

《让进取成为习惯》

图书基本信息

书名：《让进取成为习惯》

13位ISBN编号：9787564140892

10位ISBN编号：7564140895

出版社：陶雷 东南大学出版社 (2013-04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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《让进取成为习惯》

前言

前进，就是生命成长的方向。水往低处流，人往高处走。本以为是一句对仗的谚语，实际是对规律的总结，二者都是本性使然。也就像火苗总是向上欢腾一样，人心也是乐在进取。是人都有进取心，只是很多时候被掩盖遗忘罢了。我们所渴望的一切美好，都不会不请自来，要实现梦想，需要你的追求。进取不可替代，没有人替你追求。好在生命的本性是热爱追求的，你只要回归那婴孩般的好奇和勇气，当然，还有专注。这也就是进取的三大重要品质。你对这个世界还具有多少好奇？你对自己的梦想还具有多少勇气？你还能够有多专心地对待自己的梦想？进取，需要你有发现的眼光。进取，需要你有梦想的勇气。进取，需要你有专心的行动。你前进的速度有多快，迎面的风就有多烈。进取，可能要身处跋涉沼泽的泥泞；进取，可能要面临翻越雪山的困难；进取，可能要经历电闪雷鸣的风雨。什么八十一难，你只需要坚定信念；什么魑魅魍魉，你只需要战胜自己。进取中的一切成功，都是超越自我的成功。你属于一个永不失败的队伍。进取的队伍向太阳！和奔流的时光一起进步！你将迎来极目蓝天的澄明，你将得到欣悦欢腾的心情！更重要的是，你将得到一个脱胎换骨的新生命！你将让自己成为自己！进取，去做你自己！

《让进取成为习惯》

书籍目录

第一部分 进取——你想取得什么? 第一章 理想——你想要的生活 第一节 把美梦做大 第二节 梦想座谈会 第三节 理想的自我 第四节 制作梦想板 第五节 梦想零距离 第二章 目标——定格梦想 第一节 成功如射击 第二节 心动的目标 第三节 脚下的一步 第四节 跳跳够得着 第三章 走近目标 第一节 扑面而来 第二节 公众承诺 第三节 念念不忘 第四节 逼近真实 第二部分 进取——距离有多远? 第四章 自我分析 第一节 理想的自我 第二节 分析现状 第三节 寻找原因 第四节 成长优势 第五章 理想水平 第一节 想到的最高水平 第二节 做到的最高水平 第三节 身边的最高水平 第四节 设定最近的标杆 第六章 缩小差距 第一节 选好榜样 第二节 新建信念 第三节 优化策略 第四节 轻装上阵 第三部分 进取——如何去取得? 第七章 凡事预则立 第一节 生涯规划 第二节 资源测算 第三节 辅助力量 第四节 时间规划 第八章 一定赢的战术 第一节 开心学习 第二节 铭心记忆 第三节 多感官参与学习 第四节 理想的自我 第九章 取决于我 第一节 神奇的态度 第二节 觉悟知识而欢喜 第三节 注意的艺术 第四节 掌控自己的情绪 第五节 由内而外的实践 第四部分 进取——迈出每一步 第十章 自我管理 第一节 下定决心 第二节 形成制度 第三节 一日活动细则 第四节 日记检查 第十一章 督促协助 第一节 请监督员 第二节 评价标准 第三节 落实奖惩 第四节 建议调整 第十二章 乐在追梦 第一节 时间就是变化 第二节 持续就是力量 第三节 每天进步一点点 第四节 快速前进的快乐 第五部分 进取——舒展的心态 第十三章 自然规律 第一节 春天播种、秋天收获 第二节 在挑战中成长 第三节 播种、耕耘、收获 第四节 迟开的花更美 第十四章 身心放松 第一节 平衡式进取 第二节 放松性警觉 第三节 利用潜意识 第四节 舒展如闲云 第十五章 接近就是确定 第一节 开心德升 第二节 全力以赴 第三节 看淡得失 第四节 宁静致远 第六部分 进取——更上一层楼 第十六章 告一段落 第一节 笑傲考场 第二节 庆祝胜利 第三节 回顾美丽 第四节 残阳如血 第五节 记回忆录 第十七章 展望未来 第一节 天天白日梦 第二节 时时向前进 第三节 更上一层楼 第四节 会当凌绝顶 第十八章 我心飞翔 第一节 分享喜悦 第二节 实现预言 第三节 止于至善 第四节 我心飞翔

