



当代中学生素质教育优秀读本

中学生 要做的50件事

男生版

- ★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

 新时代出版社
New Times Press



当代中学生素质教育优秀读本

中学生 要做的50★ 件事 男生版

责任编辑：朱秀梅

责任校对：钱辉玲

封面设计：TEL: 13910325548
QINGTIAN BOOK

★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



★ 北 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：男生版 / 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.
D432.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 143681 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)

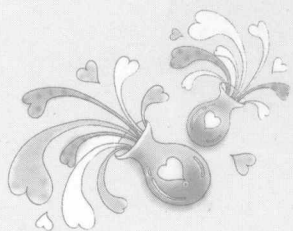
字 数：150 千字

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



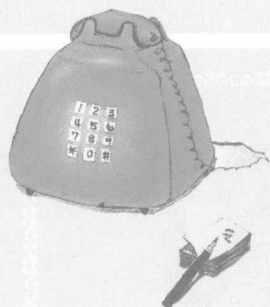
前言

告别童年的无忧无虑,我们开始步入花季雨季的世界,这是一个令人期待的世界。我们开始憧憬美好的未来,学会了思考与面对人生;我们更渴望自己快些长大,可以尽情地在自由的天空中翱翔。

在这激情洋溢的青春时期,我们想做的事情实在是太多太多,许多奇怪的想法总在我们的脑海中闪现,偶尔,我们也会被自己的异想天开所折服。或者你想去周游世界、探索人类古老的文明;或者想去独立完成一项伟大的发明,让别人为之叹服;或者你想做一个小说家,在安静的书桌前倾诉内心的快乐与忧愁……



当然,随着年龄的增长,在不经意间会增添些烦恼,会经历一些挫折与失败。但是,请不要轻易放弃或丧失信心,因为这些都只是人生中的一个个小小的插曲,它们会磨练你的意志,让你更加坚强和充满自信。只有经历风雨的洗礼,才能看见美丽的



彩虹；也只有在无数次跌倒之后，才能懂得人生的真谛！

在这一时期，我们要不断地完善自己、充实自己，用丰富的知识、良好的品德修养和道德情操来武装自己，做一个真正有内涵、有修养、有思想的人，为走向社会，做一个有用之人打下坚实的基础。

