



Free Spirit

超完美成长计划丛书

Succeed Every Day: Daily Readings for Teens

儿童心得：

助我成材365天

[美] Pamela Espeland 著

王瑞 暖东中 译



天津科技翻译出版公司



Free Spirit

趁完美成长计划丛书

Succeed Every Day: Daily Readings for Teens

儿童心得:

助我成材 365 天

[美] Pamela Espeland 等 编著

王瑞 贻京中 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-73

图书在版编目(CIP)数据

儿童心得:助我成材 365 天/(美)埃斯皮兰德(Espeland, P.)编著:王璠,啜京中译. —天津:天津科技翻译出版公司,2004. 1

(Free Spirit 超完美成长计划丛书)

书名原文: Succeed Every Day: Daily Readings for Teens

ISBN 7-5433-1674-9

I. 儿... II. ①埃... ②王... ③啜... III. 人才成长—青少年读物 IV. C961-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079706 号

Copyright © 2001 by Free Spirit Publishing Inc.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books Inc. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without permission of the Publisher.

授权单位: Free Spirit Publishing Inc.

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32 开本 12.5 印张 260 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

清晨醒来，吃早餐前，甚至在起床之前，花一两分钟读一下这本《助我成材 365 天》。你会发现这本书是你每天送给自己的一份礼物。它对你的大脑来说也将是一个跨越性的起点。

书中每篇短文的开头都引用了一位著名人士或是一些不太出名的人物名言（你会认识一些人的），接着就是一篇与引言有关的短文。这篇文章将会在某些你要尝试的事件上给你一种新的观点。其中，有些文章是真人真事；有些会加深你对一些已知事情的理解和信心；有些将会对你的主观认识形成挑战。文章下的那个“Today”专栏，提出了在一天里你要去做，去想，去计划或思索的内容。

每页下方的文字，初看似乎毫无意义，比如：

支持因素

◎ 3: 成年之交

或：**社交能力因素**

◎ 34: 百花齐放

可这些文字却引出了全书，而了解它们的含义就很有必要。

《助我成材 365 天》一书里的所有文章都是关于所谓的“成材性因素”(在原文中“因素”一词是“asset”,该词的主要意思为“资产、财富”,在本书主旨青少年应具备的“精神财富”,这里简称“因素”)。这些因素是一所坐落于明尼阿波利斯的研究院为其定义的。该组织专门从事对青少年儿童的研究。他们将所有的 40 项因素分为 8 类,即从◎ 1: 家庭关爱开始直到◎ 40: 自强不息。支持和社交能力是其中的两类。

研究人员研究发现,有些力量能改变人的一生。尤其是当年轻人拥有的成材性因素越多,他们所做的危险事就会越少,也就越不容易卷入麻烦之中。成材性因素保护了儿童和青少年,使他们免于做出那些会对他们造成伤害的决定。这些成材性因素还可以赋予他们一些力量,使他们做出的决定能够帮助青少年自己积极健康地成长。

40 项成材性因素

《助我成材 365 天》中的文章内容能帮助你塑造这 40 项成材性因素。每一日的版面上都有因素的名称。为了方便你查找，下面给你列举的就是每一项对应的定义。

支持因素

- ◎ 1: 家庭关爱 你感到家人的爱与支持。
- ◎ 2: 语重心长 你可以向父母*寻求建议和支持。你们经常在一起谈论不同的话题，包括一些关键的问题。
- ◎ 3: 忘年之交 你可以向至少 3 位成年人(父母除外)寻求建议或支持。你们经常在一起谈论不同的话题，包括些严肃的问题。

* 此书中所提到的“父母”一词指同你居住在一起照顾你的大人。有可能你有单亲或无父无母，也许你和继父母、养父母、祖父母、其他亲戚或监护人住在一起。这里写“同父母交谈”要比写“同父母、继父母、养父母、祖父母、其他亲戚或监护人交谈”要简短些。如果字面意思和你的实际不符，千万不要觉得自己被忽略了。

