就是实现了一个个的目标8.行动——为成就远大目标而努力奋斗第二章 目光放远，借知识开启命运大门倾己所有追求知识，没有人能夺走它；向知识投资，收益最佳。
——富兰克林周总理从小就有“为中华崛起而读书”的信念，这足见他在很小的时候就做到了把自己的目光放远这一点。
“知识可以改变命运”，每一个青少年要做到命运的改变，都应该在这一时期放远自己的目光，不为眼前的利益而动。
勤奋学习，为自己以后的人生做好知识储备，这样才可以更好地掌握自己的命运。
1.命运把握在自己手里2.时刻在学习中提升自我3.不断从别的地方汲取知识4.发挥眼睛的作用——学会观察第三章 摆正心态，心态魔方全在于自勉养心莫若寡欲，至乐无如读书。
——郑成功心态的正确摆放与个人的成就有着必然的联系。
每个人在生活过程中必然会遇到诸如顺利、成功、挫折、失败、损失等等情况，越是这样越是要在自勉中控制自己。
控制自己不走向偏激或是出现乐极生悲、怒而妄行、哀而不争的种种心理失衡之态。
学会调控自己的心态，对现实中自己所遇到的问题做出有比较且恰当的反映，对于每一个青少年都是很有必要的。
1.心态决定你的命运2.抱怨只会让你原地踏步3.你是否患了“消极症”4.消极心态的根源是什么5.消极心态为什么使人不能成功6.积极乐观是生活中的法宝7.换个心态，换个人生8.你认为你行，你就行第四章 管理时间，制作弹性学习计划表善于利用时间的人，永远找得到充裕的时间。
——歌德时间对于每个人都是平等的，之所以会出现有的人觉得时间少，有的人觉得时间多，是因为有的人会管理自己的时间，而有的人却不会。
会管理自己时间的人可以更好地把握自己的人生，青少年更要好好地对自己的时间作一个不错的规划。
当然规划的重点还是如何更好地学习，这就要求每个人都要有一个弹性的学习计划表。
1.周密的学习计划不可少2.学习计划既要“定”又要“变”3.目标是学习路上的里程碑4.拒绝浪费时间5.学会管理时间6.今日事，今日毕7.读书宜精不宜多第五章 创新不止。
求知造就无尽的成功不断变革创新，就会充满青春活力；否则，就可能会变得僵化。
——歌德在求知的道路上，如果只是一味地遵从而没有创新，那么学得再多也没有真正的自己的东西。
所谓“天行健兮，以葆常新，地旋疾兮，而载万物。
无创造兮，即无进步，有学习兮，乃有更新。
伟哉创新，合天地运行之机！
大哉学习，破古今慧悟之秘！
消百家学派之歧，惟凭开放；化人我是非之辩，端赖争鸣！
”所以，每一个青少年要想让自己取得非凡的成就，一定要不断地创新。

1.思维有多大，舞台就有多大2.不断从别的地方汲取知识3.敢于挑战权威4.充分挖掘自己的潜能5.敢于突破思维定势6.学习中应该多问几个为什么7.把问题倒过来去思考下篇 拥有诚信的花环第六章 积极行动。
让语言更具有说服力成功＝艰苦劳动+正确方法+少说空话。
——爱因斯坦……第七章 贵在坚持，求知者杜绝放弃之举第八章 勤奋努力，自己点燃智慧的火把第九章 学习有方，张驰有度、安排有序第十章 内心常扫，你的字典里没有不可能

章节摘录

插图：前美国财务顾问协会的总裁刘易斯·沃克曾接受一位记者采访，要他谈有关稳健投资计划的基础问题。
他们聊了一会儿后，记者问道：“到底是什么因素使人无法成功？
”沃克回答：“模糊不清的目标。
”记者请沃克进一步解释。
他说：“我在几分钟前就问你，你的目标是什么？
你说希望有一天可以拥有一栋山上的小屋，这就是一个模糊不清的目标。
问题就在有一天不够明确，因为不够明确，成功的机会也就不大。
”在现实生活中，有数以千计的人，他们共同的悲哀是：“我无法决定”。
这真是人生最大的遗憾之一。
因为，“无法决定”的背后是对“成功目标”缺乏信心，它将扼杀人的希望、自信、进取精神和未来成就。
一旦你陷入犹豫不决、彷徨无助的境地时，便无法胸有成竹地向一个明确的目标迈进。
一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失望、失败和丧气的海滩。
其实更多的时候，目标还是要靠自己选择。
惟有自己才明白自己的特长和潜力所在，才最明白什么样的目标才会让你永久沉迷——沉迷是迈向成功的重要心理保证。
你可曾想到，大多数人都是在没有明确目标或明确计划的情况下，完成了教育，找一个工作，或开始从事某一种行业。
但许多人依然如无头苍蝇到处乱撞，找不到合适的工作。
因为他们从一开始就没有确立明确的目标，所以到了“而立”之年乃至“不惑”之年，还在为找不到合适的工作而苦恼，人生始终处于失败状态。
比如说，你真的希望在山上买一问小屋，你就必须先找出那座，找出你想要的小屋现值，然后考虑通货膨胀，算出5年后这栋房子值多少钱；接着你必须决定，为了达到这个目标每个月存多少钱。
如果你真的这么做，你可能在不久的将来就会拥有一栋山上的小屋，但如果你只是说说，梦想就不可能实现。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

路是脚踏出来的，历史是人写出来的。
人的每一步行动都在书写自己的历史。
——吉鸿昌“我们自己就是待燃的火把，勇敢地去发掘这股可以创造人生奇迹的力量吧，借助积极思考的力量，你将发现一种全心的思考与生活方式。
相信奇迹，你就能创造人生奇迹。
”——诺曼·文森特·皮尔时钟随着指针的移动滴答在响：“秒”是雄赳赳气昂昂列队行进的兵士，“分”是士官，“小时”是带队冲锋陷阵的骁勇的军官。
所以当你百无聊赖、胡思乱想的时候，请记住你掌上有千军万马，你是他们的统帅。
检阅他们时，你不妨问问自己一他们是否在战斗中发挥了最大的作用。
——菲·蔡·约翰逊

编辑推荐

《自勉:学海无涯苦作舟》：学会自勉，求知就有了指引之光！
学会自勉，可以让你造就人生的奇迹！
学会自勉，可以让你发掘个人的最大潜力！
生活中没有了书籍就如同没了阳光，生活中没有了书籍就如同没了雨露，当今青少年最需要的求知书籍。
专为青少年订做的超级装备，心理自助餐。
青少年不可不读的时代书籍。

第一图书网, tushu007.com

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