

# 《改变你一生的8堂生活技能课》

## 图书基本信息

书名：《改变你一生的8堂生活技能课》

13位ISBN编号：9787306053787

出版时间：2015-8-5

作者：简倩如,文玉清

页数：226

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](http://www.tushu111.com)

# 《改变你一生的8堂生活技能课》

## 内容概要

《改变你一生的8堂生活技能课》是一本与人生、成长和发展相关的书。书的理论本源自心理学、社会学和辅导学，但却不局限于理论的阐释。这是一本适合11岁至21岁（人生关键十年）的青少年阅读、自学、进修和自我完善的书籍。一切良好的态度，都在人生的关键十年开始形成。生活技能是帮助年轻人在适当的年纪学习和形成良好的态度，帮助他们性格的成长，走向更好的未来。学业有成、工作顺利并不是生活技能的终点站。在五光十色、竞争激烈的社会中站稳脚跟，坚守自己确信的价值才是我们应当追求的。建立好良好态度这一基石，年轻人才能拾级而上，在不同的岗位发光发亮，跨越生活中、生命中形形色色的挑战。本书可作为读者终生学习的工具书，家长和老师也可通过书中介绍的方法与内容，更加了解自己的子女和学生，它是大人与青少年沟通的一条捷径。

# 《改变你一生的8堂生活技能课》

## 作者简介

简倩如，出版人、教育专家。致力大学教育工作30余年，在香港中文大学、香港树仁大学及香港大学专业进修学院任教硕士研究生及本科生课程。创办威确文化中心，致力推动中国历史文化普及与交流，2008年出版《华夏古钱汇珍——珍品·珍闻·珍赏》（繁体版），成为香港、澳门和台湾多家大学和中学图书馆、公共图书馆及新加坡国立图书馆藏书，名列2008年香港中文大学图书馆“好书共赏”及该馆馆长推荐的500本必读书之一。2012—2014年出版《华夏古钱汇珍》（简体版）、《赵保路教授诗集选》及《梁大年的蓝海：陪你迈向理财更高点》。

为了对青少年成长与全人发展尽一份力，创办忠美跨文化中心，邀请教育、学术等领域专家加入顾问团，将风行欧美及香港的“Life Skills生活技能”理念引入青少年性格成长和人生定位的课程中。2015年与顾问团队在内地多所中学举办公益讲座并出版书籍，普及Life Skills生活技能理念。

文玉清，香港中文大学辅导心理学博士，资深教育人士曾任职中学教师，自1986年起从事师资培训作，先后任教于香港工商师范学院、柏立基教育学院和香港教育学院。退休前任特殊教育与辅导学系助理教授兼部分时间制荣誉教育学士（特殊教育）课程主任。现为香港防止虐待儿童会执行委员、香港家庭教育学院顾问、香港专业辅导人员协会院士兼特许辅导督导师、私人执业辅导心理学家，从事个人和家庭辅导。

教学、研究、辅导之外，更致力与非营利机构和学校合作设计教材，推动生命教育、生活技能教育和家长教育。著作有《辅导个案：示例与启迪》、《辅导与咨商：多媒体教材示例》、《学校辅导：趋势与实务》、《4Q亲子锦囊》和《CEO家庭精选集》等。行有余力亦担任中、小学及幼稚园家长会顾问，为政府及不同团体组织讲座、研讨会和工作坊，和教师、家长切磋交流，期望以一己微薄之力，推动青少年及家长教育，建立学习型的家长文化。

# 《改变你一生的8堂生活技能课》

## 书籍目录

第三章 科学馆的课堂活动

第四章 钟老师的第五个锦囊

第五课 嘘！请听，请说

课后实践四：合作精髓的奥妙

第一章 沟通是成功的前提

第二章 沟通大解读

第三章 做个会说话的人

第四章 沟通模式的分析

第五章 促进沟通的技巧

第六章 钟老师的第六个锦囊

第六课 学会做决定

课后实践五：倾听100分，沟通100分

第一章 做决定，价值澄清与批判思考

第二章 做决定的N种方法

第三章 抉择的艰难过程

第四章 批判性思考的两大环节

第三部 Life Skills生活技能之梦想课

第七课 你的人生你做主

课后实践六：程诺的决定

第一章 时间如流沙

第二章 你是否浪费了时间

第三章 为什么留不住时间

第四章 时间管理的魔法

第五章 零敲碎打——善用闲暇

第八课 你掌握了攀登人生高峰的要诀

课后实践七：搞定自己的时间表

第一章 没有目标，人生将走向虚无

第二章 珍惜每一天，确立目标正当时

第三章 我能够……

第四部 毕业前的考验

第一章 没有Life Skills生活技能课的日子

第二章 终极考验

第三章 独自行动，不如与人合作

第四章 家庭大变身

作者赠言

Life Skills生活技能课之反思日记

Life Skills生活技能课之行动计划

后记

确立目标，做人生赢家（简倩如）

# 《改变你一生的8堂生活技能课》

## 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](http://www.tushu111.com)