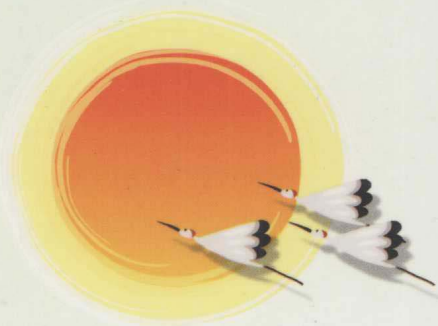


青春少年样样红书系



实践人生，成就未来；实践学习，猎取知识；
实践理想，放飞梦想；实践生活，培养习惯；
实践人际，赢得人心；实践孝心，传承孝道。

.....

实践

让自己可持续发展

张军生◎编著



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE



THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS
UNIVERSITY OF CHINA PRESS
UNIVERSITY OF CHINA PRESS

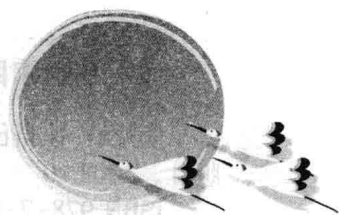


让企业可持续发展

张其成 等著

2008.11.15出版

青春少年样样红书系



实践人生，成就未来；
实践学习，猎取知识；
实践理想，放飞梦想；
实践生活，培养习惯；
实践人际，赢得人心；
实践孝心，传承孝道。

.....

实践

让自己可持续发展

张军生◎编著



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

实践：让自己可持续发展 / 张军生 编著. — 北京：华艺出版社，2008.10

ISBN 978-7-80252-042-4

I. 实… II. 张… III. 社会实践 - 青少年读物
IV. C915 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 130605 号

实 践

作 者：张军生

责任编辑：梅 雨

装帧设计：张文艺

出版发行：华艺出版社

社 址：北京北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮 编：100083 电话：82885151

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：640×960 1/16

字 数：210 千字

印 张：16.5

版 次：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN-978-7-80252-042-4

定 价：28.90 元

华艺版图书，版权所有，侵权必究。

华艺版图书，印装错误可随时退换。



前言

实践出真知，实践是检验真理的唯一标准，人只有在不断的实践中才能获得成功。

中学时代，花一样的季节，是一个长身体、长知识的黄金时期。面对日益激烈的社会竞争，中学生们只有掌握丰富的知识和具备各种各样的能力，日后才能在社会上闯出一片属于自己的天空。也许，在每个中学生心中，他们曾不止一遍地对自己说：我一定要成功。热血沸腾的中学生们，他们都渴望在以后的生活中有所作为，干出一番事业，为国家做出自己的贡献。然而，有所作为不是一件容易的事，要想实现自己的梦想，就必须为自己的梦想付出一定的行动，实践自己的梦想。只有实践，才能让自己可持续发展！

中学时代是人生最美好的黄金时代，许多中学生渴望友谊、珍视友谊，并结成相互帮助、共同进步的知心朋友。结识新的朋友给广大的中学生带来了很多的幸福和欢乐，但是也给他们带来了无穷的苦恼与悲伤；交往促进了中学生之间友谊的加深，但是，在和朋友相处时，稍不留意就会和朋友之间发生冲突和矛盾，遇到这种问题时，很多中学生都会不知所措，不知如何才能解决这个问题。在



当今社会的要求下，人际交往能力已成为当代中学生完成学业、人格发展的一个重要课题。掌握与人交往的原则和技巧，是中学生走向社会，并适应社会发展，促进成功的法宝之一。

中学生正处在身体生长发育的“第二个高峰期”，少年男女的身体和心理都发生了巨大的变化，他们普遍都有强烈的好奇心和不安感，加上社会对性的开放，处在朦胧期的中学生会对异性产生异样的感觉。有时候会因为一件小事而做出伤害他人和自己的事。所以中学生有必要了解自身的变化规律，正确地与异性相处，以便让自己健康、快乐地度过这人生的关键阶段。青春期是人一生中最美好、最宝贵的时期，也是心理发展最重要、最关键的时期。但由于苛刻的学习要求，过重的学业负担，和现在中学生所处的特殊位置，青春期已是不良心理产生的高峰期，不健康的心理严重摧残着正处在心理机能迅速发育时期的中学生们，如果不能正确面对，及时地解决，势必会对以后的发展造成不好的影响。花样年华，花样梦想，花样认识，花样求索，21世纪不仅仅要求一个人拥有高深的知识，重要的还要有一颗健全的心，能与他人保持良好的交往，正确地认识自己，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。

