第一图书网, tushu007.com

<<培养青少年受益一生的好素质>>

图书基本信息

书名：<<培养青少年受益一生的好素质>>

13位ISBN编号：9787510019746

10位ISBN编号：7510019745

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版公司

作者：《培养青少年受益一生的好素质》编写组 编

页数：199

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

前言

《辞海》中对“素质”一词的定义为：①人的生理上的原来的特点；②事物本来的性质；③完成某种活动所必需的基本条件。
青少年朋友，我们对素质又是如何理解的呢？
随着时代的进步，社会对人的素质提出了越来越高的要求。
青少年朋友，你知道自己应该具备怎么样的素质以适应社会、应对竞争、争取明天的美好生活吗？
古人说，雁过留声，人过留名。
靠什么留名？
靠人格。
那些在人类历史上名垂青史的人杰，无一不是因人格的魅力而受到后人的敬重。
人格是生命之旗，生命之魂。
不仅是那些有辉煌业绩的人，那些在平凡的岗位上忠于职守的普通劳动者，只要有崇高的人格，同样会受到社会及人们的尊重。
在市场经济下，有些人不顾一切向“钱”看，丧失人格，是可悲的。
建立和谐社会，人格素质的培养尤为重要。
李白有一句名诗：“天生我材必有用。
”社会需要各种人才。
但是，并不是所有人都能成为人才。
成才必须具有成才的素质。
成才需要理想、兴趣、自信、创新和美德，成才更需要汗水的浇灌。
首先找准坐标，然后去开采智商和情商。
有人说，素质教育的灵魂是创新教育。
这是有道理的。
创新是成才的灵魂，创新思维是一切天才的思维特征。
罗丹说，生活中不是缺少美，而是缺少发现。
发现美需要审美素质，创造美更需要审美素质。

内容概要

成才必须具有成才的素质。
成才需要理想、兴趣、自信、创新和美德，成才更需要汗水的浇灌。
首先找准坐标，然后去开采智商和情商。
有人说，素质教育的灵魂是创新教育。
这是有道理的。
创新是成才的灵魂，创新思维是一切天才的思维特征。
罗丹说，生活中不是缺少美，而是缺少发现。
发现美需要审美素质，创造美更需要审美素质。

书籍目录

第一章 用意志铸造人生的大厦第一节 什么是意志第二节 意志行动的特征第三节 学习离不开意志第四节 认识是培养意志的关键第五节 培养意志需有健康的情感第六节 在日常活动中培养意志第七节 养成良好的习惯第八节 克服不良习惯第二章 提升人格魅力第一节 人格的概念第二节 人格的形成和发展第三节 爱国是人格的灵魂第四节 伟大志向是人格的基础第五节 廉洁是人格的升华第六节 刚勇是人格的外在魅力第七节 良心是人格的立足之本第八节 修身是人格的内在魅力第三章 每天都有好心情第一节 情绪与情感的含义第二节 情绪、情感的联系和区别第三节 情绪、情感的作用第四节 情绪的种类第五节 情感的分类第六节 情绪的产生第七节 调整认知可调控情绪第八节 矫正行为可调控情绪第九节 通过音乐调控情绪第四章 细心观察成就完美人生第一节 什么是观察第二节 观察对智力的帮助第三节 观察的一般程序第四节 观察中要注意的问题第五节 培养观察力的基本原则第六节 如何提升观察目的性第七节 观察积极性的训练第八节 观察条理性的训练第九节 观察准确性的训练第五章 兴趣创造未来第一节 兴趣是成功的基石第二节 兴趣的作用第三节 兴趣的多样性第四节 环境对兴趣的作用第五节 教育对兴趣形成起主导作用第六节 如何在家庭中培养兴趣第七节 直接培养兴趣法第八节 间接培养兴趣法第六章 打开记忆的大门第一节 什么是记忆第二节 记忆的作用第三节 记忆的种类第四节 识记的方法第五节 复习方法第七章 想象是破译达·芬奇密码的钥匙第一节 什么是想象第二节 想象是智力活动的翅膀第三节 想象的品质第四节 如何在日常生活中培养想象力第五节 如何在美育活动中培养想象力第六节 如何培养富于想象的个性品质第八章 好口才让你赢得更精彩第一节 口才是学识的标尺第二节 口才的标准第三节 如何锻炼口才第四节 操纵口才的原则第九章 社交是与社会沟通的最佳途径第一节 社交的广泛性与必要性第二节 气质要高雅第三节 服装要得体第四节 仪态要大方第五节 巧妙使用语言第六节 社交的礼节第十章 憎恶扬善真性情第一节 认识善与恶第二节 借鉴历史上的善恶观念第三节 培养弃恶扬善的情感和意志第四节 培养弃恶扬善品质的途径第五节 弃恶扬善从我做起

章节摘录

如果说鲁迅先生是将“观察对象”（知情人）请回家里来“仔细”了解情况的话，那么下一个例子讲的则是自己“深入”到“观察对象”中去观察的故事：　　伦敦东区的贫民窟是世界上有名的穷苦人居住的地方。
有一天，这里的人们发现又来了一个穷汉。
这人衣衫褴褛，自称是流落异乡的美国水手。
别看他模样寒酸，但对人特别热情诚恳，不久他就和许多人交上了朋友。
他很喜欢到别人家里串门，也常出入收容所。
该领面包了，他和大家一起去排队，吃饱了就和大家聊天。
他好像对什么事情都感兴趣，总是听不够。
大家也觉得这个水手很善良，关心人、理解人，很多心里话都愿意讲给他听。
过了几个月以后，这个穷水手告别大家回美国去了，临走时他带走了一箱子的稿纸。
事后大家终于知道，这个水手就是大名鼎鼎的作家杰克·伦敦，那部轰动世界的名著《深渊中的人们》就是凭着手提箱中的素材写成的。
　　从以上例子中可以得到启示：第一，观察必须亲自在活生生的现实生活或现场中进行，走马观花、浮皮潦草地观察，显然不可能获得观察对象真实的现象和特征。
第二，只有深入（乃至长期深入）观察，才能观察到貌似无关紧要或杂乱无章、稍纵即逝的（事物的）细枝末节，而正是这些细枝末节，却往往与事物的本质有着千丝万缕的联系。
　　一个观察力强的人，不仅善于从一般中观察到特殊的东西，也善于从特殊中观察到一般的东西。
这种差别往往就隐藏在细枝末节之中。
当然，能否深入、细致，不仅与观察的态度有关，而且也与方法有关。
例如可以采用电子摄影、录音及实验等手段，以获得观察对象必要而又可贵的资料。
四、认识准确一次，一位老友去看望齐白石，一进门发现白石先生的案头上摆着一个大海碗，老人正趴在碗旁仔细观看。
走近一看，原来碗里养着几只鲜活的小虾，此刻小虾们正在进行一场“短兵相接”的战斗。
　　……

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