



当代中学生素质教育优秀读本

★推荐/北京大学人才研究中心研究室

★主编/青少年心智成长科学学者 武瑛娟

★审定/北京大学教育学博士 刘畅

中学生 要做的50★ 件事 女生版



新时代出版社
New Times Press



当代中学生素质教育优秀读本

- ★推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★主编/青少年心智成长科研学者 武瑛娟
- ★审定/北京大学教育学博士 刘畅
- ★编委/彭爱华、赵郡、梁婧

中学生 要做的50★ 件事 女生版

责任编辑：朱秀梅

责任校对：钱辉玲

封面设计：  TEL: 13910325548
QINGTIAN BOOK



 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生要做的 50 件事：女生版 / 武瑛娟. —北京：新时
代出版社, 2008. 4 (重印)

ISBN 978-7-5042-1042-5

I. 中... II. 武... III. 品德教育-青少年读物 IV.
D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 143680 号

出版发行：北京新时代出版社

社 址：北京市海淀区紫竹院南路 23 号

邮 编：100044

电 话：010-68481598

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本：16 开 (787 × 1020 毫米)

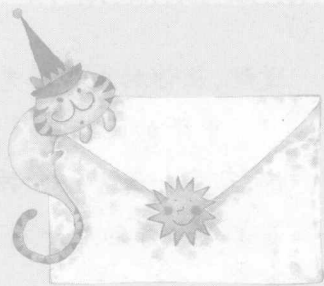
字 数：150 千字

印 张：11.25

印 数：12001-15000 册

版 次：2008 年 4 月第 2 次印刷

总 定 价：39.60 元 (共 2 册) 本册定价：19.80 元



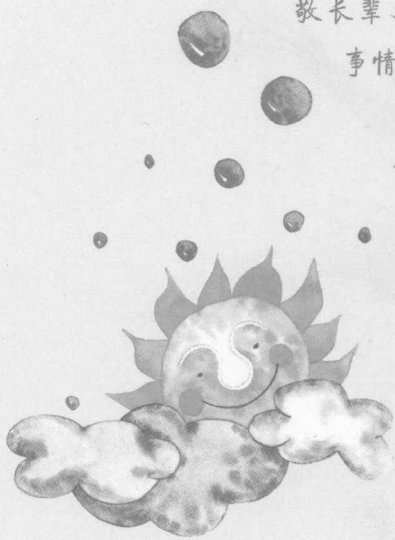
前言

告别童年无忧的快乐生活,我们满怀着美好的梦想与期望踏进青春的殿堂。站在青春的羽翼上,我们的眼里是那样的五彩斑斓,如同夏天夜晚的繁星闪烁,宛如冬夜里绽放的烟火。

或许你想放声歌唱,唱一曲关于青春的欢歌;抑或你想跳一支舞,踏着青春的旋律,让快乐在裙角间飞扬。随着年龄的增长,我们再也不是那个淘气、爱哭鼻子的小女孩,我们开始学会了思考与面对人生,懂得了尊

敬长辈、孝敬父母,学会了处理一些力所能及的事情,学会与同学、老师友好相处。

在这青春如歌的季节里,哪些事情是你应该做的,哪些事情是你不应该做的?在你心中是否都已经酝酿好了?如果你还不确定,还没有一个详细的计划,那么就让这本《中学生要做的50件事》告诉你明确的答案吧。在这本书中,涉及了与中学生密切相关的50件事情,包括学习、生活、做人处世、理想等诸多方面的知识,你可以从中学习到许多经验和



道理,让你的中学时光变得更加精彩、动人。

中学的时光转瞬即逝,我们应该抓住有限的时间,做最有意义的事情,让每一天每一分钟都变得更加充实而有意义。否则,当你走过青春,在蓦然回首的那一刻,你的心中盛满的不是喜悦与欢乐,而是悔恨与泪水。

