

《学会自己发光》

图书基本信息

书名：《学会自己发光》

13位ISBN编号：9787550248958

出版时间：2015-6

作者：和云峰

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.tushu111.com

《学会自己发光》

内容概要

没有人能代替你成长，与众不同的背后，往往都是强大的内心、无比寂寞的勤奋。你渴望成长为理想中的样子，憧憬美好未来，就不应该让学习、自我认知、情绪、目标规划、执行等问题满满地撑涨身心。

本书是《学会自己长大》姊妹篇，送给那些害怕直视内心又渴望爆发强大力量的青少年。和云峰老师从当下青少年的心理特征出发，依托多年一线教育经验和创新方法，来引导青少年树立伟大的理想，追逐人生的梦想，探索自己的思想，内心充满着爱和希望而奋斗下去。插画触动内心，言语温和真诚。

希望你在合上这本书时，像理想中的自己那样去行动，发光的就是你自己！

《学会自己发光》

作者简介

和云峰

独立学者，毕业于北京大学，被称为“梦想村”村长。慧聚成长（北京）教育科技有限公司创始人。致力于成长研究，希望帮助青少年提升思维认知、价值观念等软实力方面的能力，著有畅销书《学会自己长大》《发现我的学习模式》《高中三年，我的奋斗我的梦》。同时也致力于做一名梦想天使投资人。

《学会自己发光》

书籍目录

序 让青春有些光芒

Part 1 让理想的光，照进成长的路

有人说今天的青少年没有理想，这真的是事实吗？其实，每个人都有理想，只是很多人把理想平淡化，没有正视自己的理想。理想是我们成长路上最大的力量，无论这个世界有多少黑暗和死角，但只要有了理想的光，它就会亮起来！当有了理想时，我们便点亮了自己，散发出光和热！

分不清理想和梦想

其实这两类人最需要理想

每个人都是带着使命来到世上的

责任是做好一件事的驱动力

为自己的选择负起责任

不要忽视同伴的力量

你不了解的“有志者事竟成”

以最高目标为原则，让我们做出正确选择

为理想而追求卓越

读后感：写写你的理想

Part 2 梦想还是要有的，万一实现了呢

青春的我们怀着各种梦，渴望着未来的美好，但却常常遭受现实的打击。成长交织着酸甜苦辣，而追求优秀更是充满艰辛。其实，梦想和现实之间不全是失望，还有很多，没有竭尽全力地尝试又怎么知道没有机会？挂在嘴上的梦想没有价值，铭刻在心中，不断实践的梦想才更现实。无论如何，给自己梦想一个机会，虽然那句话很土：梦想还是要有的，万一实现了呢！

没有梦怎么叫青春

我们一直误解的梦想

我没有梦想怎么办

对学习不感兴趣怎么办

拆掉阻碍梦想的墙

你是少数幸运儿吗

梦想还是要有的，万一实现了呢

互联网时代如何学习

有目标就不会迷茫

你在追求你厌恶的目标吗

我眼中的“命运”

梦想其实就在自己手中

真正的累是内心的迷茫和无知

伤不起的感情

我知道你能走出学习困境

世界上最珍贵的礼物

如何有效利用时间

别撕碎你对自己的信任

读后感：写写你的梦想

Part 3 用思想和原则为成长护航

互联网时代，太多的信息扑面而来，真假难辨，看似我们能知道的东西多了，但能判断的东西少了。我们的成长面临着更大的困难，学校一直在减负，可我们的负担却越来越重。有的人缺乏自己的原则，没有明辨的思维方式，没有自己的判断标准，走了成长的弯路。无论世界的声音有多少，我们要有自己的思想，用思想和原则为自己的成长护航。

牛哄哄的未来从我们的想法开始

《学会自己发光》

心态是一种重要力量

成功可以复制吗

“老师，这道题我不会”背后的思考

问题要落到点子上

别人的方法对你不一定管用

同样是刷题，为什么你刷不出成绩

我们与方法之间差的是主动和行动

任何事情，我们需要有自己的判断标准

不要成为外界信息的牺牲品

听多数人的意见，和少数人商量，自己做决定

不让自己输在心态上

痛苦背后的可怕逻辑

换个角度看问题，你的改变会很大

小心被“结果”害死

没什么不是理所应当的

并不是能力越差越有完美主义倾向

我们真的是“千里马”吗

我们的竞争力是什么

读后感：写写你的思想

Part 4在爱与希望中奋斗下去

每个人内心深处都有一个理想国度，有些人只是想象，有些人却为想象付出了自己的努力。也许现实很残酷，也许成长很艰难，但我们可以充满爱与希望，彼此伸手相互帮助，这条路就会好走。青春不是一种年龄，而是一种态度、一种生活，更是一种责任。我们希望青春能够向前一步，让爱与希望不断传递下去。

