

<<成就最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<成就最好的自己>>

13位ISBN编号：9787802459007

10位ISBN编号：7802459001

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：陶红亮 编

页数：305

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>

<<成就最好的自己>>

前言

在对学生们进行教育的过程中发现，现代学生各方面品质的形成越来越多元化。而学生们的教育阵地，无非就是家庭、社会和学校，但如果非要分出个主次的话，主要还是依附于学校的教育。

所以同学们想要成就最好的自己，需要以学校为主，家庭与社会为辅。

目前单一的学习体系没有办法将学校、家庭、社会的教育都融为一体，所以青少年在自己的成长过程中需要全方面学习。

有的青少年学生只注重在校表现，而忽视在家庭、社会中的健康成长，那么即使你接受了学校的良好教育，并且学习还不错，但对家庭和社会认识的欠缺也会让你不够完整。

本书并不是一味的、枯燥的给青少年们进行大篇大论的知识灌输，而是有着语言简洁易懂，内容轻松明快的特点，同时又加入了很多真实的案例，让青少年们看得轻松，并在轻松的状态下学习自我提高的方法，收获到最有用的知识。

现在社会竞争压力大，每个青少年不仅背负着自己的理想与愿望，还背负着家人和社会的期盼，所以想要有所成就，一定要“提前准备”。

天才并不是天生的，而幸运都会留给有准备的人，这本《成就最好的自己》就是希望能够成为青少年的指路明灯，让青少年学习到怎样才能全面提升自己。

视野决定格局，方法决定成败，而态度决定着成绩！

要想让自己优秀，一定要先对自己有一个清晰地了解，而磨练将会是一辈子的事。

本书一共十一章，包含三方面的内容。

第一，如何与他人交往。

很多青少年都没有一个正确的交友意识，不知道怎样与他人交往，更不具备能够将朋友维系很好的能力，这对日后走入社会有很直接的负面作用。

交友关系到青少年未来的前途与命运，所以这是个不容忽视的问题。

第二，怎样处理人生中遇到的各种坎坷。

长时间滋润在幸福海洋里的青少年，就像瓷娃娃一样，有着“易碎”的特性，但是社会是残酷的，每个人都需要面临各种不顺利，因为平坦的路称不上是人生路，所以青少年需要有一颗顽强的心，拥有超强的耐挫力，才能应对自如。

第三，怎样高质量地学习，成为“高分一族”。

青少年最大的任务无非就是学习，而成绩则可以检验学习成果，有的青少年学生平时学习很好，但一到考试就出问题。

在我国目前应试教育的教育政策下，这是很吃亏的一件事情，所以本书针对这一现象，给青少年们详细介绍了能够得“高分”的秘密，让青少年们考得成功。

想要拥有美好的人生，就一定要经过历练才有资格，想要成就一个完美的自己。

证明自己是优秀的，就必然会经历无数次的失败，但失败并不意味着你天资差，也不意味着你离成功还很遥远，而是，你正走在通往成功的道路上。

当代青少年需要努力掌握好所学的知识，让自己有扎实的知识储备，同时讲求高效率的学习方法，做到付出多少，就收获多少。

保证在教室里能够以充足的精力去学习之外，还要积极参与家庭活动、融入社会中去，使德育教育更具有科学性、实效性、生活性和现代性等。

没有人不想成就最好的自己，想要成就最好的自己并不是说说而已的事情，青少年首先要拥有一个正确的态度，并对未来充满憧憬，让自己得到最大化、最优化的发展。

这也是我国学校全面实施素质教育的根本出发点与最终的归宿。

作者 2012.1

<<成就最好的自己>>

内容概要

看一个人的优劣，人们通常只看他的成绩和表现，其实“功夫在诗外”，性格与品格才是影响少年成长的关键因素。

今天的少年有许多优点，但也存在一些共性的问题，如“站没站相，坐没坐相”、衣着打扮没有学生样、责任感不强、不善沟通、抗压力和抗挫折能力差等。

《我健康我成长：成就最好的自己》包含了如何与他人交往、怎样处理人生中遇到的坎坷、怎样高质量地学习方面的内容。

少年们尽早发现和解决自身性格上的缺陷，不仅可以提升自身的素质，还能更加健康快乐地成长，从而走进一个更加广阔的世界，最终都成就最好的自己。

<<成就最好的自己>>

书籍目录

第一章 心与心之间的沟通洋溢温暖

友谊能够培养人们之间的感情

努力记住他人的姓名

微笑与好感帮助你成功

过分内向与外向都需改正

任性并不能解决问题

了解和他人交往的重要方法

想不孤单，朋友为伴

谁都有“出丑”的时候

什么叫“己所不欲，勿施于人”