《实践——让自己可持续发展》这样一本针对性强的书，可以帮助中学生对生活进行深刻思考，发现自身的优点和不足，帮中学生看清人生的方向，向人生发出挑战，掌握自己的命运，实践自己的理想，做自己真正的主人。

在此祝所有的中学生都能健康快乐的成长，并成为祖国未来的栋梁，实现祖国和个人人生的可持续发展。



第一章 做自己的好主人

——实践，人生发展的指南针

人生在实践中绽放，我的“地盘”，我做主！

人生，在不间断的实践中延伸……

学校里，青少年勤啃书本上的知识，死记硬背，可是这些终究只是书上的，是纯理论的，显然，这些并不属于青少年。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”只有通过实践，青少年才能将别人的、书本上的知识转化成自己的。

只有不断实践，才能不断充实，不断进步。即使有再大的困难和挫折，我们也同样能笑着坦然面对。

1. 敢于实践人生的勇气 / 003
2. 从细节中感悟生活 / 007
3. 凡事三思而后行 / 011
4. 正确地认识自我 / 015
5. 学会独立思考 / 019
6. 在生活中懂得自尊自爱 / 023
7. 明确自己的人生目标 / 027



第二章 做知识的引导师

——学习，掌握知识的加速器

学无止境，实践才能出真知！

在科技飞速发展的当今社会，如果想使自己有立足之地，获得成功，掌握知识是最好也是唯一的途径。

对于中学生来说，正是学习知识的大好时光，如何不虚度这有限的时间，学到更多的知识，为自己的将来打下坚实的基础，是所有中学生都必须直面的问题。掌握正确的学习方法，提高自己的学习能力是当务之急！

1. 养成边学习边实践的习惯 / 033
2. 有计划，学习目的才明确 / 037
3. 掌握正确的学习方法 / 041
4. 专心致志，学习的法宝 / 045
5. 要会“学以致用” / 049
6. 多阅读，大有益 / 052
7. 学习切忌偏科 / 056
8. 学会在学习中发现快乐 / 060



第三章 做理想的实践者

——行动，放飞梦想的原动力

理想实践，梦想从这里起飞！

成大事者皆有志，成大事者亦具恒，成大事者更具有坚定不渝的行动。

能使青少年为之奋斗的是理想，而实现理想所必需的是行动。一位寓言家说得好：“理想是彼岸，现实是此岸，中间隔着湍急的河流，行动就是架在两岸的桥梁。”青少年所需要的正是一份坚持不渝的理想信念，这种信念下的坚定的行动，才能使我们一步步接近于心中理想的殿堂。

1. 养成边干边实践的习惯 / 067
2. 空想是成长中最大的敌人 / 071
3. 理想+行动=成功 / 075
4. 说到不如做到——立即行动 / 079
5. 为自己确立一个合适的目标 / 083
6. 永不放弃自己的追求 / 087
7. 坚持到底就是胜利 / 091



第四章 做玩乐的智慧者

——玩乐，丰富生活的营养剂

玩转生活，玩出智慧和头脑！

青少年时代，是一个充满朝气、爱玩的年代，唱歌、跳舞、篮球、足球……是中学时代的美好见证。经过一场场激烈的竞赛后，会发现自己已成长，唱歌，找到了自信；跳舞，舞出了青春和活力；玩球，懂得了团结和合作；选秀，发现挑战自我并不难。

活泼的他们，在紧张的学习氛围中，仍不忘玩乐，这是每个人的天性。可是，玩要玩出智慧，玩出头脑，玩出自我。

1. 边玩边学习，边乐边实践 / 097
2. 唱歌，唱出自信和青春 / 102
3. 跳舞，跳出活力和创新 / 106
4. 旅游，扩大自己的世面 / 110
5. 玩球，需要团结合作精神 / 114
6. 上网，需要清醒的大脑 / 118
7. 选秀，敢于挑战自我 / 122

实践

让自己可持续发展



第五章 做人生的掌舵者

——成长，演绎人生的投影机

青少年，一路走来，受益匪浅，精彩无限！

青少年是国家的希望，民族的未来，他们的基本素质直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家和民族的命运。

成长的过程，也正是身心发展的关键时期，单纯的学校教育已不能满足时代的发展需求，青少年还必须接受课外的一些知识来丰富自己的头脑，充实自己的生活。只有这样，才能挑起建设国家的重任，征服世界，征服未来，才能实现自己的人生价值和理想。

1. 诚信——人生的通行证 / 129
2. 谦虚——灵魂的净化器 / 133
3. 积极——乐观的好心态 / 137
4. 目标——人生的导航灯 / 141
5. 思考——智慧撞击行动 / 145
6. 责任——卓越的原动力 / 149
7. 沟通——心与心的桥梁 / 153
8. 独立——青春成长宣言 / 157