我们要做一个真正的男子汉，在任何时候都保持一颗坚忍不拔、勇于进取的心，学会宽容与忍让，学会真挚与执著，学会坦然与笑对人生。



目录

CONTENTS



001 去看大海,感受海阔天空 / 1

002 为自己确立奋斗的目标 / 3

003 勇于承认错误,真诚道歉 / 6

004 在学习上找一个竞争对手 / 10

005 学会承受挫折 / 13

006 面对诱惑,学会约束自己 / 17

007 树立正确的消费观 / 21

008 学会做几道拿手好菜 / 24

009 广交益友,善于学习他人的优点 / 28

010 拥有一颗坚强的心,不轻言放弃 / 30

011 寻找自己的乐趣和擅长的领域 / 33

012 选择一两个喜欢的运动,长期坚持下去 / 37

013 珍惜时间,做一个勤快的人 / 40





目 录

CONTENTS

014 面对失败,勇敢地再试一次 / 43

015 制订切实可行的学习计划 / 46

016 不要忽视细节 / 50

017 竞争学生干部 / 54

018 戒掉不良习惯 / 57

019 去体验一次真正的农村生活 / 61

020 利用假期时间打一次工 / 64

021 每天阅读 30 分钟 / 67

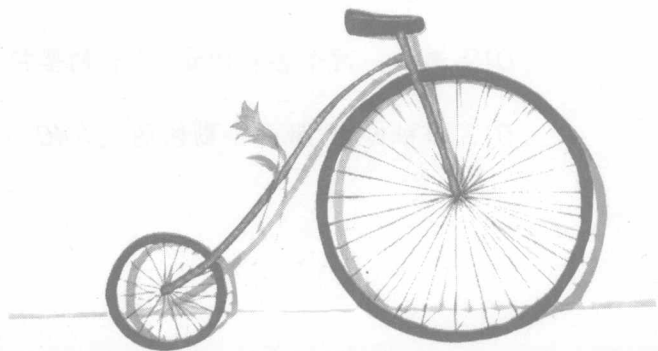
022 要有爱国精神 / 70

023 坚持写日记,记录成长的脚印 / 73

024 信守自己许下的诺言 / 76

025 在公众场合作一次演讲 / 80

026 摒弃谎言,坚守诚实 / 83

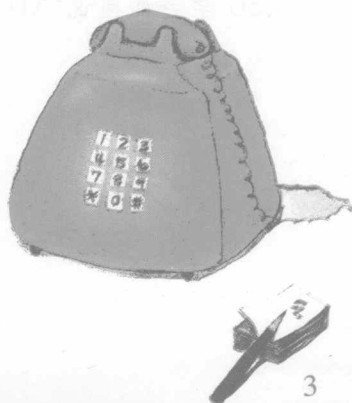


目录

CONTENTS



- 027 学会与他人合作 / 86
- 028 对一些社会问题进行思考 / 90
- 029 利用节假日,到心仪的地方去旅行 / 93
- 030 打开心门,学会与人交流 / 96
- 031 与别人一起分享荣誉 / 99
- 032 保持你的好奇心,学会思考 / 103
- 033 学会感激,经常说“谢谢” / 107
- 034 学会控制自己的情绪 / 111
- 035 做比说更重要 / 114
- 036 谦虚的人受欢迎 / 118
- 037 树立环保意识 / 121
- 038 经常去拜访你的恩师 / 125
- 039 未成熟的青苹果不要去摘取 / 130

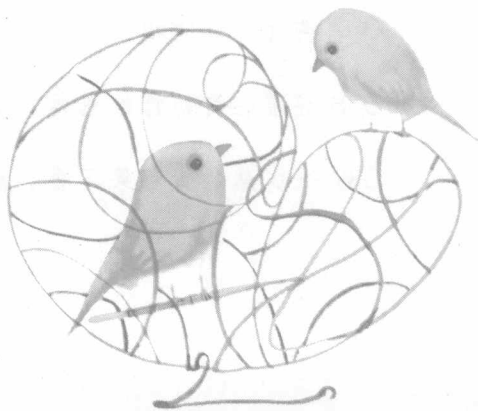


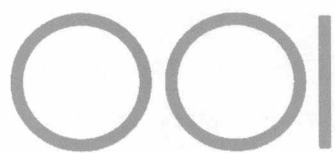


目 录

CONTENTS

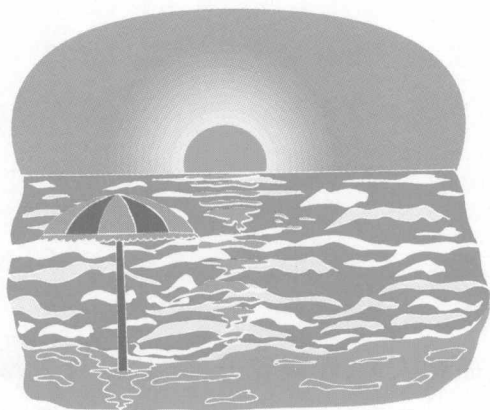
- 040 你也可以是记忆高手 / 133
- 041 丰富自己的内涵 / 136
- 042 多和父母聊聊天 / 138
- 043 学会预习功课 / 142
- 044 学会宽容别人 / 145
- 045 尽你的全力去帮助别人 / 148
- 046 正确的认识和使用电脑 / 151
- 047 做好你自己,不必模仿他人 / 154
- 048 孝敬你的父母 / 158
- 049 耐心听他人讲话 / 162
- 050 学会如何说“NO” / 165