- ◎ 4:与人为善 有邻居支持你,鼓励你,关心你。
- ◎ 5:兰芷之室 你的学校是个让人感到被关怀、被鼓舞的地方。
- ◎ 6:身临其境 父母主动参与到你的学校生活中,助你成功。他们和你谈论校园生活,有时与你一起完成学校作业并参加校园活动。

潜在因素

- ◎ 7:关怀备至 你得到周围成年人的尊重与重视。
- ◎ 8:年富力强 在你的团体中,你和其他年轻人被委以可行的任务和富有意义的工作。
- ◎ 9:为人服务 每周为你团体服务 1 小时或更长时间。
- ◎ 10:安居乐业 在家里、学校或与邻里相处时,你感到安全。

限制和期待因素

- ◎ 11: 循规蹈矩 你的家庭对你的行为有明确的规定和要求,他们也控制你的行踪。
- ◎ 12: 博文约礼 学校对你的行为有明确的规定和要求。
- ◎ 13: 与邻为伴 你的邻居有责任指导你的行为。
- ◎ 14: 奉为楷模 你的父母和其他成年人在你的生活中树立积极负责的模范榜样。
- ◎ 15: 择善而从 你最好的朋友树立良好的行为榜样,对你产生良好的影响。他们在学校表现良好,也没有酗酒或吸毒等不良行为。
- ◎ 16: 苦口婆心 父母和老师们鼓励你做得更好。

有效利用时间因素

- ◎ 17:别出心裁 每周你花 3 小时或更长时间学习或练习音乐、戏剧及其他类型艺术。
- ◎ 18:团队精神 每周至少有 3 小时在社团或学校参加体育、俱乐部或社团活动。
- ◎ 19:屏气凝神 每周至少有 1 小时从事精神活动。
- ◎ 20:超然独处 如果没有特别的事要做,每周最多和朋友出去两晚。

学习投入因素

- ◎ 21:逊志时敏 你想在学校做个好学生。
- ◎ 22:寻根问底 你想学更多的知识。
- ◎ 23:专心致志 上学的日子里,每天至少用 1 小时做功课。
- ◎ 24:菁菁校园 你关心学校。
- ◎ 25:自得其乐 每周至少有 3 小时为了自己的乐趣而读书。

积极价值观因素

- ◎ 26:助人为乐 你认为帮助别人的确很重要。
- ◎ 27:和平共处 你想尽力使社会平等,减少世界贫穷和饥饿。
- ◎ 28:安贫乐道 安于贫穷的境遇,乐于奉行自己信仰的道德准则。
- ◎ 29:诚信待人 说实话,虽然有时说实话并不容易。
- ◎ 30:责无旁贷 你对自己的行为 and 决定承担个人责任。
- ◎ 31:动心忍性 你知道在两性关系上不要太活跃,不滥用酒精和毒品是非常重要的。

社交能力因素

- ◎ 32:深谋远虑 你知道如何事先计划并做出选择。
- ◎ 33:亲近和睦 你擅长交朋友并和朋友保持良好关系。
- ◎ 34:百花齐放 和不同文化背景、不同民族种族的人在一起感觉自然舒适。
- ◎ 35:避凶趋吉 你抗拒不良同伴的压力,避免危险的情形。
- ◎ 36:作如是观 你试图以非暴力的方式解决冲突。

积极进取因素

- ◎ 37: 操纵自如 你觉得你有能力控制发生在你身上的事。
- ◎ 38: 不卑不亢 自我感觉良好。
- ◎ 39: 有志之士 你相信自己的生活有意义。
- ◎ 40: 自强不息 乘风破浪。

学习这些成材性因素时你可能偶尔会用到这些定义。如果用不着,也没关系。你不需要知道网络是怎样帮你收发电子邮件的,它自己就会去做了。同样地,当你选择2月27日同父母去逛街时,你并不用知道自己是否在做“◎ 1: 家庭关爱”,而事实上你也已经做到了。

成材性因素可以为你的生活奠定坚实的基础。在你要做决定并采取行动的时候,它们可以对你产生积极的影响,帮助你更具竞争力,更富同情心,更有责任感。它们能帮你远离危险的行为,让你成为一个更好、更强、更智慧的人;成为一个别人仰慕、依靠、信赖并尊敬的人。这些成材性因素对你个人及前途都十分重要。你想它们,需要它们,就一定能够得到它们。

Each day comes bearing its own gifts.