第六章 做爱好的启蒙师

——兴趣，奏响生活的新乐章

兴趣是老师，高高兴兴学来的东西永不会忘。

青少年，对这个繁华多彩的世界，充满了好奇，他们就动手动脑开始忙于自己的爱好，爱好即获得知识的第一步，在乐趣中寻找知识和智慧，其乐无穷。

日本教育家木村久一说：“天才，就是强烈的兴趣和顽强的入迷。”

爱因斯坦说：“兴趣是最好的老师。”

兴趣，青少年成长的启蒙师。

1. 集邮，扩充知识的乐趣 / 163
2. 运动，健康快乐的源泉 / 168
3. 观察，获取知识的开始 / 172
4. 音乐，打造优雅生活 / 176
5. 演讲，锻炼你的随机应变能力 / 180



第七章 做爱问的知识人

——问号，打造生活的催化剂

碰到难题，遇上问题，打破沙锅要问到底！

《论语·为政》：“知之为知之，不知为不知，是知也。”这对于充满疑问的青少年来说，养成不耻下问的习惯，是很重要的。

俗话说得好：生活处处皆学问。经常多问个为什么，是吸取知识的捷径。孔子曰：三人行必有我师。在生活上、学习上，敢于提问，爱提问，才有新的突破。

1. 敢于提问，才有新的突破 / 187
2. 记住：三人行必有我师 / 191
3. 要有不耻下问的态度 / 195
4. 爱问，生活处处皆学问 / 199
5. 爱问，有助于成长 / 203
6. 问要问到点子上 / 207



第八章 做人际的指引者

——人脉，走向成功的助推器

实践人际，赢得人心，拥有好人缘！

一个人的成功，15%取决于他的专业知识，85%则取决于他的社交能力。可以不夸张地说，恰到好处，恰如其分的人际交往，可以使自己在群体中得到他人的喜欢、尊重，让他人愿意接近您、帮助您，助您成功。

随着年龄的增长，中学生与父母相处的时间逐渐减少，与朋友相处的时间愈来愈多，掌握与人交往的技艺特别重要。中学生要乐于与人交往，学会与人交往，并要树立正确的友谊观。

1. 人际交往的基本原则——信任 / 213
2. 架起友谊的桥梁——沟通 / 217
3. 让积极的倾听发挥作用 / 221
4. 破坏人际关系的魔鬼——虚伪 / 225
5. 人际交往的润滑剂——赞美 / 229
6. 换位思考让你人际关系更上一层楼 / 233
7. 打破人际关系的僵局——幽默 / 237
8. 尊重他人，才能得到尊重 / 241
9. 宽容，让你更有魅力 / 245



第一章 做自己的好主人

——实践，人生发展的指南针

人生在实践中绽放，我的“地盘”，我做主！

人生，在不间断的实践中延伸……

学校里，青少年勤啃书本上的知识，死记硬背，可是这些终究只是书上的，是纯理论的，显然，这些并不属于青少年。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”只有通过实践，青少年才能将别人的、书本上的知识转化成自己的。

只有不断实践，才能不断充实，不断进步。即使有再大的困难和挫折，我们也同样能笑着坦然面对。



1.敢于实践人生的勇气

如果你不敢去跑，就不可能赢得竞赛；如果你不敢去战斗，就不可能赢得胜利。

——瑞查德·M·德沃斯

在这个世界上，一颗星陨落，暗淡不了星空；一朵花凋零，荒芜不了春天。可是，正是因为有了一颗颗的小星星，才有了满天的繁星；正是因为有了一朵朵的花，才有了春天的缤纷。你是世界上独一无二的那颗星，独一无二的那朵花。所以，当你在面对人生的时候，要尽力度过每一天，要有敢于实践人生的勇气，要做生活中的强者。

什么是勇气呢？第一个吃螃蟹是一种勇气；神农氏尝百草是一种勇气；敢于承担责任是一种勇气；主动选择放弃是一种勇气……在生活中，处处都需要勇气，主动到讲台上演讲是一种勇气，主动参加运动比赛是一种勇气，主动与红过脸的同学和解也是一种勇气……有了勇气，生活中的坎坎坷坷就不再是不可逾越的障碍，人生的天空就会阳光灿烂，生机盎然。

勇气，生命之灯

生活，就像一个万花筒，丰富多彩。在生活中，有成功，更有失败；有胜利，更有挫折。勇气是什么呢？在成功面前，你要