

# 《成就最好的自己》

## 图书基本信息

书名：《成就最好的自己》

13位ISBN编号：9787802459007

10位ISBN编号：7802459001

出版时间：2012-3

出版社：军事医学科学出版社

作者：陶红亮 编

页数：305

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)

# 《成就最好的自己》

## 前言

在对学生们进行教育的过程中发现，现代学生各方面品质的形成越来越多元化。而学生们的教育阵地，无非就是家庭、社会和学校，但如果非要分出个主次的话，主要还是依附于学校的教育。所以同学们想要成就最好的自己，需要以学校为主，家庭与社会为辅。目前单一的学习体系没有办法将学校、家庭、社会的教育都融为一体，所以青少年在自己的成长过程中需要全方面学习。有的青少年学生只注重在校表现，而忽视在家庭、社会中的健康成长，那么即使你接受了学校的良好教育，并且学习还不错，但对家庭和社会认识的欠缺也会让你不够完整。本书并不是一味的、枯燥的给青少年们进行大篇大论的知识灌入，而是有着语言简洁易懂，内容轻松明快的特点，同时又加入了很多真实的案例，让青少年们看得轻松，并在轻松的状态下学习自我提高的方法，收获到最有用的知识。现在社会竞争压力大，每个青少年不仅背负着自己的理想与愿望，还背负着家人和社会的期盼，所以想要有所成就，一定要“提前准备”。天才并不是天生的，而幸运都会留给有准备的人，这本《成就最好的自己》就是希望能够成为青少年的指路明灯，让青少年学习到怎样才能全面提升自己。视野决定格局，方法决定成败，而态度决定着成绩！要想让自己优秀，一定要先对自己有一个清晰地了解，而磨练将会是一辈子的事。本书一共十一章，包含三方面的内容。第一，如何与他人交往。很多青少年都没有一个正确的交友意识，不知道怎样与他人交往，更不具备能够将朋友维系很好的能力，这对日后走入社会有很直接的负面作用。交友关系到青少年未来的前途与命运，所以这是个不容忽视的问题。第二，怎样处理人生中遇到的各种坎坷。长时间滋润在幸福海洋里的青少年，就像瓷娃娃一样，有着“易碎”的特性，但是社会是残酷的，每个人都需要面临各种不顺利，因为平坦的路称不上是人生路，所以青少年需要有一颗顽强的心，拥有超强的耐挫力，才能应对自如。第三，怎样高质量地学习，成为“高分一族”。青少年最大的任务无非就是学习，而成绩则可以检验学习成果，有的青少年学生平时学习很好，但一到考试就出问题。在我国目前应试教育的教育政策下，这是很吃亏的一件事情，所以本书针对这一现象，给青少年们详细介绍了能够得“高分”的秘密，让青少年们考得成功。想要拥有美好的人生，就一定要经过历练才有资格，想要成就一个完美的自己。证明自己是优秀的，就必然会经历无数次的失败，但失败并不意味着你天资差，也不意味着你离成功还很遥远，而是，你正走在通往成功的道路上。当代青少年需要努力掌握好所学的知识，让自己有扎实的知识储备，同时讲求高效率的学习方法，做到付出多少，就收获多少。保证在教室里能够以充足的精力去学习之外，还要积极参与家庭活动、融入社会中去，使德育教育更具有科学性、实效性、生活性和现代性等。没有人不想成就最好的自己，想要成就最好的自己并不是说说而已的事情，青少年首先要拥有一个正确的态度，并对未来充满憧憬，让自己得到最大化、最优化的发展。这也是我国学校全面实施素质教育的根本出发点与最终的归宿。作者 2012.1

# 《成就最好的自己》

## 内容概要

《我健康我成长:成就最好的自己》内容简介：看一个人的优劣，人们通常只看他的成绩和表现，其实“功夫在诗外”，性格与品格才是影响少年成长的关键因素。今天的少年有许多优点，但也存在一些共性的问题，如“站没站相，坐没坐相”、衣着打扮没有学生样、责任感不强、不善沟通、抗压力和抗挫折能力差等。《我健康我成长:成就最好的自己》包含了如何与他人交往、怎样处理人生中遇到的坎坷、怎样高质量地学习方面的内容。少年们尽早发现和解决自身性格上的缺陷，不仅可以提升自身的素质，还能更加健康快乐地成长，从而走进一个更加广阔的世界，最终都成就最好的自己。

