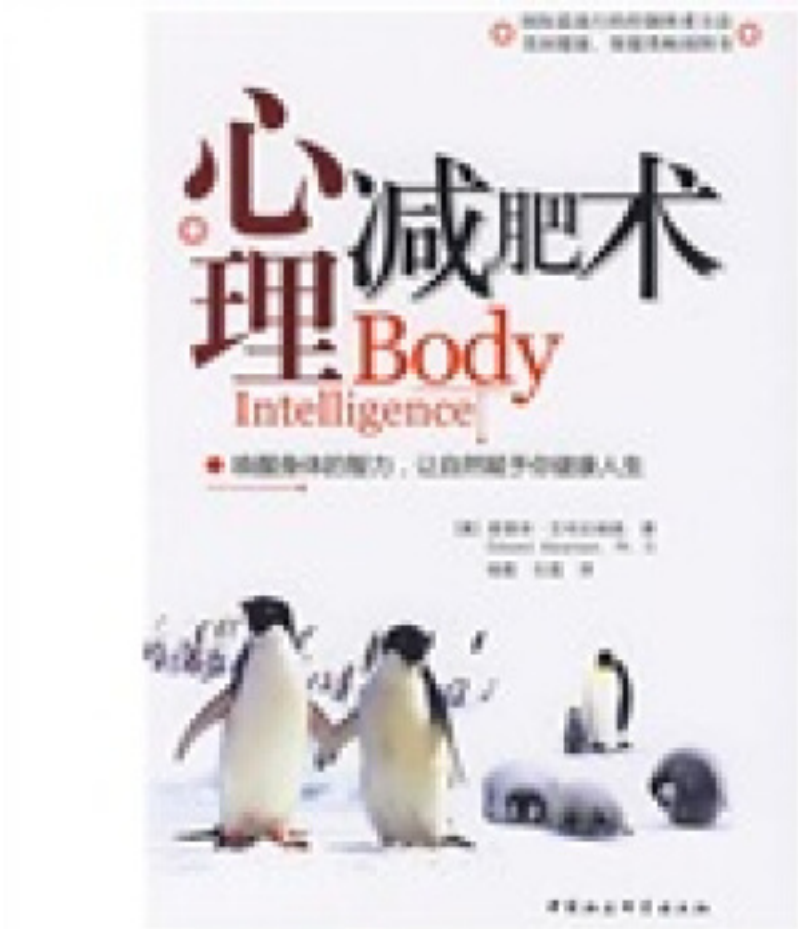


心理减肥术



[心理减肥术_下载链接1](#)

著者:[美] 艾布拉姆森 著，杨霞，石磊 译

[心理减肥术_下载链接1](#)

标签

评论

心理学无处不在，这个主题有意思。

总体五分吧。毕竟这个也便宜跟实惠

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

很受用 推荐购买 值得一看

没啥说的，各种完美~XD

疯狂购书中！ 积累精神财富！

很好，不错哦、、、

设计经典包装完美;内容齐全

书是正版，内容丰富，适合阅读，便宜有用

因为要配货，所以收的晚了几天。东西不错，正版。

一个人无论做什么，都可能形成习惯。有的人怕干活，时间一长，就会变成习惯性的懒惰；有的人遇上稍不顺心的事就会烦恼，时间一长，就会变成习惯性的烦恼；有的人遇上一点小事爱忧虑，时间一长，就会变成习惯性的忧虑……通常人们只是把人的外在表现，比如走路的姿势、个人卫生、吸烟、喝酒等称为习惯，其实人拥有很多习惯。好的习惯有诚实、勤奋、热情、节俭、快乐、自信等等；坏的习惯有虚伪、说谎、自卑、懒惰、忧郁、骄傲、胆怯等等。说白了，这些行为也只不过是人们给习惯起的别名而已。本杰明·富兰克林说：“一个人一旦有了好习惯，那它带给你的收益将是巨大的，而且