我们要做的是把自己的青春装点得更加丰富多彩,做最有意义的事情,掌握丰富的知识,树立前进的方向和目标,培养正确的人生观和价值观,为我们的人生增添一道靓丽的风景线。

从现在开始,请仔细地阅读此书,它会成为你的好朋友,在人生的路途上帮你指明方向;它也更像是一位老师,教给你许多道理,让你的一生受益匪浅。



目录

CONTENTS



001 告诉自己——我是最棒的! / 1

002 记得父母的生日 / 5

003 学会尊重别人,不议论是非 / 8

004 激发尝试未知的勇气 / 11

005 经常微笑,快乐度过每一天 / 16

006 学会与老师沟通 / 19

007 养成热爱劳动的好习惯 / 23

008 为自己种下一棵许愿树 / 26

009 体会父母的关爱 / 29

010 拥抱你的兄弟姐妹 / 32

011 记住你的恩师 / 35

012 结交一个真诚的好朋友 / 38

013 为爸爸妈妈做点什么 / 41





目录

CONTENTS

- 014 提高自己的注意力 / 45
- 015 变懒惰为勤奋 / 49
- 016 掌握必要的考试技巧 / 52
- 017 做一个注重细节的人 / 56
- 018 克服依赖心理 / 59
- 019 学会自我保护 / 62
- 020 还妈妈一个吻 / 65
- 021 珍惜每一分钟 / 69
- 022 为了理想而努力学习 / 72
- 023 结交一个异地或异国的朋友 / 76
- 024 学习演奏一种乐器 / 79
- 025 学好一门外语 / 82
- 026 不要过多地在意外貌 / 86



目录

CONTENTS



- 027 保持身体健康 / 90
- 028 保存好以前的照片 / 93
- 029 聆听一次有用的忠告 / 96
- 030 做一次“焦点人物” / 100
- 031 靠自己的努力挣一笔钱 / 103
- 032 尽情地哭一次 / 106
- 033 自己做一次决定 / 109
- 034 争取在竞争中获得第一名 / 112
- 035 独自看一次医生,学会独立 / 115
- 036 收起懵懂的爱情 / 119
- 037 孝顺父母,不分事情大小 / 123
- 038 学会真诚地道歉 / 126
- 039 算一算和父母之间的账 / 130

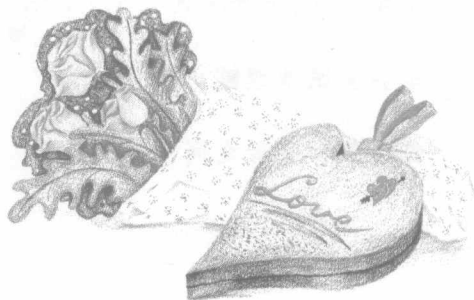


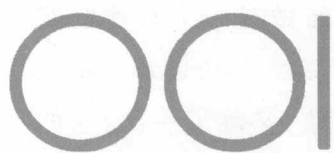


目 录

CONTENTS

- 040 早睡早起,不再赖床 / 135
- 041 告别烦恼,感受快乐 / 138
- 042 勇敢地面对困难 / 141
- 043 多用眼睛,学会细致地观察 / 144
- 044 布置一个舒适的书房 / 147
- 045 用贫困生的标准生活一天 / 150
- 046 学会赞美别人 / 153
- 047 真诚地帮助他人 / 156
- 048 消除嫉妒,拥有一颗宽容的心 / 159
- 049 培养自己的自制力 / 162
- 050 克服偏科这个大魔头 / 165





告诉自己—— 我是最棒的！

自信会使可能成为可能，使可能成为现实，
不自信会使可能成为不可能，使不可能成为毫无希望。



有一位老师问他的学生：“你认为自己明年能考上重点大学吗？”学生摇了摇头。老师又问他：“你怎么知道自己考不上呢？”

“我没有这个实力，因为我从来没有考进过班上的前十名。”学生沮丧地说。

老师笑着摇摇头，说：“不对！你听说过跳蚤的故事吗？跳蚤本来可以跳两三尺高，但有一只跳蚤居然跳不出三寸高的玻璃杯，你知道这是为什么吗？”

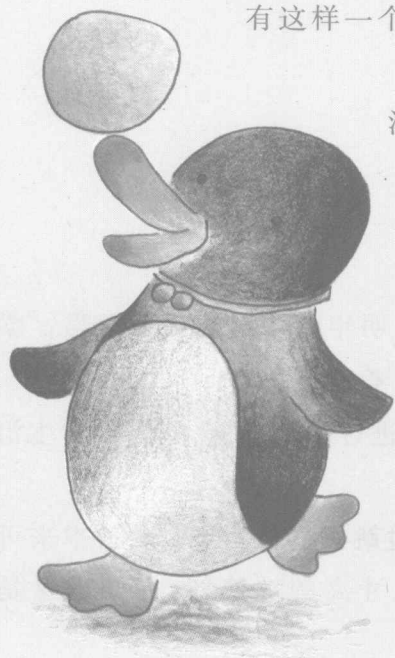
学生疑惑地望着老师。老师接着说：“科学家曾经做过一个有趣的实验。他们把一只跳蚤放在一只玻璃杯里，然后在杯口盖上一块玻璃。跳蚤使劲一跳，头重重地碰在坚硬的玻璃上。它不甘心失败，又跳了一次，它的头再一次重重地碰在坚硬的玻璃上。这样，经过无数次碰壁以后，即使把玻璃拿掉，它也跳不出玻璃杯了。你说这是什么原因？”