去看大海， 感受海阔天空

世界上最宏大的是海，最有耐心的也是海。



这个世界有无数神奇的景观，比如大海，没有什么比大海更加雄奇，更加深沉的了。所以，在年少的时候，要驾着大航船，到大海的深处，去感受这份浩瀚的美。

世界上最宏大的是海，最有耐心的也是海。海，像一只驯良的大象，把地球上微不足道的人托在宽阔的背上，浩瀚无垠的、绿绿苍苍的海水，仿佛能消融大地上的一切灾难。如果说海是狡诈的，那可不正确，因为它从来不许诺什么。它那颗巨大的心——在苦难深重的世界上，这是唯一健康

的心——既没有什么奢望,也没有任何留恋,总在平静而自由地跳动着。

人们在海上航行的时候,大海唱着它古老的歌儿。许多人根本不懂得这些歌儿,不过,对于听到这种歌声的人来说,感觉是各不相同的,因为大海对每一个迎面相逢的人,用的都是各种特殊的语言。

世界上最懂得生活的是水手,在他们出海的日子里,一条船就是一个世界,而大海则是茫茫的宇宙。所以,他们的世界操纵在自己的手里,船要驶向何方,完全由他们自己决定。他们在有限的人力资源上,展开了最有效的合作,每一个人都是不可或缺的,但是每一个人都无法主宰一切。所以,做一个水手,也是一种不错的人生经历。

世界上最富裕的地方是海底。海底有丰富的矿藏,还有珍稀的鱼类和珍珠。古代的沉船里,有远古流传的无价之宝。它们静静地躺在珊瑚丛中,每一个宝贝都像星星一般眨着眼睛。于是人们想像着海底住着一个神仙的种族,如安徒生笔下的美人鱼。

如果能够有机会在大海边生活,那将是一件十分幸福的事情。如果不能,至少也要去看看大海,踏着海浪,临风而立。然后,亲手捡起一枚贝壳,放在橱窗里,留下一段最美好的回忆。

“我有一所房子,面朝大海,春暖花开。”这是诗人海子的诗歌《面朝大海,春暖花开》里的一句,曾经给我们留下了无穷的遐想。

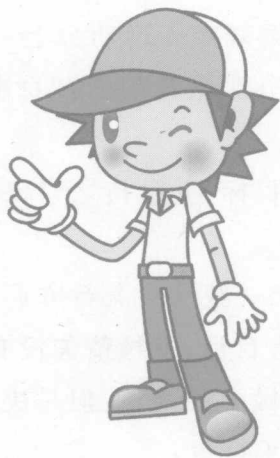
面对大海的宽广无边,可以感觉到一种或许从未有过的豪迈与悲壮,荡漾着你的胸襟。少年人的胸怀应该如大海般海阔天空、海纳百川,然后才能挣脱束缚、看得更远,并最终成就一番事业。

所以,在年少的时候,别忘了,去看看大海。



002 为自己确立奋斗的目标

古训说：“欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。”你要有一个每天早晨醒来后，能为之奋斗的人生目标，这是迈向成功的第一步。



古训说：“欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。”你要有一个每天早晨醒来后，能为之奋斗的人生目标，这是迈向成功的第一步。

这是一个跑步计划：

第一个月，跑完家属楼到学校的 1000 米；

第二个月，跑完 1050 米；

第三个月，跑完 1100 米；

第四个月，跑完家属楼到医院的 1200 米。



……第二年，跑完家属楼到火车站的5000米。

或许这个计划在我们看来太不起眼了，看不出有什么独特的地方，甚至会嘲笑它根本就是一个懒惰者为自己定的一份长跑妥协书，一个月才跑1000米，难道不是吗？

其实，这是一个才14岁、有先天性残疾（单腿）并伴有癫痫病的男孩为自己

制订的长跑计划。

6年后，当这个男孩在全国残疾人运动会上一举夺得金牌，有记者问他成功的秘诀时，他只说了一句很平凡的话：“每次跑步时，我都对自己说‘让我跑完这段路’。”