## 书籍目录

### 第一章 心与心之间的沟通洋溢温暖

- 友谊能够培养人们之间的感情
- 努力记住他人的姓名
- 微笑与好感帮助你成功
- 过分内向与外向都需改正
- 任性并不能解决问题
- 了解和他人交往的重要方法
- 想不孤单，朋友为伴
- 谁都有“出丑”的时候
- 什么叫“己所不欲，勿施于人”
- 让热情温暖冷漠的心
- 批评与拒绝的技巧

### 第二章 顾全大局，展现低调的华丽

- 拥有集体主义精神
- 骄傲，让人失去方向
- 看似“糊涂”心敞亮
- 不要吝啬对他人的肯定
- “以退为进”的交往技巧
- 培养宽容的肚量
- 有双赢意识者能成大事
- 勇于承认自己的错误

### 第三章 人们喜欢亲近既会说也会做的人

- 说话做事要考虑周全
- 学会赞美他人
- 朋友需要你的耐心倾听
- 公开了就不要“秘密”
- 你会说话吗
- 与他人交往的注意事项
- 对人诚恳，交往之本
- “铜钱”的处世之道
- 待人宽厚，前途宽广
- 你的心态健康吗

### 第四章 谈定，能让你走得远走得稳

- 做任何事情都要有计划
- 成功需要冷静平和的心态
- 积极的心态帮助你成功
- 懂得自信的强大推动力
- 拥有进取心的人不会江郎才尽
- 乐观的人会更幸福
- 必须有接受失败的胸襟
- 你能够客观的认识自己吗
- 自卑让人生路变得更坎坷
- “心急吃不上热豆腐”

## 第五章 正视挫折，跃过人生中的各种障碍

不奢望没有挫折的人生

“狂风骤雨”是生活的调味剂

缓解学习压力

“真心”能够搭建友谊的桥梁

挫折来了也不怕

勇于认错勇气

合理的为自己解释

你有社交恐惧吗

.....