是超出想象的。”这是他亲身体会得出的结论。富兰克林青年时期，发誓要改掉坏习惯，养成好习惯。他给自己制定了克服13个坏习惯的计划，取得了意想不到的良好效果。他为了保证有更多的时间用于学习，在计划的“程序”一条里，规定自己几点起床，几点吃饭，几点阅读，使生活有条不紊。后来有朋友说他常常表现出骄傲情绪，他又把养成“谦虚”的好习惯列入计划。他每周选出一种缺点进行矫正，每晚必须作自我反省，每天记录自己努力的结果。有时坏习惯没有彻底改变，尚未达到自己理想标准时，就再延长矫正一周，直到好习惯代替了坏习惯为止。一个人只要改变了身上的坏习惯，就能换来带给自己走向成功的好习惯。富兰克林能成为引导美国走上独立之路的爱国者，能成为著名的科学家，能成为最受美国人尊敬的人，这与他改变坏习惯，养成好习惯分不开。

人生是一种优胜劣汰的竞争，在追求成功的道路上，良好的习惯常常是获得成功的捷径，即便是很小很小的好习惯，也会给人带来意想不到的收获。有个大学毕业生，到一家公司应聘。面试时，外边等了许多人，看起来个个踌躇满志，应试者一个个被叫到经理办公室，一个个又表情严肃地走出来。当叫到他时，他没有像别人那样慌忙推门而进，而是先敲门问：“我可以进来吗？”经理说了声“可以”，他才进去。进门后，他又轻轻地关上了门。几天后，他被意外地聘用了。两年后，他工作出色，升为业务主管，与经理接触的机会多了，才把心中的疑惑说了出来：“当初有人学历比我高，为啥要聘用我？”经理说：“说实话，你哪一条都不比别人强，我就看中你进门时很有礼貌，懂礼貌说明你有教养，有教养的人，先不说能在公司有多大的作为，起码不会给公司制造乱子。”可见好习惯处处受人欢迎，能使自己受益无穷。

记得我的政治老师说过人一生都有困难，只要认真去面对就一定能成功。只要认真面对每一件事就能成功。对待每一件事只要努力就能成功。所以习惯培养一生，有好的习惯就有好的一生。只要一件事做上七七四十九天就能成为一个习惯。

小学是班主任讲过：某中学的一位数学教师每天给他的一个学生出三道数学题，作为课外作业，让他回家后去做。这个学生每天都能认真完成。有一天，这个学生回家后，发现老师今天给他出了四道题，而且最后一道似乎有些难度。他想，以前每天的三道题，都顺利地完成了，从未出现过任何差错，老师早该给我增加点分量了。于是，他满怀自信地投入到解题的思考中，天亮时分，他终于把最后一道难题也解答出来了，当他把这四道已解的题一并交给老师时，老师看完后惊呆了。原来最后那道题竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，也只是出于好奇。结果，不经意把它与另外三道题混在一起了。这位高三的学生却在不明实情的前提下，把它攻克了。所以不要被时间的债哦！

还没看

物流真垃圾！本来送人的书，结果书角都有破损！

今天刚刚拿到书，这本：...教师资格认定考试专用系列教材编委会1.教师资格认定考试专用系列教材编委会写的2012-2013最新版教育心理学适用于小学教师资格认定考试很不错，名师精讲科学备考 大纲解读锁定考点 要点提炼破解难点
习题自测提升能力2012-2013最新版教育心理学适用于小学教师资格认定考试从最基本、最重要的知识点入手，涵盖了教育心理学相关理论的全部考点，并且适当设置了一些核心要点提示及课后师生交流，深入浅出地向考生讲解各知识点，使考生能够大大提高自己的应试能力，发挥出自己的最好水平。另外，每章后设有真题名师点评和课后习题自测，有利于考生把握考试命题思路，展开针对性复习。绪论 一、概述

教师资格制度是国家法定的教师职业许可制度。我国于1993年颁布的《中华人民共和国教师法》(以下简称《教师法》)，首次以法律形式明确规定国家实行教师资格制度。为了贯彻落实《教师法》，1995年12月，国务院颁布了《教师资格条例》。1995年底，根据《教师法》的授权，原国家教委颁布了《教师资格认定的过渡办法》，至1997年底，完成了1993年12月31日在各级各类学校从事教育教学工作人员的教师资格过渡工作。2000年9月，教育部颁布了《〈教师资格条例〉实施办法》。至此，教师资格制度的法律法规体系基本形成。2001年1月，教育部在北京召开了全国教师资格实施工作会议，标志着教师资格制度进入全面实施阶段。