是的，永远有一个坚定的目标，并且持之以恒地努力下去，不断积累，不断进步，成功就不会太遥远。

西方有一句谚语说：“对于一艘没有航行方向的船来说，任何方向的风都是没有意义的。”人生没有目标，就像箭矢没有靶垛。虽然随着时间和境遇的变化，你可能会对目标做一些调整，但是决不能一直没有目标。目标既不能遥不可及，也不能唾手可得。

我们曾经听过发明飞机的莱特兄弟的故事：

在美国，有一位穷苦的牧羊人，他的妻子在几年前离他而去了，他只能和自己的两个孩子靠给别人放羊来维持生活，日子过得很艰苦。

一天，他和孩子在山坡上放羊的时候，一群大雁从他们的头顶飞过，消失在天边。

小孩子总是喜欢问这问那的，所以小儿子问他的父亲：“大雁要飞到哪里去？”

“他们要飞到温暖的地方过冬。”牧羊人回答说。

“如果我们也能像大雁一样飞起来就好了,那样我们就能飞到天堂上看我们的妈妈了,她一个人在那里一定很孤单,她肯定想我们了。”年龄大一点的儿子说。

儿子的话让牧羊人流下了感动的泪水,短暂的沉默后,牧羊人对两个儿子说:“只要你们有飞翔的信念,我相信你们肯定能飞起来的。”

“我们现在就有这样的信念,我们现在就要飞起来。”两个儿子伸开手臂试了试,但他们并没有飞起来。他们看了看父亲,很明显,他们在怀疑父亲所说的话。

牧羊人说:“我可以试给你们看。”于是张开双臂,但是他和自己的孩子一样,也是没有飞起来。“我想肯定是因为我年纪大了才飞不起来,你们还小,只要朝着这个目标不断努力,我相信总有一天你们能飞起来,飞到天堂看望你们的妈妈。”

父亲的话深深地刻在了兄弟两人的心中,从此他们就开始致力于飞翔的研究。在他们研究和试验的过程中,经历了许多困难,吃了很多苦,但是他们一直没有放弃小时候的梦想。当他们长大的时候,他们终于飞上了天空,他们就是莱特兄弟——飞机的发明者。

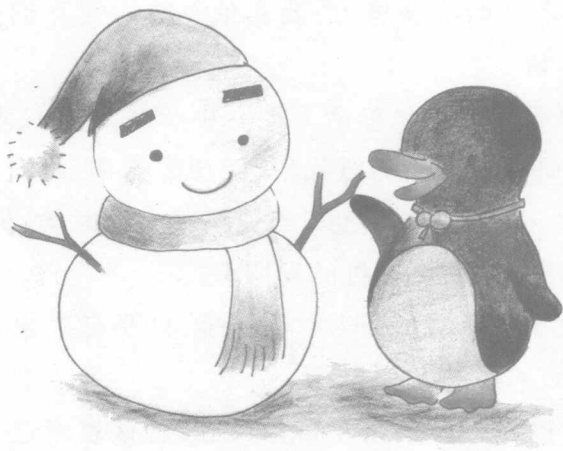
莱特兄弟的故事告诉我们,只要有目标,只要有梦想,并且不懈地努力,世界上就没有做不成的事情!

如果你还没有确立自己的奋斗目标,现在就该思考这个问题了,并把明确的答案牢记于心。如果你已经为自己找到了奋斗的目标,就请把它写下来,挂在你每天必见的最醒目的地方,时刻激励自己。



003 勇于承认错误， 真诚道歉

每一个人在一生中都会或多或少、或轻或重地犯错误，做错事情。从某种意义上说，错误是不可避免的，它将伴随你一生，无论你愿意不愿意。



在你犯了愚蠢的错误时说声“对不起”，就能很快弥补被伤害的感情。但是，在现实中，走到朋友面前说“我错了”、“对不起”则需要很大的勇气。而向父母承认错误更加困难，因为你总觉得自己比他们懂得多。