《让进取成为习惯》

章节摘录

在谈这个题目之前，我想先讲一个故事。说有一个小男孩，他的邻居是一位雕塑家，雕塑家很喜欢这个小男孩，小男孩经常到雕塑家的工作室去玩。有一天，小男孩一大早就跑到雕塑家那里玩。他看到雕塑家搬起一块大石头放到工作台上，石头很普通，一点都看不出有什么值得欣赏的地方。不过小男孩没有打搅雕塑家的工作，他没有问他的大朋友搬这块石头干什么。他看着雕塑家拿出锤子、凿子，开始雕琢那块石头。小男孩发现敲石头的动作不算好看，叮咚叮咚的声音也不好听，就走掉玩别的去了。过了好长时间，小男孩又想起他的大朋友雕塑家，不知道他敲了一天石头敲出了什么结果，于是晚上又来雕塑家的工作室看看。当小男孩再次去看那放在工作台上的石头时，惊讶地发现，那块石头不见了！桌子上站着一个小男孩~件栩栩如生的艺术品！小男孩惊讶地合不拢嘴，喃喃地问了一句：“你怎么知道他藏在里面的？”又自言自语道：“早晨我怎么没有看出来石头里面藏了个小孩呢？”你怎么知道他藏在里面的!!! 你知道吗？好一个“藏”！藏得够隐秘！这样捉迷藏谁能找到呢？

小男孩的问题雕塑家是如何回答的，已经不重要了，重要的是我们要发现这一“藏”字。这个“藏”字是大智慧。我们每个人心中都藏着一个理想的自我。一个理想的人就藏在你身上！古人说的好，“玉不琢，不成器”，人生来都是一块待琢之璞。我们现在可能看起来都像是一块很普通的石头，但是，只要去掉不属于你的那些碎石，一个理想的你就出现在大家眼前了！你的心中藏着的那个理想的自我是什么样子的呢？是美的还是丑的？是健康的还是羸弱的？是欣悦的还是忧郁的？是昂首挺胸的还是垂头丧气的？在把自己雕琢成一件理想的艺术作品之前，你必须知道是什么样的自我藏在你心中，你得先看到他。请你仔细地为你心中的理想自我做一个自画像：多健康、多矫捷、多端庄、多聪明、多博学、多智慧、多快乐、多善良、多高尚、多富有、多有气质、多吸引人、多有影响力……

请你再为理想自我设计一下理想的生活。理想的生活就是你想过的生活。请你为自己描述一下你想过的生活具体是什么样子的。比如成为什么样的人，从事什么行业，处于什么岗位，负责什么事情等等。你是做什么的？你想把自己的什么爱好发展为职业？你愿意为多少人做自己爱做的事？那么，为了成为理想自我的样子，过上你的理想生活，你现在身上的哪些东西是不属于你的呢？只有去掉那些不属于你的碎石，你才能成为属于你的理想自我。学习就是为了发现自我，教育也是为了成就理想的你。自我修炼就是要为心中的理想自我去除不应该属于你的东西，比如一些与你理想相背离的思想、习惯等等。人人都是一颗有待打磨的钻石，只有通过打磨，你才能够把你最闪亮的一面展现出来。打磨是痛苦的，不过为了让你成为一颗璀璨的明星，我想请问你：“你愿意为了璀璨而打造理想自我吗？”如果你扪心自问的答案是肯定的，我要请你在这里履行一个仪式。请你举起右手，响亮地宣布：“我，愿意为了成为理想的自我而改变！”最好有别人在场，为你摄像。然后请你在这张照片上签上你的大名和当天的日期。打造自我，除了改变的意愿，你还需要打造的工具。没有金刚钻，揽不了瓷器活。没有梯子，你上不了楼。 P8-9

《让进取成为习惯》

媒体关注与评论

追求卓越的人永远不会放弃生活中每一个细节，只有不断进取的人才能赢得最终的胜利。 ——(美)萧伯纳 在美国人最希望传给子女的所有品质中，最重要的一条就是要“学会有利地出售自己的才能和不息的进取。” ——(美)阿达·巴斯基娜《美国人的内心世界》 虽说标题看上去感觉挺直白，但是确实是个很重要的问题，也是一个很严肃的问题。如果真的要解决，学生肯定会很优秀——他要真的懂得了。要的就是把看似很普通的道理讲的打动学生、走进学生心理。 ——上海工程技术大学宋教授

《让进取成为习惯》

编辑推荐

你前进的速度有多快，迎面的风就有多烈。进取，可能要身处跋涉沼泽的泥泞；进取，可能要面临翻越雪山的困难；进取，可能要经历电闪雷鸣的风雨。什么八十一难，你只需要坚定信念；什么魑魅魍魉，你只需要战胜自己。进取中的一切成功，都是超越自我的成功。陶雷编著的《让进取成为习惯》为青少年读者带来了习惯性能力培养的知识。

《让进取成为习惯》

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：www.tushu000.com