

# 《我能做好》

## 图书基本信息

书名：《我能做好》

13位ISBN编号：9787536467668

10位ISBN编号：7536467664

出版时间：2009-4

出版社：朱利安·泰普林(Taplin J)、张祥荣、刘志强 四川出版集团，四川科学技术出版社 (2009-04出版)

页数：250

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](http://www.tushu000.com)

# 《我能做好》

## 内容概要

《我能做好:中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧》主要内容简介：中国经济飞速发展，中国人民的生活发生着日新月异的变化，中国在世界舞台的地位举世瞩目。中国在与世界经济接轨的同时，又传承着自己悠久的历史文化，这样一个伟大的国家必然会独树一帜，也势必终将在世界的大舞台上独领风骚。生活在21世纪的中学生一定要意识到，你们生活的时代已与你们父辈年轻时生活的时代有着巨大的差别，这就需要我们以一个开放和探索的心态去面对今天的生活和更具挑战和充满未知的明天，更需要以不断学习和探索的精神，以更加灵活和开放的态度去面对未来。

# 《我能做好》

## 作者简介

作者：(美国)朱利安·泰普林(Taplin J) 张祥荣 刘志强朱利安·泰普林教授(Dr.Lulian Taplin)，美国俄勒冈大学教授，哈佛大学医学院博士后研究员，四川省社会科学院客座教授，上海社会科学院青少年研究所客座高级研究员。十多年从事中国未成年人心理研究。他不仅是美国心理学经典教科书的作者，在中国也有颇多的著作出版，如《走向成熟》《父母都是教育家》《教会孩子学习和生活》《我要做只快乐鸟》《写在纸条上的秘密》等，已形成“神奇教授——朱利安·泰普林家教系列读物”，并联合中国教育专家开展了以中国家庭教育为研究对象的“中美合作教育(TSP)项目”。张祥荣，毕业于美国威斯康辛大学。四川省社会科学院家庭教育部主任、科研处副处长，北京师范大学学生会心理顾问，高级心理咨询师和教育咨询师，成都市妇联、成都市家庭教育指导中心专家，成都七中“高中生学习策略指导与训练”课程特聘教师。访问过三十多个国家的教育科研机构，曾出版了十余部家庭教育专著。刘志强，发展与教育心理学硕士研究生，研究方向为学校心理健康教育。在江苏盐城纺织职业技术学院学生工作处从事心理健康教育工作多年。曾多次参加省、市级课题研究，如2006~2007年的四川省省级课题《暴力罪犯人格的心理学干预》，2007~2008的苏北地区大学生心理健康教育中心的《高职院校学生良好人格塑造研究》；组织2008~2009年市级课题《高职院校学生心理健康的研究》，并在省级和国家级刊物发表数篇论文。

# 《我能做好》

## 书籍目录

绪言第一章 学习原来如此快乐学习原来如此快乐态度决定学习是否快乐、有效寻找适合自己的快乐学习法在学习中体会快乐第二章 认识和克服学习障碍的问题学习障碍学生的特点学习障碍学生的诊断与矫治第三章 自我心理引导,控制自己的情绪弄清楚产生情绪的根源不断地发现、分析、批判不合逻辑的想法不合逻辑的想法不仅仅会导致不良情绪的产生,而且还有害健康当好自己的教练树立和保持乐观的生活态度第四章 坦然对待自己的身体和性的发育成熟养成爱护身体的良好习惯了解青春期的生理变化规律适应自己和同学们在青春期生理上的变化第五章 正确对待性的问题理解性是美好的正确对待性欲在原则性问题上为自己设定界限第六章 学会与他人和睦相处尊重个人间的差异与同学和老师相处的技巧正确对待早恋把握交友技巧第七章 在团队中发展自己的领导才能牢记团队精神和发挥个人在团队中的角色拓展自己的领导才能坚持自己的原则,抵制团体的压力第八章 与父母交朋友,处理好与家人的关系每个家庭都有自己的特殊性家庭成员都各自承担着不同的角色适应自己的家庭生活模式对家庭特殊问题的处理方法逐步走向独立第九章 充分享受物质生活带给我们的便利,但不做金钱的奴隶利润是商家唯一的原动力金钱不一定能给你带来幸福你是商人盈利的目标设计和实现自己的理财计划关于管理金钱的两种观念第十章 正确选择发展方向,走向独立选择利于自己发展的行业避免影响自己前途的突发事件发生慎重选择你的职业重视领导艺术——你未来的财富设计和调整你的发展方向附录1 . 保证计划和安排有效进行的工作流程图附录2 . 电视、电子游戏的利弊附录3 . 兴趣和工作的对比表附录4 . 常见的性传播疾病附录5 . 网络利弊附录6 . 将孔子的学习方法和苏格拉底的学习方法相结合

### 章节摘录

插图：我们每一个人都有过成功的经验。有时是一次考试的顺利，有时是做对一道数学题，有时是能背诵一首朗朗上口的诗词。成功不论大小对于我们每个人来说都是件快乐的事情。因为成功，我们有了战胜困难的信心，因为成功，我们有了克服艰难的勇气，因为成功，我们才有了不断进步的动力。总的来说，成功之所以能带给人以快乐就是它给人以收获的喜悦、掌控的乐趣以及远瞻的信念。学习中的成功也是如此。在学习中，也许你会对一门功课不感兴趣；甚至非常讨厌。也许你因为从来没有学好过这门功课，失去了继续学习的勇气和信心，你从原来的失败中不断地暗示自己，就如“我没有英语细胞”，“我天生不是学数学的料”，有时甚至是“我太笨了，永远都学不会”。像这样的同学其实不在少数，难道他们真的“不适合”、“太笨了”吗？我们相信每一个孩子都是独特的，每一个孩子都有着自己的优点，每一个孩子都是能够学好的。我们之所以有这些对自己错误的“定论”，就是因为我们不断地用失败来给自己下定义，用这个定义不断地给自己暗示，用这个暗示不断地影响自己的行为，再用失败来不断印证自己的定义，周而复始地这样下去，我们只有“不战而败”。

# 《我能做好》

## 编辑推荐

《我能做好:中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧》：神奇教授——朱利安·泰普林家教系列读物  
四川省哲学社会科学普及规划项目成果中美合作教育TSP项目国家新闻出版总署向全国青少年推荐百种优秀图书经典案例解析涵盖中学生各个成长阶段重点课题成果浓缩家庭教育精华

# 《我能做好》

## 精彩短评

1、书内容丰富，孩子很喜欢

# 《我能做好》

## 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](http://www.tushu000.com)