那天晚上，妈妈指责小刚做了一件她不赞同的事，小刚不承认；相反，他还十分生气，说了很多令人伤心的话，并当着妈妈的面摔门进了房间。

一进房小刚就觉得不对，他知道自己做错了，并且态度粗暴，这太过分了！接下来，小刚是该呆在房里睡觉，让事情过去，还是应该出去向妈妈

道歉？

过了几分钟，小刚打开门，径直走向妈妈，紧紧拥抱她，并对自己的行为感到非常抱歉。这是小刚所做过的最好的事。妈妈并没有再责怪小刚，事情立刻就过去了，就像根本没有发生过一样。小刚感到前所未有的轻松和高兴，和妈妈的关系又亲密了一些。



所以，亲爱的朋友们，不要让你的骄傲和懦弱妨碍你向他人道歉，因为那看起来并不那么可怕，相反，它还会让你事后觉得开心。此外，道歉会让人们消除敌意。当人们被冒犯时，第一反应通常是拿起武器，保护自己。但是，当你道歉后，就能消除别人对你的敌意，并且改善彼此的关系。

既然犯了错误，就应该勇敢地面对它，不要试图逃避自己应承担的责任，要主动向他人道歉。

能够真诚地说“对不起”的人，是敢于面对错误、不逃避责任、希望自己更加优秀的人。

乔治·华盛顿是美国人心目中的英雄。他领导了美国的独立战争，是美利坚合众国的创立者之一，1789年当选为美国第一任总统。他为人正直、品德高尚，深受美国人民的爱戴。为了纪念他的功绩，美国的首都就以他的名字命名。

华盛顿小的时候，家中有许多果园。果园里长满了果树，但其中夹着一些杂树。这些杂树不结果实，影响着其他果树的生长。一天，父亲递给华盛顿一把斧头，要他把影响果树生长的杂树砍掉，并再三叮嘱，一定要注意安全，不要砍着自己的脚，也不要砍伤正在结果的果树。在果园里，华盛顿挥动斧子，不停地砍着。突然，他一不留神，砍倒了一棵樱桃树。他害怕

父亲知道了会责怪他,便把砍断的树堆在一块儿,将樱桃树盖起来。

傍晚,父亲来到果园,看到了地上的樱桃树,就猜到是华盛顿不小心把果树砍断了。尽管如此,他却装作不知道的样子,看着华盛顿堆起来的树说:“你真能干,一个下午不但砍了这么多树,还把砍断的杂树都堆在了一块儿。”

听了父亲的夸奖,华盛顿的脸一下子红了。他惭愧地对父亲说:“爸爸,对不起,只怪我粗心,不小心砍倒了一棵樱桃树。我把树堆起来是为了不让您发现我砍断了樱桃树。我欺骗了您,请您责备我吧!”

父亲听了之后,哈哈大笑,高兴地说:“好孩子!虽然你砍掉了樱桃树,应该受到批评,但是你勇敢地承认了自己的错误,没有说谎或找借口,我原谅你了。你知道吗?我宁可损失掉一千棵樱桃树,也不愿意你说谎逃避责任!”

华盛顿不解地问:“承认错误真的那么珍贵吗?能和一千棵樱桃树相比?”

父亲意味深长地说:“敢于承认错误是一个人最起码的品德。只有敢于承担责任的人才能在社会上立足,才能取得别人的信任。看到你今天的表现,我就放心了。以后把庄园交给你,你肯定会经营好的。”



在父亲的教导下,华盛顿一生都把勇于承担责任作为人生的基本信条。后来,这个故事传遍了整个美国,也影响了一代又一代的美国人。

每个人在一生中都会或多或少、或轻或重地犯错误,做错事情。从某种意义上说,错误是不可避免的,它将伴随你一生,无论你愿意不愿意。

但是,人们对待错误的态度是不同的,有些人像华盛顿一样能够勇敢地承认自己的错误,承担应负的责任;也有很多人选择了逃