学生想了想，回答道：“这只跳蚤由于受过多次挫折，它的潜意识里已经认定自己不可能跳出这只玻璃杯，它丧失了跳出去的信心。”

老师满意地笑了，说：“对！我希望你不要像那只跳蚤一样，在遭受了一些挫折和失败以后，就自我设限，丧失了追求成功的欲望和信心。”

没有自信，便没有成功。一个获得了巨大成功的人，首先是因为他是自信的。自信使不可能成为可能，使可能成为现实。不自信使可能成为不可能，使不可能成为毫无希望。一分自信，一分成功；十分自信，十分成功。自信可以使你从平凡走向辉煌。当你满怀信心地对自己说：我一定能够成功时！人生收获的季节离你已经不太遥远。

有这样一个真实的故事：



2001年5月20日，美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员，成功地把一把斧子推销给了小布什总统。布鲁金斯学会得知这一消息后，把刻有“最伟大的推销员”的一只金靴子赠予了他。这是自1975年以来，该学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后，又一学员获此殊荣。

布鲁金斯学会创建于1927年，以培养世界上最杰出的推销员著称于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现推销能力的实习题，让学生去完成。这一年他们的题目是：请把一把

斧子推销给小布什总统。

许多学员知难而退,然而,乔治·赫伯特却做到了,并且没有花多少工夫。一位记者在采访他的时候,他是这样说的:“我认为,把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的,因为布什总统在得克萨斯州有一个农场,里面长着许多树。于是我给他写了一封信,说:

‘有一次,我有幸参观您的农场,发现里面

长着许多矢菊树,但是有些已经死掉,而且木

质也变得松软。我想,您一定需要一把小斧子,但是从您现在的体质来看,小斧头显然太轻,因此您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。现在我这儿正好有一把这样的斧头,它是我祖父留给我的,很适合砍伐枯树。假若您有兴趣的话,请按照这封信所留的信箱地址,给予回复……’最后他就给我汇来了15美元。”



乔治·赫伯特成功后,布鲁金斯学会在表彰他的时候,金靴子奖已空置了26年。26年间,布鲁金斯学会培养了数以万计的百万富翁,这只金靴子之所以没有授予他们,是因为他们一直想寻找这么一个人:这个人不会因有人说某一目标不能实现而放弃,不因某件事情难以办到而失去自信。乔治·赫伯特的故事在世界各地网站公布之后,一些读者纷纷搜索布鲁金斯学会,他们发现在该学会的网页上贴着这么一句格言:不是因为有些事情难以做到,我们才失去了自信;而是因为我们失去了自信,有些事情才显得难以做到。

成功的人生首先需要树立自信心。你应该告诉自己:我是最棒的,我一定可以做得好!如果没有把握,你可以试着对着镜子中的自己,做出充满自信的微笑,说:相信我一定会做好的,努力吧!

当然,自信不是盲目的乐观。盲目的自信心主要是在别人夸大其辞的赞美中养成的,令人飘飘然,它因为缺少实际能力而根基不牢,最容易在现实生活中饱受打击而丧失。

自信也不是虚弱的骄傲。虚弱的自信是建立在周围的人不如自己的基础上,一旦有人超过自己,而自己无法再保持领先地位时,自信心便会轰然倒塌。

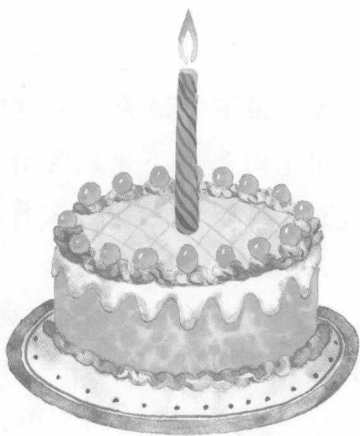
你应该树立的自信心是那种最坚实的自信心。这种自信心来自你自身能力发展过程中的成功体验,以及扎实的才能和学识。所以,不仅要勇敢地对自己说——我是最棒的!更应该用不懈的努力来证明你是最棒的。



