

教师新效率手册

——
改变人生的工具包

编写组



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

JiaoShi Xin XiaoLü ShouCe
GaiBian RenSheng de GongJüBao



教师新效率手册

改变人生的工具包

编写组

内容提要

本书是一本具有组合功能的教师专用效率工具包，它的主要目的是：帮助教师规划人生、管理时间、提高效率、走向成功。

本书由效率手册、资料夹和记事本三部分组成。效率手册中含有年度计划、年度总结、每月热点话题、月计划、周计划等实用工具，您可根据使用说明，随心所欲地创新使用。此外，您还可享受网站提供的增值服务，根据需要免费下载日程管理表、家长联系表、学生成绩表等常用工具表，与手册配合使用。您还可活用手册中的透明资料夹，保存各种重要资料、票据和零页。手册中的记事本除具有会议记录和备忘录的功能之外，还有许多同教育有关的小故事，您可在教学时借鉴和使用。

希望本手册成为您一生的好伙伴，唤起您对时间管理的意识，养成良好的工作习惯、学习习惯、生活习惯，提高工作和生活质量。

图书在版编目 (CIP) 数据

教师新效率手册：改变人生的工具包 / 《教师新效率手册：改变人生的工具包》编写组编. —北京：高等教育出版社，2010.8
ISBN 978-7-04-030182-3

I. ①教… II. ①教… III. ①教师—工作—手册 IV. ①G451-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 125759 号

策划编辑	王宏凯 黄建明	责任编辑	靳剑辉	封面设计	于涛
责任绘图	于博	版式设计	于涛	责任校对	王效珍
责任印制	韩刚				

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

印 刷 廊坊市文峰档案印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.125

字 数 200 000

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 6 次印刷

定 价 49.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30182-D0



人生的真正欢乐是致力于一个自己认为是伟大的目标。

——萧伯纳

个人信息



姓名
Name

家庭住址
Address(Home)

手机
Mobile

邮编
Postcode

电子邮箱
E-Mail

网址
Web

办公电话
Telephone(Office)

家庭电话
Telephone(Home)

传真
Fax

紧急情况联系
Please contact in case of emergency

办公室地址
Address(Office)

重要日期
Important dates

邮编
Postcode

如有拾获者，请惠寄上址，至为感谢。

It would be grateful anyone who contacts with above mentioned address.

一月

日	一	二	三	四	五	六
					1 元旦	2 十八
3 十九	4 二十	5 小寒	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 初一	16 初二
17 初三	18 初四	19 初五	20 冬至	21 初七	22 初八	23 初九
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六
31 十七						

二月

日	一	二	三	四	五	六
	1 十八	2 十九	3 二十	4 立春	5 廿二	6 廿三
7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 除夕
14 春节	15 初二	16 初三	17 初四	18 初五	19 初六	20 初七
21 初八	22 初九	23 初十	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四
28 元宵节						

三月

日	一	二	三	四	五	六
	1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 惊蛰
7 廿二	8 妇女节	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八
14 廿九	15 三十	16 二月	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五
21 春分	22 初七	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二
28 十三	29 十四	30 十五	31 十六			

四月

日	一	二	三	四	五	六
				1 十七	2 十八	3 十九
4 二十	5 清明节	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六
11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三月	15 初二	16 初三	17 初四
18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十	24 十一
25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	

五月

日	一	二	三	四	五	六
					1 劳动节	2 廿五
2 十九	3 二十	4 青年节	5 立夏	6 廿三	7 廿四	8 廿五
9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 三十	14 四月	15 初二
16 初三	17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九
23 初十	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六
30 十七	31 十八					

六月

日	一	二	三	四	五	六
		1 儿童节	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三
6 廿四	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 五月初一
13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八
20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九			

2010



七月

日	一	二	三	四	五	六
				1 建党节	2 七一	3 廿二
4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 小暑	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 初八	13 初九	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五
18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 大暑
25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29 十四	30 十五	31 十六

八月

日	一	二	三	四	五	六
1 建军节	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七
8 廿八	9 廿九	10 七月 初七	11 初八	12 初九	13 初十	14 十一
15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六
22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三
29 廿四	30 廿五	31 廿六				

九月

日	一	二	三	四	五	六
			1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六
5 廿七	6 廿八	7 廿九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 初一	30 初二	31 初三	

