

<<杰出青少年自我管理手册>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年自我管理手册>>

13位ISBN编号：9787302195948

10位ISBN编号：7302195943

出版时间：2009-3

出版时间：清华大学出版社

作者：黄泰山 著

页数：359

字数：382000

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>

## <<杰出青少年自我管理手册>>

### 前言

我郑重推荐此书并乐于为其作序，是因为我深信这本书将对我们青少年朋友极有价值，且确信作者所做，是一种极有价值的尝试。

话还得从我在清华园几十年坎坷曲折的命运说起。

美丽的清华园，是多少青年人的梦幻和憧憬；美妙的《荷塘月色》，曾痴迷了多少年轻学子的心。

而我居然能置身其间，梦想成真，这是多么幸运！

然而，想不到的是，就在这景色如画、人人梦寐以求的清华园，23年前的一个深夜，毕业留校刚一年的我，竟下了最后的决心，要离开这个世界。

当时发生的一切，真不堪回首！

从此以后，我几乎成了清华园败得最惨的人——先后病休四五年，住院二三年，身上开了三刀，一度生命垂危，与死神近在咫尺。

但我还是比较幸运的，我遇到了无数善良的人们，是他们的抢救、同情和关爱使我感到了人间的温暖，使我死而复生，获得了第二次生命。

然而，我的生命虽然获得重生，但病弱的我，又一次陷入了困惑和迷茫：我生活在精英荟萃、人才济济、竞争高度激烈的清华园，我后半生的路究竟该怎样走？

一年又一年，我在思索；一年又一年，我在探索；一年又一年，我在追寻。

终于，经过漫漫长夜，在我年过半百后，我发现了一条路，不，我发现了一个新大陆，一个无比神奇的新大陆。

这新大陆几乎根本改变了我，使我一天天变得健康、精神、年轻，以致我尽管年近花甲、却仿佛感到一切刚刚开始，自己好像还是早晨八九点钟的太阳。

由此，我在全国各地的演讲也越来越受欢迎，常常反响强烈，掌声如潮，使我自己也欣喜不已。

## <<杰出青少年自我管理手册>>

### 内容概要

本书以学、用结合的方式，指导青少年学生如何自我管理、自我成才，是贯彻和落实素质教育可具体操作的书籍。

作者采访了近100位当代成功人士，发现他们身上都有着超强自我管理能力，正是这种能力让他们走向成功。

经过作者教学实践并认真总结，归纳为十大素质，这十大素质为：一个目标（制定目标）、两个习惯（生活习惯、学习习惯）、三颗心（上进心、爱心、责任心）、四个自己（自信、自立、自尊、自控）。

本书的最大特点就是引导学生通过365天写日记的形式养成良好的习惯。

经过实践已有6万名师生从中受益。

本书适合广大中小学学生及其家长阅读和学习。

## <<杰出青少年自我管理手册>>

### 作者简介

黄泰山，中国素质教育的探索者、实践者。  
现任北京蓝图伟业教育机构总经理。

黄泰山提出的“自我管理情商”教育理论被列为教育部全国教育科学“十五”规划课题，中国教育学会“十一五”规划课题“素质教育与科学考试”研究成果。

他策划运营的“蓝图 - 我到北京上大

## <<杰出青少年自我管理手册>>

### 书籍目录

第一课 个人宣言书 个人宣言书 自我管理的榜样——本杰明·富兰克林 普通人也能成功 自我管理日记促使他72岁再创业 安妮日记 自我管理教育——你无声无息的教育了我

第二课 制定目标 晓亦的目标 目标是生命源泉 关于目标的一项调查 目标宣言 参加一年训练我变了

第三课 生活习惯 做家务 健康好习惯 锻炼身体 合理饮食 礼貌习惯 向两个坏习惯开炮 勤俭节约好习惯 细心观察、勤记笔记的习惯 你有管理时间的习惯吗？

全国杰出青少年自我管理征文比赛 信心+不懈的努力——成功

第四课 学习习惯 “高考状元”秘笈——良好的学习习惯 增强记忆力的有效工具 思维导图记笔记更有效 增强记忆的好习惯——复习上课认真听讲是重要的学习习惯 提问题毛泽东的学习习惯 写好字的好习惯 只有毅力，才是无所不能，所向披靡的！

第五课 上进心 不断进取的人生 培养自己的“爱好博士” 读历史 读好书 成功在于每天进步一点点 寻找继承人 上进心与平常心 坚持不懈 走向成功

第六课 爱心 爱心传递 做一件改变世界的事 随时随地做好事 爱的力量 .....

第七课 责任 第八课 自信 第九课 自立 第十课 自尊 第十一课 自控 第十二课 总结 毕业论文

## <<杰出青少年自我管理手册>>

### 章节摘录

插图：第一课 个人宣言书 个人宣言书为什么需要进行个人宣言？

总统在就职的时候发表的就职演说，政府每年做的政府工作报告以及国际宪法等，起到的就是使命宣言的作用。

大多数优秀的公司如海尔、联想等企业都有使命宣言。

对于每个要成为杰出青少年的朋友来讲，个人宣言书可以起到自我激励的作用，当你朗诵这些宣言书的时候，应该把自己想象成为将军。

朗读的时候，要慷慨激昂，心中充满希望。

在今后它能帮助你树立信心，渡过一切难关。

在第一个7天里，你需要每天比以前早起15分钟，大声朗读。

今后将如何完成手册中的各项内容呢，以下建议可供参考：1. “今天值得记录的事情”，可以写自己所看、所闻、所思、所学的内容。

也可以写一两句你想说的话，但必须能让人看得懂，以提高自己的表达能力和理解力。

2. 如果要写多一些内容，最好起个标题。

不要写成满篇流水账，否则起不到培养写作的能力。

3. 贵在坚持！

一开始不要写得很满，以至于到最后因没有时间而简略应付或干脆不写，这样会打击自己的自信心。

4. 在“我的感悟”中，你没有必要每天要求自己必须填写。

你可以写一些自己读课外书或语文课文后的感想，或者关于标题的读后感。

如果篇幅不够，可以再增加额外的纸张，贴在本手册上。

## <<杰出青少年自我管理手册>>

### 编辑推荐

《杰出青少年自我管理手册（第2版）》的最大特点就是引导学生通过365天写日记的形式养成良好的习惯。

经过实践已有6万名师生从中受益。

《杰出青少年自我管理手册（第2版）》适合广大中小学学生及其家长阅读和学习。

<<杰出青少年自我管理手册>>

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>