002

记得父母的生日

在你能记得起所有好朋友的生日的时候，也别忘了爸爸妈妈的生日，别忘了用一颗真诚的心去祝福他们。



每个孩子都期待着生日时的礼物和快乐，扳着手指头算着生日的日期。那么父母的生日你是否也同样重视呢？你是否会有所表示呢？

曾经有一位老师在班会上询问学生：“你是否记得父母的生日？”多数学生的回答让人失望：“不记得”，“只记得大概”，“从来没有给爸爸妈妈过生日”。只有少数的几个学生确切地记得父母的生日，并在生日当天表示祝福。

在另外一次对 20 名中学生的类似调查中，不知道父母生日的约占七成以上，但他们对自己的生日却记得清清楚楚，并都很在乎家长是否记



得。一位女生几乎可以说出班里所有同学的生日，但唯独不记得父母的生日。在不记得父母生日的原因中，回答“爸爸妈妈从来不提醒，或者家长不喜欢过生日”的学生约占 80%，另有少数学生表示，家长曾经说过日期，但是自己没有记住。

在这些调查中，所有记住爸爸妈妈生日的学生都表示，自己是用心给父母过生日的。他们有的用积攒的零花钱给父母买生日礼物，有的帮助父母做家务，还有的给父母唱生日快乐歌。在他们看来，给父母过生日是一件快乐和自豪的事情。

曾有一位女孩用笔深情地记录下了她为父亲过生日时的情景：

今天是爸爸的生日，我用平时积攒下来的零花钱给他买了一个小蛋糕，并且亲手折了一只精美的小纸船，祝愿爸爸工作“一帆风顺”。我还特意买了喜庆时喷的那种彩带，好让爸爸惊喜一下。

爸爸回来了，刚踏进家门，他就被我们的彩带突袭，喷得全身花花绿绿，爸爸莫名其妙，不知道我们在干什么。

“生日快乐！”我大声地说。爸爸这才恍然大悟，他随手拍了拍身上的彩带，好像若有所思。难道爸爸觉得我太破费了？还是……

我默默地看着爸爸，半晌，他才说出一句话来：“谢谢女儿。以后过生日，爸爸只要一个鸡蛋就够了。”

那天晚上，爸爸很开心地吃着甜甜的蛋糕，依稀，眼角有泪花在闪动……

年少的时候，总以为父母对自己的爱护和关心是理所当然的。所以，才会坦然地享受父母为自己创造的优越条件，哪怕这些优越条件的背后是父母艰辛的汗水甚至是泪水。

面对这种无私的爱，如果还只是以自我为中心，从来不主动关心父母

的话,那么,你就永远是一个自私的人。自私的人永远体会不到世间爱的珍贵,并注定孤独一世。

也有一些人认为,自己还小,还没有足够的能力减轻父母的负担,所以父母的养育之恩等将来有能力之后再报答吧。可是,要等到什么时候呢?

曾经听过这样一个故事:有一个女孩,大学毕业后一直在外地工作,因为工作繁忙,她已经很多年没有回家陪母亲了。有一年国庆,她决定回家给母亲过生日,她早早的买好了生日礼物,也在心里反复想着要对父母说的话。可是就在准备动身出发的前一天,她突然收到了母亲不幸遭遇车祸而身亡的消息。她哭着回到家中,父亲告诉她,母亲这么多年最大的心愿就是:和女儿一起过一次生日。可是现在一切都无法实现了。

子欲孝而亲不在,这种巨大的遗憾一旦造成就永远无法弥补了。

所以,不要忽视细小的关心,不要以为时间与机会可以永远存在,不要以为你所得到的爱是理所当然的。

至少,在你能记得起所有好朋友的生日的时候,别忘了爸爸妈妈的生日,别忘了用一颗真诚的心去祝福他们。



003 学会尊重别人， 不议论是非

要使别人重视你，首先要重视并尊重别人。每个人身上都有一些脆弱敏感的地方，他们很在意别人对这些东西的看法，甚至不愿意别人提起，因为在他们看来，那是一种伤害。所以，你要学会尊重别人，重视他们的感受。



有一个女孩觉得自己很孤独，因为在她的地方，没有人愿意和她交朋友。女孩很苦恼，看着别的女孩子们三三两两亲密地聚在一起有说有笑，她百思不得其解。她来到牧师面前倾诉自己的苦恼。

牧师早就听说了女孩的事情。他知道，女孩心地其实不坏，只是她不知道尊重别人，常在背后挖苦别人，喜欢说些无聊的闲话。这些闲话传出去后就会给别人造成许多伤害，久而久之，别人也都不愿意接近她了。

牧师语重心长地对女孩说：“你不应该谈论他人的缺点，我知道你也