十月

日	一	二	三	四	五	六
					1 国庆节	2 初二
3 初四	4 初五	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十
10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七
17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一	21 廿二	22 廿三	23 廿四
24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三十	30 初一
31 初二						

十一月

日	一	二	三	四	五	六
	1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九	6 十月 初十
7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七
14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四
21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 初一
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五			

十二月

日	一	二	三	四	五	六
			1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九
5 三十	6 十一月 初一	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六
12 初七	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三
19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十
26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六	

年历

一月

日	一	二	三	四	五	六
						1 元旦
2 廿八	3 廿九	4 十二月 初二	5 初二	6 小寒	7 初四	8 初五
9 初六	10 初七	11 腊八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二
16 十三	17 十四	18 十五	19 十六	20 冬至	21 十八	22 十九
23 二十	24 廿一	25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六
30 廿七	31 廿八					

二月

日	一	二	三	四	五	六
		1 立春	2 雨水	3 惊蛰	4 立春	5 雨水
6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
13 十二	14 十三	15 十四	16 十五	17 元宵	18 十六	19 十七
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六					

三月

日	一	二	三	四	五	六
		1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 二月 初八
6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五
20 十六	21 十七	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七		

四月

日	一	二	三	四	五	六
					1 廿八	2 廿九
3 三月 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四
10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四
17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一
24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八

五月

日	一	二	三	四	五	六
1 劳动节	2 三十	3 四月 初八	4 青年节	5 初十	6 十一	7 初五
8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 小满
22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
29 廿七	30 廿八	31 廿九				

六月

日	一	二	三	四	五	六
			1 儿童节	2 五月 初七	3 初二	4 初三
5 初四	6 初五	7 初六	8 初七	9 初八	10 初九	11 初十
12 十一	13 十二	14 十三	15 十四	16 十五	17 十六	18 十七
19 十八	20 十九	21 二十	22 夏至	23 廿二	24 廿三	25 廿四
26 廿五	27 廿六	28 廿七	29 廿八	30 廿九		

2011



七月

日	一	二	三	四	五	六
					1 七夕节	2 初二
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
31 闰七						

八月

日	一	二	三	四	五	六
						6 初七
	1 建军节	2 初三	3 初四	4 初五	5 初六	
7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四
14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一
21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八
28 廿九	29 八月	30 初二	31 初三			

九月

日	一	二	三	四	五	六
				1 初四	2 初五	3 初六
4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 九月	28 初二	29 初三	30 初四	

十月

日	一	二	三	四	五	六
						1 国庆节
2 初六	3 初七	4 初八	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二
9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九
16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六
23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 十月	28 初二	29 初三
30 初四	31 初五					

十一月

日	一	二	三	四	五	六
		1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十
6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七
13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四
20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 十一月	26 初二
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六			

十二月

日	一	二	三	四	五	六
				1 初七	2 初八	3 初九
4 初十	5 十一	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六
11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三
18 廿四	19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 三十
25 冬至	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七

一月

日	一	二	三	四	五	六
1 元旦	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七
8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一
22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
29 廿九	30 除夕	31 初一				

二月

日	一	二	三	四	五	六
			1 初二	2 初三	3 初四	4 初五
5 初六	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二
12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九
19 廿	20 廿一	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六
26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三十			

三月

日	一	二	三	四	五	六
				1 初九	2 初十	3 十一
4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六 妇女节	9 十七	10 十八
11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五
18 廿六	19 廿七	20 廿八 春分	21 廿九	22 三十	23 初二	24 初三
25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十

四月

日	一	二	三	四	五	六
1 十一	2 十二	3 十三	4 十四 清明节	5 十五	6 十六	7 十七
8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四
15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 三十	21 初一
22 初二	23 初三	24 初四	25 初五	26 初六	27 初七	28 初八
29 初九	30 初十					

五月

日	一	二	三	四	五	六
		1 劳动节	2 初二	3 初三	4 初四 青年节	5 初五
6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二
13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九
20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六
27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	31 十一		

六月

日	一	二	三	四	五	六
					1 儿童节	2 初七
3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四
10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八
24 廿九	25 三十	26 初一	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五

2012



七月

7

日	一	二	三	四	五	六
1 建军节	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 小暑
8	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 初月	20 初二	21 初三
22 大暑	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
29 十一	30 十二	31 十三				

八月

8

日	一	二	三	四	五	六
			1 建军节	2 十五	3 十六	4 十七
5 十八	6 十九	7 立秋	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 初月	18 初二
19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五	