让热情温暖冷漠的心

批评与拒绝的技巧

第二章 顾全大局，展现低调的华丽

拥有集体主义精神

骄傲，让人失去方向

看似“糊涂”心敞亮

不要吝啬对他人的肯定

“以退为进”的交往技巧

培养宽容的肚量

有双赢意识者能成大事

勇于承认自己的错误

第三章 人们喜欢亲近既会说也会做的人

说话做事要考虑周全

学会赞美他人

朋友需要你的耐心倾听

公开了就不要“秘密”

你会说话吗

与他人交往的注意事项

对人诚恳，交往之本

“铜钱”的处世之道

待人宽厚，前途宽广

你的心态健康吗

第四章 谈定，能让你走得远走得稳

做任何事情都要有计划

成功需要冷静平和的心态

积极的心态帮助你成功

懂得自信的强大推动力

拥有进取心的人不会江郎才尽

乐观的人会更幸福

必须有接受失败的胸襟

你能够客观的认识自己吗

自卑让人生路变得更坎坷

<<成就最好的自己>>

“心急吃不上热豆腐”

第五章 正视挫折，跃过人生中的各种障碍

不奢望没有挫折的人生

“狂风骤雨”是生活的调味剂

缓解学习压力

“真心”能够搭建友谊的桥梁

挫折来了也不怕

勇于认错勇气

合理的为自己解释

你有社交恐惧吗

.....