为什么我们缺失了创造力

未来有糟糕的可能，更有变美好的可能

你永远有超乎人们想象的一面

你能做到更多

从生活中找动力

奋斗还是妥协

选择当下和努力

越努力，越幸运

我们进入“改变”的时代

我想创建理想国度

“青春荟”，让你在残酷现实中有个温暖的家

希望，让青春多些精彩

读后感：写写你的青春

致谢辞

《学会自己发光》

精彩短评

- 1、“每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨，不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动。所谓的光辉岁月，并不是后来闪耀的日子，而是无人问津时我们对梦想的偏执。”
- 2、书的纸质非常好，图书附带插画，生动形象。这本书是关于青春，关于梦想、理想、思想，爱和希望的书。和云峰老师从当下青少年的心理特征出发，依托多年一线教育经验和创新方法，来引导青少年树立伟大的理想，追逐人生的梦想，探索自己的思想，内心充满着爱和希望而奋斗下去。

《学会自己发光》

章节试读

1、《学会自己发光》的笔记-第11页

每个人都是带着使命来到世上的，只是有的人背负了责任，有人选择了其他。

2、《学会自己发光》的笔记-第120页

“每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨，不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动。所谓的光辉岁月，并不是后来闪耀的日子，而是无人问津时我们对梦想的偏执。”

3、《学会自己发光》的笔记-第162页

“不亚于任何人的努力”，并不是说“做到这种程度就行了”，而是没有终点、永无止境的努力。

4、《学会自己发光》的笔记-第76页

我们同样考虑明天的重要性，要创造比现在更好的未来，就需要好好地计划。

成功没有那么复杂，每个人的未来也不需要多么轰轰烈烈，这恰恰是生活最真实的一面。

5、《学会自己发光》的笔记-第127页

没有谁是你的救世主，唯一能拯救你的是你自己。回到自己身上，一切从自己着手，从自己能做的能改变的开始，一段时间后，你会发现你的改变会很大。否则，你永远不知道自己有多优秀。

6、《学会自己发光》的笔记-第114页

努力是任何捷径都跨不过的！

听多数人的意见，和少数人商量，自己做决定。

7、《学会自己发光》的笔记-第138页

我一直信奉“主观为别人，客观为自己”的理念，只有我们常常为别人着想，最终才可能赢得别人为我们着想。

8、《学会自己发光》的笔记-第94页

学习需要坚持和积累，任何问题的解决都需要自己的坦然面对，认真分析并找到方法。

9、《学会自己发光》的笔记-第147页

《学会自己发光》

我想，如果生活可以变得很糟糕，那么它就可以变得更好。

10、《学会自己发光》的笔记-第120页

我们无法左右这个世界正在发生什么，但我们能决定自己关注什么。

11、《学会自己发光》的笔记-第152页

谁的成功都不是一蹴而就的，我们可以借鉴别人的经验，但谁也无法替代我们行动。

12、《学会自己发光》的笔记-第152页

谁的成功都不是一蹴而就的，我们可以借鉴别人的经验，但谁也无法替代我们的行动。

13、《学会自己发光》的笔记-第118页

消极者只有看见了才会相信，积极者认为相信就会看见。
不过，再积极的想法，都需要你找到方法采取行动。

14、《学会自己发光》的笔记-第22页

"无论你决定走哪条路，总会有人告诉你，你的选择是错的。困难总是会出现，会让你觉得那些批评者说的话也许没有错。因此，要自始至终遵循所制订的计划，勇气必不可少。"

15、《学会自己发光》的笔记-第169页

看到有些事情将来没有变得更好我就有点那过，未来应该比过去更好，至少我这么认为。

16、《学会自己发光》的笔记-第124页

当我年轻的时候，我的想象力从来没有受到过限制，我的梦想是改变这个世界。

17、《学会自己发光》的笔记-第116页

听多数人的意见，让自己看得更透，和少数人商量，增加自己做判断的信心，然后自己做决定，并为自己的决定负责。

18、《学会自己发光》的笔记-第55页

做任何事情都需要有目标，目标不同与梦想，梦想可以是终极的目标，但是目标还有自己的原则。

19、《学会自己发光》的笔记-第138页

一个产品最大的价值不是产品本身的价值，而是它背后蕴含的品牌价值。

20、《学会自己发光》的笔记-第111页

《学会自己发光》

我们之所以受误导，源自没有明辨能力，缺乏思考，对于一个问题，更愿意相信别人的答案。

21、《学会自己发光》的笔记-第120页

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，付出了很多的努力，忍受孤独与寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起是连自己都被感动。

22、《学会自己发光》的笔记-第165页

变化总是需要我们付出代价，不是金钱就是时间和精力。假如变化不需要我们付出代价，那就不是真正的变化了。

《学会自己发光》

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.tushu111.com