Untie the ribbons.

解开丝带

每天都有礼物等待。

—Ruth Ann Schabacker

目 录

	40 项成材性因素	<i>i</i>
	January 1 月	1
	February 2 月	33
	March 3 月	65
	April 4 月	97
	May 5 月	129
	June 6 月	161
	July 7 月	193
	August 8 月	225
	September 9 月	257
	October 10 月	289
	November 11 月	321
	December 12 月	353
	关于作者	385

> > > January 1 January 1 January 1



Each day of your life, as soon as you open your eyes
in the morning, you can square away for
a happy and successful day.

生命中的每一天,在清晨,只要你睁开双眼,
就请准备迎接快乐成功的日子。

—George Matthew Adams

这是新年的第一天,崭新的开始。没有理由不自信或不抱希望。如果去年不是按照你所希望的那样进行,那就让它过去吧。从现在开始,以一种积极的态度面对今日。如果你的心情不错,那很好。如果不是,该怎么办?给别人打电话?出去?也许你该在新年给家人打电话,和朋友去逛街或者自己打发时间考虑一些事情。昨天已成历史,你的新生活从今天开始。

~~~~~TODAY~~~~~

I'll have an excellent day. 我要度过完美的一天。

> > NOTES

积极进取因素

◎ 40: 自强不息



January 2 January 2 January 2 < < <

I get really bored if I don't have more than  
one thing going on.

如果没有一件以上的事可以做，  
我会觉得很无聊。

—Jewel

长时间都做一件事，会让人觉得非常无聊，无论是唱歌、绘画、表演或是打篮球。这还会影响你现在或将来生活中要做的选择。华盛顿橄榄球队明星戴恩·桑德斯(他也是职业棒球运动员)回忆说：“在我成长期间，我给自己很多成功的机会。我的思想？如果我在一种运动中不能出类拔萃，我就要给自己更多的机会使自己成为其他运动中最优秀的。”

~~~~~TODAY~~~~~

I'll try something new.



我要尝试一些新东西。

> > NOTES _____

> > > January 3 January 3 January 3



It's all right to hold a conversation,
but you should let go of it now and then.

在谈话中你可以倾诉，
但你偶尔也应该倾听别人说话。

—Richard Armour

回想一下你今天或者昨天的谈话内容，同家人的、朋友的、面对面的、通过电话的谈话中，谁说的最多？如果答案是你，下次要努力记住让自己少说点，让别人多说些。好的谈话是二重奏而非独奏。

~~~~~TODAY~~~~~

I'll let other people do
some of the talking.



我要让别人也能说话。

> > NOTES

社交能力因素

◎ 33: 亲近和睦



January 4 January 4 January 4 < < <

Education remains the key to both economic
and political empowerment.

教育始终是经济繁荣
和政治稳定的关键。

—Barbara Jordan

在一项对 20 000 名高中生的研究中,近 20% 的人说他们在学校并没有竭尽全力努力学习。为什么?因为朋友可能会小看自己。70% 的人一周花在功课上的时间不足 5 小时。半数的人说他们甚至不做学校布置的作业。很多人认为“混过去”就不错了。今天你和朋友处得不错,但毕业之后怎么办呢?

~~~~~TODAY~~~~~

**I won't let negative peer  
pressure affect my school  
performance.**

我不会让不良同伴的压力影响  
我在学校的表现。

> > NOTES \_\_\_\_\_