第六章 打败挫折，不断地完善自己

第七章 重视学校生活中的点滴

第八章 提高效率，摒弃又慢又笨的学习方法

第九章 良好的“身心”准备协助你考高分

第十章 扎实的知识储备是成就梦想的根基

第十一章 不要让糟糕的临场发挥懊悔一生

<<成就最好的自己>>

章节摘录

版权页：1848年欧洲革命失败以后，当时恩格斯住在曼彻斯特，而马克思住在伦敦，他们不能一起工作和生活了，但却保持着密切的书信来往。

他们几乎每天都要通信，如果一方回信稍慢，那么另一方就会感到不安。

有一次，恩格斯好几天没有给马克思写信，于是马克思风趣的给他写道：“亲爱的恩格斯！

你在哭泣还是在欢笑？

你睡着了还是醒着？

”这话既是一种问候，也是一种关切。

这种友情让人赞叹。

有的人说友谊来自于共同的事业，也就是说置身于同一项事业就必须要以友情为基础。

这是片面的，不能本末倒置。

友谊不从属于谋生，人的情感更不会依附于功利，朋友不仅限于同僚，也不局限于年龄、国籍和信仰。

在家靠父母，出外靠朋友。

这句话充分说明了朋友的重要，也表明了朋友是可以依靠的、同时也可以被依靠。

但如果是没有可靠的实用价值就不能成为朋友了吗？

不是。

有人期盼朋友能够在他为难的时候出现，给予帮助，但当你依附于他人的同时，也要考虑他人的力量能否帮助得了你。

友谊是纯洁的，如果彼此在一起能够幸福就好。

当然，真正的朋友，在你遇到困难的时候，一定会挺身而出的。

有些人认为人世间最纯净的友情其实只存在与孩童时期，这话听起来有些悲凉，这也是对现代功利社会的一种讽刺，可是，现在的成年人都很孤独和艰难吗？

并不是。

孩童时期的友情让人愉快，但那个时候，人生观、价值观都还没有形成，虽然纯真但并没有理解到什么是“友谊”，到了成年以后靠着回忆追加的那些东西并不完全真实。

每个人都有在探索友谊的时候，因友谊的突变而感到悲伤懊恼，但事后常常突然发现自己长大了。

当你的好朋友遇到的困难，一定会让你也感到悲伤，然后拥有一种不可推卸的责任，在你帮助朋友走出困境的时候又必然会体会到友谊的重量。

和一个人初次交往时，经常会由于彼此陌生的缘故，各自保持一定的戒心。

怎样突破这道障碍，就是和别人初次交往成败的关键。

寒暄就是一个突破障碍的好办法。

如果你可以在交谈中找到一些双方都很感兴趣的话题，然后适当地引入这些话题，这样双方就可以找到共同语言，就可以打破初次见面时可能会出现尴尬。

而在寒暄中记住对方的姓名，对初次和以后的交往都有着很大的作用。

因为在结交朋友的时候，可以说出对方的姓名，这对对方来说是最动听、最美丽的语言，就会让人觉得你很重视他。

一个人在马来西亚旅游，清晨走出房间门，在走廊碰上一名漂亮的马来西亚服务生微笑着和他打招呼：“早，王先生。

”“早。

你怎么知道我姓王？

”“王先生，我们每一层的当班服务生都应该记住每一个房间客人的名字。

”这个人心中特别高兴，乘电梯到了一楼。

门一开，又一名马来西亚服务生站在那儿：“早，王先生。

”这个人特别惊讶：“啊。

你也知道我姓王，怎么可能呢？

<<成就最好的自己>>

” “王先生，上面打电话说您下来了。

”这个人退房离开的时候，刷卡后工作人员将信用卡还给他，然后再将他的收据折好放在信封里，递给他时说：“谢谢你，王先生，真希望可以第7次看到你。

”这时他才知道，原来这次是他第6次去那个酒店。

几年过去了，这位王先生再没去过马来西亚。

有一天他收到一张卡片，发现是那个酒店寄来的。

“亲爱的王先生，3年前的5月10日您离开酒店，我们就没有再看到您，酒店全体员工都想念您，下次经过马来西亚一定要来看看我们。

祝您生日快乐。

”每一个人都会认识很多人，有些时候很难记住每一个人的姓名，或者只记得姓名，和人不对上。

法国国王拿破仑三世有个记别人姓名的好方法：要眼、心、口、耳一起动员起来，虽然这样做有些麻烦，但效果比较明显。

现代人用来自我介绍的工具就是名片，一张小小纸上记录着拥有者的各种信息，包括联系方式、住址、姓名，等等。

初次见面时交换名片，不是一种礼貌的表现，这更是现代社会相互之间沟通的工具。

可以说，名片是拓展人脉的重要工具，而名片上的姓名就是其中最为关键的一点。

名片的其他部分若是无法记住，可以查阅名片，但对方的姓名必须记住，还要做到完全对上号，绝对不能张冠李戴。

因为这是人际交往中最重要的一环，记住姓名，也许就会想起对应的人以及他的一切信息，这对于你与人交往有着很大的好处。

试想一下这样的情景：你去参加一个聚会，遇到一个面熟的人，但是却记不起对方的姓名，但是这个人又特别重要，是你拓展事业的重要伙伴。

这时候，这个人向你走来，和你打招呼，还叫出你的姓名，你应该回答：“哦，是你啊……”换个角度想想，如果你是那个人，发现自己打招呼的对象，竟然没有记住自己的名字，那种心情是怎么样的？

吉姆曾经担任过美国的邮政部部长，他有一个特长，那就是可以叫出差差不多5万人的姓名，如此强大的记忆能力，就是他以前在石膏公司做推销员的时候积累的。

出身贫寒的吉姆幼年就失学了，不得不从小就分担家庭的责任，稍微大了一点后就在石膏公司找到了一份推销员的工作。

相对其他的推销员，早年失学的吉姆本来毫无优势，但是他的业绩却总是比别人出色，原因就在于他可以记住每个客户的姓名，有时候甚至在隔了很长时间以后还可以叫出对方的姓名。

吉姆的方法其实很简单，就是在第一次见面的时候了解清楚对方的政治见解、家庭情况、姓名等方面，而且牢记于心中。

在以后聊天的时候能问候对方家里很小的事情，这样就可以赢得更多的客户。

<<成就最好的自己>>

编辑推荐

用温暖来丈量心与心之间的距离，学会淡定地面对各种挫折，让知识为自己铺一条宽广大路。

<<成就最好的自己>>

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>