## 第六章 打败挫折，不断地完善自己

## 第七章 重视学校生活中的点滴

## 第八章 提高效率，摒弃又慢又笨的学习方法

## 第九章 良好的“身心”准备协助你考高分

## 第十章 扎实的知识储备是成就梦想的根基

## 第十一章 不要让糟糕的临场发挥懊悔一生

### 章节摘录

版权页：1848年欧洲革命失败以后，当时恩格斯住在曼彻斯特，而马克思住在伦敦，他们不能一起工作和生活了，但却保持着密切的书信来往。他们几乎每天都要通信，如果一方回信稍慢，那么另一方就会感到不安。有一次，恩格斯好几天没有给马克思写信，于是马克思风趣的给他写道：“亲爱的恩格斯！你在哭泣还是在欢笑？你睡着了还是醒着？”这话既是一种问候，也是一种关切。这种友情让人赞叹。有的人说友谊来自于共同的事业，也就是说置身于同一项事业就必须要以友情为基础。这是片面的，不能本末倒置。友谊不从属于谋生，人的情感更不会依附于功利，朋友不仅限于同僚，也不局限于年龄、国籍和信仰。在家靠父母，出外靠朋友。这句话充分说明了朋友的重要，也表明了朋友是可以依靠的、同时也可以被依靠。但如果是没有可靠的实用价值就不能成为朋友了吗？不是。有人期盼朋友能够在他为难的时候出现，给予帮助，但当你依附于他人的同时，也要考虑他人的力量能否帮助得了你。友谊是纯洁的，如果彼此在一起能够幸福就好。当然，真正的朋友，在你遇到困难的时候，一定会挺身而出的。有些人认为人世间最纯净的友情其实只存在与孩童时期，这话听起来有些悲凉，这也是对现代功利社会的一种讽刺，可是，现在的成年人都很孤独和艰难吗？并不是。孩童时期的友情让人愉快，但那个时候，人生观、价值观都还没有形成，虽然纯真但并没有理解到什么是“友谊”，到了成年以后靠着回忆追加的那些东西并不完全真实。每个人都有在探索友谊的时候，因友谊的突变而感到悲伤懊恼，但事后常常突然发现自己长大了。当你的好朋友遇到的困难，一定会让你也感到悲伤，然后拥有一种不可推卸的责任，在你帮助朋友走出困境的时候又必然会体会到友谊的重量。和一个人初次交往时，经常会由于彼此陌生的缘故，各自保持一定的戒心。怎样突破这道障碍，就是和别人初次交往成败的关键。寒暄就是一个突破障碍的好办法。如果你可以在交谈中找到一些双方都很感兴趣的话题，然后适当地引入这些话题，这样双方就可以找到共同语言，就可以打破初次见面时可能会出现的不尴尬。而在寒暄中记住对方的姓名，对初次和以后的交往都有着很大的作用。因为在结交朋友的时候，可以说出对方的姓名，这对对方来说是最动听、最美丽的语言，就会让人觉得你很重视他。一个人在马来西亚旅游，清晨走出房间门，在走廊碰上一名漂亮的马来西亚服务生微笑着和他打招呼：“早，王先生。”“早。你怎么知道我姓王？”“王先生，我们每一层的当班服务生都应该记住每一个房间客人的名字。”这个人心中特别高兴，乘电梯到了一楼。门一开，又一名马来西亚服务生站在那儿：“早，王先生。”这个人特别惊讶：“啊。你也知道我姓王，怎么可能呢？”“王先生，上面打电话说您下来了。”这个人退房离开的时候，刷卡后工作人员将信用卡还给他，然后再将他的收据折好放在信封里，递给他时说：“谢谢你，王先生，真希望可以第7次看到你。”这时他才知道，原来这次是他第6次去那个酒店。几年过去了，这位王先生再没去过马来西亚。有一天他收到一张卡片，发现是那个酒店寄来的。“亲爱的王先生，3年前的5月10日您离开酒店，我们就没有再看到您，酒店全体员工都想念您，下次经过马来西亚一定要来看看我们。祝您生日快乐。”每一个人都会认识很多人，有些时候很难记住每一个人的姓名，或者只记得姓名，和人不对上。法国国王拿破仑三世有个记别人姓名的好方法：要眼、心、口、耳一起动员起来，虽然这样做有些麻烦，但效果比较明显。现代人用来自我介绍的工具就是名片，一张小小纸上记录着拥有者的各种信息，包括联系方式、住址、姓名，等等。初次见面时交换名片，不但是一种礼貌的表现，这更是现代社会相互之间沟通的工具。可以说，名片是拓展人脉的重要工具，而名片上的姓名就是其中最为关键的一点。名片的其他部分若是无法记住，可以查阅名片，但对方的姓名必须记住，还要做到完全对上号，绝对不能张冠李戴。因为这是人际交往中最重要的一环，记住姓名，也许就会想起对应的人以及他的一切信息，这对于你与人交往有着很大的好处。试想一下这样的情景：你去参加一个聚会，遇到一个面熟的人，但是却记不起对方的姓名，但是这个人又特别重要，是你拓展事业的重要伙伴。这时候，这个人向你走来，和你打招呼，还叫出你的姓名，你应该回答：“哦，是你啊……”换个角度想想，如果你是那个人，发现自己打招呼的对象，竟然没有记住自己的名字，那种心情是怎么样的？吉姆曾经担任过美国的邮政部部长，他有一个特长，那就是可以叫出差不多5万人的姓名，如此强大的记忆能力，就是他以前在石膏公司做推销员的时候积累的。出身贫寒的吉姆幼年就失学了，不得不从小就分担家庭的责任，稍微大了一点后就在石膏公司找到了一份推销员的工作。相对其他的推销员，早年失学的吉姆本来毫无优势，但是他的业绩却总是比别人出色，原因就在于他可以记住每个客户的姓名，有时候甚至在隔了很长时间以后还可以叫出对方的姓名。吉姆的方法其实很简单，就是在第一次见面的时候了解清楚对方的政治见解、家庭情况、姓名等方面，而且牢记于心中。在以后聊天的时候能问候对

## 《成就最好的自己》

方家里很小的事情，这样就可以赢得更多的客户。

# 《成就最好的自己》

## 编辑推荐

用温暖来丈量心与心之间的距离，学会淡定地面对各种挫折，让知识为自己铺一条宽广大路。



# 《成就最好的自己》

## 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)