2011年1月，教师资格制度出现新的变化。教育部公布的2011年工作要点中提出，要深化教师管理制度改革，建立国标、省考、县聘、校用的教师职业准入和管理制度，试行5年一周期的教师资格定期登记制度。开展资格考试改革试点，发布中小学教师资格考试标准和考试大纲。浙江、湖北两省被教育部定为教师资格考试改革试点。与此同时，教师资格考试门槛也将提高。

《教师资格条例》明确指出，根据教师的职业特点，教师应当具备教育科学和心理科学的理论知识，以及从事教育教学工作所必需的基本素质和能力，懂得教育规律，具备良好的职业道德。教育行政部门或者受委托的高等学校可以要求非师范类专业毕业的申请者补修教育学、心理学课程。教育学和教育心理学是教师资格认定考试必须考查的科目。申请者可以根据自身的情况选择合适的教师资格类型以及考试教材和大纲。

教师资格考试改革试点省份，教师资格考试的考查形式与考查要求与一般省份考试有很大区别，考生应以自己所处地区教育网站发布的考试信息为准。下面的教师资格认定考试要求与考情分析，皆是以一般考试为例进行的分析。

二、教师资格认定考试要求

(一) 总体要求

《中华人民共和国教育法》和《教师法》明确规定，凡在各级各类学校和其他教育机构

很喜欢余洪春，他的每一本书几本上都有，这本构建高可用服务器（第2版）很不错，基于实际生产环境，从虚拟化、集群、服务器故障诊断与排除、系统安全性等多角度阐述构建高可用服务器的最佳实践

第一版广受好评，分别被程序员杂志和51网站评选为2011年度10大最具技术影响力的图书和2011年度最受读者喜爱的原创图书。构建高可用服务器（第2版）是资深/系统管理专家兼架构师多年一线工作经验的结晶，51和等知名社区联袂推荐。第1版上市后广受好评，分别被程序员杂志和51网站评选为2011年度10大最具技术影响力的图书和2011年度最受读者喜爱的原创图书。第2版在第1版的基础上进行了大量的修订和补充，不仅修正了原来存在争议和不够完善的内容，而且补充了大量关于高可用的内容，使得本书在内容上更具价值。本书结合实际生产环境，从虚拟化、集群、服务器故障诊断与排除、系统安全性等多角度阐述构建高可用服务器的最佳实践。本书实践性非常强，包含大量企业级的应用案例及相应的解决方案，读者可以直接用这些方案解决在实际工作中遇到的问题。

构建高可用服务器（第2版）一共9章。第1章以作者的项目实践为基础，以和为平台，有针对性地讲解了构建高性能服务器的应该掌握的核心知识，包括硬件、网络配置、日志管理、性能优化、监控等重要内容第2章讲解了服务器的虚拟化，主要包括和两大虚拟机在2003和系统下的使用方法和工作原理，同时还介绍了的使用方法第3章探讨了生产环境下各种棘手的服务器故障的诊断与排除方法第4章介绍了生产环境下的脚本，这些脚本都经过实践验证，读者可以直接在实际工作中使用第5章首先讲解了构建高可用集群的理论知识，然后以作者的实际项目为例详细演示了构建高可用集群环境的方法（附有项目施工图）最后还探讨了数据库性能优化方面的话题第6章以理论与案例相结合的方式讲解了在企业中的部署与应用，包括技术的分类和选择、的不足和的应用范畴、的部署案例和部署时的注意事项第7章全面讲解了防火墙及系统安全方面的内容，其中相关的知识是重点，讲解非常详细，很多脚本都可以直接使用第8章介绍了构建免费开源的企业级邮件系统的完整过程，这也来自于作者在实际工作中的实践第9章针对系统管理员的学习、工作以及职业规划给出了一些宝贵的建议，对新人尤为有帮助。我的系统管理员之路

2005年我初识，那会儿刚毕业，在一家大型国营公司值守2000服务器，当时震荡波和冲击波这两种病毒很是猖狂，没有打补丁的机器无一幸免。我所值守的服务器也未能例外，虽然我们在防毒方面投入了大量的精力和金钱（当时购买的都是正版2000系统和正版瑞星杀毒软件）。有一次去朋友公司（省太平洋寿险

[心理减肥术_下载链接1](#)

书评

[心理减肥术_下载链接1](#)