

<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

图书基本信息

书名：<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

13位ISBN编号：9787563623105

10位ISBN编号：7563623108

出版时间：2008-1

出版时间：石油大学

作者：马玉涛，朱萍

页数：236

字数：246000

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>

<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

内容概要

本书对哈佛大学的素质教育理念进行了深入的研究，对其中的英才培养模式进行了精心的梳理，并结合中国的现状，向中国广大青少年介绍了培养综合素质、造就自我成才的九项基本要素与法则。这就是：展开人生飞翔的翅膀——拥有一颗强烈的进取心、用汗水铺垫人生之路——具有勤奋不辍的品质、不断地用新知识充实大脑——努力提升学习能力、用创新搭起成功的天梯——积极培养创造能力、以德立身是走向成功的根本——塑造良好的道德品质、善于积累自己的人脉资源——不断提高社交才能、把强身健体视作人生的要务——积极地保持身体健康、笑对人生中的一切困难——保持积极乐观的心态、永远不屈服于任何挫折——具有坚强的意志力。

<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

书籍目录

上篇 什么样的青少年易成才

理念一、综合素质高的青少年易成才

哈佛专家告诉你

- 1.一种独特现象：“第10名”的学生受青睐
- 2.一项调查显示：综合素质高的青少年易成才
- 3.考试得高分未必就能成为优秀的人才
- 4.为何有人宣称：“北大毕业等于零”
- 5.未来社会需要的是高素质的综合型人才
- 6.教育要以培养高素质综合型人才为职责

理念二、别让考分束缚了青少年成才的希望

哈佛专家告诉你

- 1.考分不是评价学业水平的唯一标准
- 2.换个角度看待青少年的学习成绩
- 3.家长不必逼孩子考“第一”
- 4.只关心考试成绩是青少年不快乐的主因
- 5.过分注重考分已造成了青少年的心理不健康
- 6.别让分数成为青少年头上的“紧箍咒”

下篇 青少年成才的九大黄金法则

法则一、展开人生飞翔的翅膀——拥有一颗强烈的进取心

哈佛专家告诉你

- 1.激发青少年强烈的进取心
- 2.远大理想是激发进取心的动力
- 3.激励青少年扬起理想的风帆
- 4.积极进取是青少年成才的基石
- 5.利用“名人效应”激发上进心
- 6.制定实现奋斗目标的“计划表”
- 7.培养勇于探索的精神

成才者的精彩案例

积极进取的人生楷模——邓亚萍

法则二、用汗水铺垫人生之路——具有勤奋不辍的品质

哈佛专家告诉你

- 1.勤奋是成就事业的优秀品质
- 2.保持勤奋就是一种成功
- 3.勤奋的过程就是成功的过程
- 4.勤奋的特质是成就天才的必要因素
- 5.讲究方法：勤奋不等于苦干、蛮干
- 6.成功者不一定是最聪明的人，但肯定是最勤奋的人
- 7.通往成功的路径，勤奋是最短也是最有效的

成才者的精彩案例

把十八缸墨水写完的王献之

法则三、不断地用新知识充实大脑——努力提升学习能力

哈佛专家告诉你

- 1.学习，时代的第一选择
- 2.学习能力是人生的成功之母
- 3.学习能力的基本构成要素

<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

4.提升学习能力的基本策略

5.掌握自主快速的学习方法

6.掌握高效学习的时间规律

成才者的精彩案例

超群的学习能力使比尔·盖茨脱颖而出

法则四、用创新搭起成功的天梯——积极培养创造能力

哈佛专家告诉你

1.创造力是青少年成才的核心素质

2.创新能力比考高分更重要

3.创新素质决定青少年未来能否成才

4.创新是成大事者最大的幸福

5.引发青少年的创新意识

6.好奇心是产生创造的前奏

7.走出因循守旧的沼泽地

8.掌握技巧, 创新思维并不难

9.创造力训练的完整方案

成才者的精彩案例

没有大学文凭的著名发明家

法则五、以德立身是走向成功的根本——塑造良好的道德品质

哈佛专家告诉你

1.把诚实的品质作为人生的基石

2.礼貌待人是基本的道德要求

3.像爱护生命一样珍惜自己的名誉

4.正直是每一位成功者的优良品格

5.尊重他人等于尊重自己

6.奉出爱心, 爱就是一种力量

7.乐于助人是做人的良好美德

8.谦虚是学习进步的良方

9.常常怀有一颗感恩的心

10.以德报怨, 宽容是人类的美德

成才者的精彩案例

两名田径选手的君子之争

法则六、善于积累自己的人脉资源——不断提高社交才能

哈佛专家告诉你

1.交际能力是青少年成才的必要因素

2.善交朋友是社交的根本

3.理解是人际关系的润滑剂

4.把赞美的阳光送进他人内心深处

5.懂得倾听, 学会接纳

6.用友谊的阳光照亮人际关系

7.学习和借鉴别人的长处和经验

8.在社会活动中学会与他人合作

9.理性地和异性朋友交往

10.如何防治青少年社交恐惧症

成才者的精彩案例

艺术大师梅兰芳的学艺人生

法则七、把强身健体视作人生的要务——积极地保持身体健康

<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

哈佛专家告诉你

- 1.好身体是人一生的本钱
- 2.心理健康与身体健康一样重要
- 3.青少年健身贵在有恒,贵在用心
- 4.制定并实施有利身心健康的计划
- 5.体育锻炼对身心的积极影响
- 6.进行科学合理的体育锻炼
- 7.青少年身体锻炼的注意事项
- 8.满足青少年对各种营养素的需求
- 9.别让青少年眼镜片越来越厚

成才者的精彩案例

积极的体育锻炼造就了“铁榔头”

法则八、笑对人生的一切困难——保持积极乐观的心态

哈佛专家告诉你

- 1.积极乐观的心态是人生的起点
- 2.快乐,来源于你的积极心态
- 3.培养青少年积极乐观的心态
- 4.把快乐培养成一种心理习惯
- 5.放弃一味地追求完美,你就能找到快乐
- 6.积极适应自己所面对的环境
- 7.努力控制自己的情绪
- 8.青少年必须学会从消极心态中走出去

成才者的精彩案例

乐天派的性格成就了希尔顿的事业

法则九、永远不屈服于任何挫折——具有坚强的意志力

哈佛专家告诉你

- 1.坚强的意志是克服人生困难的法器
- 2.让自信成为抗挫的兴奋剂
- 3.培养坚持不懈的积极思想
- 4.愈挫愈勇,就能最终获得骄人的成功
- 5.在竞争中增强对挫折的承受力
- 6.在逆境和挫折中经受锤炼
- 7.让青少年拥有战胜挫折的勇气
- 8.面对困境,要善于不断地激励自己

成才者的精彩案例

坚强的意志、志力创造生命的奇迹

<<哈佛专家告诉你什么样的青少年易成才>>

编辑推荐

《哈佛专家告诉你:什么样的青少年易成才》由石油大学出版社出版。

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>