

承诺成就未来·明确目标



[承诺成就未来·明确目标 下载链接1](#)

著者:沃建中//李二霞

出版者:北京航空航天大学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787811249712

整套书系皆为高三学生家长量身打造，通俗易懂，并配有生动有趣的插图，具有指导性、权威性、可操作性，符合高家长现实需求。《承诺成就未来·明确目标》侧重亲子帮助。结合高考前后常见的心理问题和现状，切实帮助高三学生家长理解高考、认识孩子，通过心理上的自我认知、自我辅导，寻找正确的沟通方法，引导孩子成功高考。全书从心理健康教育出发，以心理学基本常识为指导，分析实际案例与家长共享，并有针对性地提出具体帮助方法，及心理辅导的操作手段。通俗易懂，富于启发性而且很实用，是一本适宜家长阅读并实践的指导性书籍。

作者介绍:

沃建中，北师大发展心理研究所认知发展研究室主任、国际行为发展研究会会员。中国心理学会学校心理学专业委员会副主任，全国中小学心理健康教育专业委员会理事长。

主要研究方向是认知与脑功能发展、个体潜能开发、职业生涯规划与心理健康教育。目前主持国家与省部级重大科研项目20余项。专著或主编的丛书及教材达73部，发表论文100多篇。1999年，荣获全国首届百名优秀博士学位论文奖(心理学科唯一)；著作《智力研究的实验方法》获得北京市哲学人文社会科学优秀成果著作二等奖。2003年，主持“儿童脑波超慢功率涨落分布及发展特点”研究项目获教育部“自然科学科技进步二等奖”(心理学科唯一)。

目录: 1 高考是一种承诺 1.1 高考，不是家长梦想的延续. 1.2 高考，不是同学愿望的复制 1.3 高考，是为了自己的人生追求 1.4 高考，给自己一个承诺 2 设定目标，做出承诺 2.1 目标是人生的灯塔 2.2 设定目标是有原则的 2.3 开始设定目标的旅程 3 承诺就是力量 3.1 激发你的学习潜能 3.2 助你跨越所有障碍 3.3 让你抗拒所有诱惑 3.4 激发你强烈的企图心 4 承诺要“把握”时间 4.1 制定详细合理的计划 4.2 画出时间饼图 4.3 养成特定时间完成特定学习任务的习惯 4.4 用较多的时间进行最重要的学习 4.5 设立自己的免干扰时间 4.6 找出自己的黄金学习时间 4.7 善于利用零散时间 5 兑现你的承诺 5.1 晒晒你的高考目标 5.2 随时随地铭记你的高考目标 5.3 别说“我不行” 5.4 不达目标誓不罢休 5.5 用高标准要求自己 5.6 寻找你的学习榜样 5.7 立刻行动，绝不拖延 后记
• • • • • ([收起](#))

[承诺成就未来·明确目标 下载链接1](#)

标签

导向类重点△

导向类(自我提高(Self-Growth))

评论

[承诺成就未来·明确目标 下载链接1](#)

书评

[承诺成就未来·明确目标 下载链接1](#)