九月

9

日	一	二	三	四	五	六
						1 十六
2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 白露	8 廿三
9 廿四	10 秋分	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 三十
16 八月	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	22 秋分
23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29 十四
30 中秋						

十月

10

日	一	二	三	四	五	六
						1 国庆节
7 廿二	8 寒露	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八
14 廿九	15 初月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六
21 初七	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三
28 十四	29 十五	30 十六	31 十七			

十一月

11

日	一	二	三	四	五	六
				1 十八	2 十九	3 二十
4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 立冬	8 廿五	9 廿六	10 廿七
11 廿八	12 廿九	13 三十	14 初月	15 初二	16 初三	17 初四
18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 小雪	23 初十	24 十一
25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	

十二月

12

日	一	二	三	四	五	六
						1 十八
2 十九	3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 大雪	8 廿五
9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 初月	14 初二	15 初三
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 冬至	22 初十
23 十一	24 十二	25 冬至	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七
30 十八	31 十九					

祝贺您开始使用《教师新效率手册》——改变人生的工具包！

祝贺您的理由是，通过使用本手册，您将向成功迈进了一大步！

本手册中所介绍的方法，不但帮助过我们，也帮助过成千上万想成功的人，希望这些方法同样对您有所帮助。我们殷切希望当您开始使用本手册时，您的生活会从此改变。这也是我们在本手册副标题中所表达的良好意愿。

作为教师，您也许永远摆脱不了繁琐的日常杂务，您也许永远无法完成您想要做的所有事情。在有限的时间中，实现事业成功和享受人生的梦想，就应懂得人生规划、时间管理和目标管理的科学理论。本手册会同您共享实现您梦想的方法，这就是：您只有改变自己的思维方式、工作方式以及生活方式，才能自如地掌控自己的时间和生活。您只有先学会放弃，把时间和精力放在那些能改变您生活和工作的重要事情上，才能有效率地安排您所面对的事情。

我们在对欧美等发达国家的效率理论和工具进行深入研究的基础上，结合教育工作的特性和教师的需求，设计了这本《教师新效率手册》，帮助教师规划人生、管理时间、提高效率、走向成功。

手册的前五章，是为教师以及其他所有想提高工作效率的人士而设计的，主要目的是介绍各种各样的目标管理、时间管理和提高工作效率的方法和技巧。对您而言，这些知识可能多多少少有些似曾相识的感觉。本手册所要起到的作用就是：帮助您恢复或建立起人生规划的意识，强化那些最有效的方法在您脑海中原有的印象，协助您写下梦想，激励自己。这样，会让你真正学到比时间管理更重要的知识——人生管理。只要您学到这些诀窍并不断地加以利用，一直到养成良好的习惯，您的人生就会发生积极的变化。

手册从第六章开始，探讨与教师息息相关的热点话题。为教师在教育理念、心理健康等方面，提供翔实的案例、技巧和解决方案。另外，许多章节中都设有自我练习的内容，以便您模仿成功人士的做法，轻松地制订自己的计划。

本手册的功能，与其他效率手册最大不同之处是，具有组合功能。您可以根据自己的需求，以自己喜爱的方式把日常教学中所常用的效率管理工具，随心所欲地进行创新组合。

本手册具有日程行动表、备忘录、会议记录、记事本的功能，它还带有保存票据、零页的资料夹。值得一提的是，有许多与您备课相关的“课程表”、“学生成绩册”、“家长联系录”等效率管理工具表被放在本手册的支持网站上（高等教育出版社的教师教育网：<http://jj.hep.com.cn>或<http://www.eduer.org>），您可下载、打印它们，并粘贴在您的手册中。

我们希望本手册能给您带来一种崭新的理念，这种理念就是让您把它当作自己的人生好伙伴，通过使用这样的效率管理工具，使您重新设计自己的人生规划，加强时间管理，记录成长的轨迹，养成良好的工作习惯、学习习惯和生活习惯，提高生活质量。

我们在策划设计期间，进行了大量的市场调查，但仍感疏漏在所难免，尚祈广大读者不吝指正为盼，请将您的宝贵意见发至本手册的服务邮箱：jjchu@pub.hep.cn，以便今后改版时，设计出更好的手册。

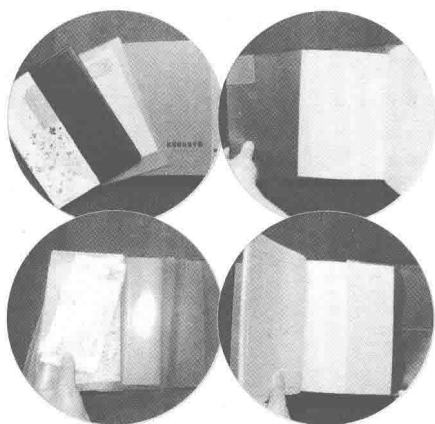
编写组

2010年夏

使用说明

1. 组合使用方法

请把效率手册插入左侧，把资料夹和记事本插入右侧。另外，您可根据需要，把下载的课程表等资料，自由地插入左右两侧。



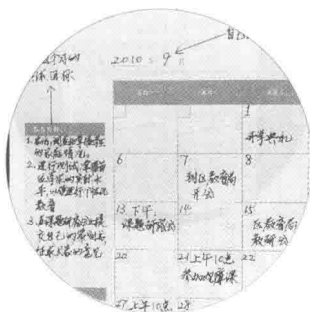
2. “年度计划”表使用方法

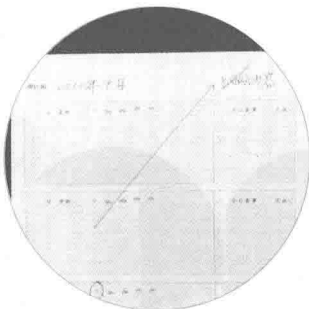
请在项目一栏里，用短语或关键词写上本年度您计划做的工作和其他事项。在时间轴里，注明计划的起始日期。



3. “月计划”表使用方法

请填写使用的年、月和日期。空白格子可写下本月的工作和其他事项的计划。在“本月目标”处可填写本月的主要目标。在“本月总结处”可写下对这个月的总结和感悟。



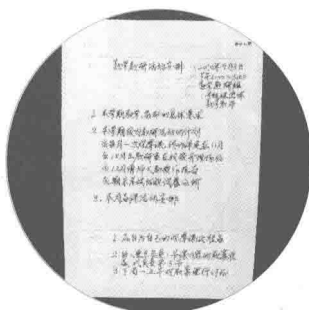


4. “周计划”表使用方法

请在相应处填写月、日并选择星期。
请在相应处填写月、日并选择星期。请注意不同月份中，每周的开始日期会不同。在每天开始工作前，首先要把执行的重要事项写在“今日要事”处。当天发生的突发事件、联络事项等，都可记在左侧的空白处。下班前，确认一下“今日要事”，要事完成后，请画上“√”，如没完成，画上“×”，可顺延次日执行。在“本周心得”处填写过去的一周里的感悟或反思。

5. 记事本使用方法

在左侧的空白处填写日期和主要题目，在右侧空白处记事。既可把一天的内容写满整张纸，亦可把两天的内容写在一张纸里。形式自由，您可任意发挥使用。



6. 会议记录表使用方法

记事本有5张会议记录表。如表不够用时，请登录手册支持网站<http://jj.hep.com.cn>或<http://www.eduer.org>下载。

7. 年度总结表使用方法

在“在这一年中，您与时间友好地相处了吗？”表中，可凭直觉填写，如时间使用满意程度为80%；时间使用快乐程度为90%。

在“本年度留言”一栏，既可写一段话，也可写一个汉字，来总结本年度。比如：今年我开始使用《教师新效率手册》啦！如果用一个汉字来总结2009年的话，那么我就用“快”这个字来表达我感慨的心情。



8. 《教师新效率手册》支持网站的使用方法

手册支持网站 (<http://jj.hep.com.cn> 或 <http://www.eduer.org>) 提供高等院校和中小学常用的各类表格，包括个人管理工具表、教学管理工具表、班级管理工具表、绩效管理工具表、学校事务管理工具表、教学分析工具表和教育故事素材等。请您根据需要，修改、调整，下载打印，插入《教师新效率手册》中，随身携带使用。



使用说明 1

一 | 生涯规划 2

二 | 目标管理 22

三 | 时间管理 40

四 | 学习管理 58

五 | 行动管理 76

六 | 教育理念 94

七 | 家庭教育 112

八 | 创意教育 130

九 | TRIZ理论 148

十 | 兴趣培养 166

十一 | 心理健康 184

十二 | 人生笔记 202

后记 221