

22 TASKS TO BE ACCOMPLISHED BEFORE 18



6'6

贾伟◎编著

6'
18岁以前
要做的
22件事



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

22 TASKS TO BE ACCOMPLISHED BEFORE 18



贾伟◎编著

18岁以前
要做的
22件事

图书在版编目(CIP)数据

18岁以前要做的22件事/贾伟编著. —北京:新世界出版社,
2008.3

ISBN 978-7-80228-630-6

I. 1... II. 贾... III. 成功心理学-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 032637 号

18岁以前要做的22件事

策划:梁小玲

作者:贾伟

责任编辑:梁小玲

封面设计:创品牌

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

经销:新华书店

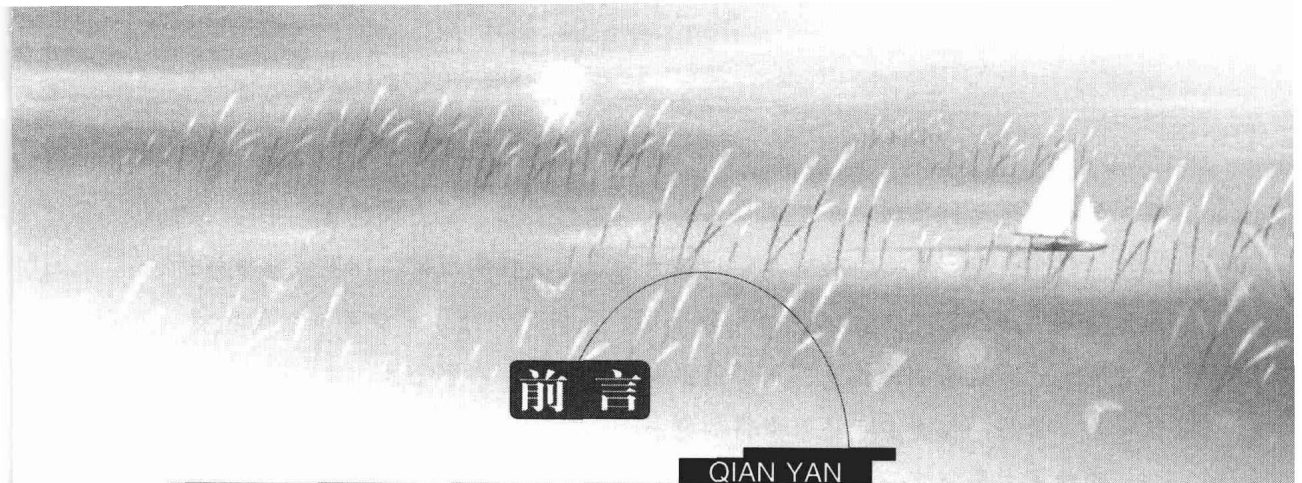
开本: 787 × 1092 1/16

字数: 350 千字 印张: 20

版次: 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-630-6

定价: 39.00 元



前言

QIAN YAN

18岁以前，是人生的黄金时期。这个时期的青少年对人生、对未来有着美好的憧憬。他们渴望健康成长、创造辉煌和成功。

然而，令人十分遗憾的是，我们常常看见周围有为数不少的青少年，他们虽有一颗向上的心，却没有得到正确的呵护和引导；他们虽有远大的理想，而收获的却往往是痛苦和失望。

那么，是什么原因不能使众多的青少年健康成长、实现自身的价值呢？其实，我们只要去看看他们的书包就会发现，绝大多数青少年的书包里除了课本、复习指南外，几乎很难找到一本能与他们交心谈心、引导他们奋发向上的读物。为了使青少年成才，老师、家长们最相信的就是课本和复习资料。于是，孩子的思想道德教育、意志品质、健全人格、处世技巧等方面的教育被许多家庭和学校忽视了。更有甚者，一些家长对孩子过分溺爱和过高期望，使孩子丧失了最基本的生活能力和处世技能。

本书是专为青年读者量身定制的，它浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法，可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写此书的目的只有一个——希望每个青少年的生活有品位、高质量，希望每个青少年的人生如花儿般的灿烂，如诗一样美丽。人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

本书从18岁以前打造优良的品质、学习使你终生受益、维护良好的人际关系、在逆境中成长、为轻松择业作准备、掌握处世的学问、打造健康的身心、勤于思考，勇于创新、养成良好的习惯、规划人生目标、塑造良好的性格、增进人与人之间的信任、享有你自己的生活、注重与父母的沟通、天才在于勤



奋、学会管理时间、做一个充满自信的人、献出爱心、能力成就青少年特别的人生、保持一颗平常心、独立是通过努力和履行责任实现的、18岁以前做好适应社会的准备等22个方面入手，比较全面、系统地介绍了青少年成功的经验，既有理论性，又有实践性，实用价值强，视角独特，内容全面，亲切动人，趣味横生，是每一位青少年不可多得的好书。

希望本书能够真正成为青少年的良师益友。

2008年冬

北京·西直门文化部宿舍





CONTENTS

目录 Mu Lu



1. 18岁以前打造优良的品质



青少年正处在意识形态不断完善的阶段，高尚的品格是获得成功的主要条件，是人性的最高形式的体现，它能最大限度地展现出人的价值。如果说天才总是受人崇拜，那么品格更能赢得人们的尊重。前者是超群智力的硕果，而后者是高尚灵魂的结晶。天才人物凭借自己的智慧赢得社会地位，而具有高尚品格的人靠自己的良知获得声誉。

- 一、具有坚强的意志品质 /1
- 二、爱祖国是一个人最起码的义务 /4
- 三、信义是一个人立身之本 /8
- 四、谦虚可以使一个人不断完善 /10
- 五、如何矫治青少年的说谎行为 /12
- 六、拥有永不绝望的好品格 /14



2. 学习使你终生受益



在知识的面前，每个青少年都不能停步不前，否则就有可能被时代所淘汰。当今的时代是知识爆炸的时代，知识更新换代之快达到了目不暇接的地步。昨天先进的知识，今天可能已经落伍，只有不断学习新知识，了解更多的信息，才能让自己更专业、更主动。在实践运用的时候就更能显示出个人的能力，使你终生受益。



CONTENTS



目录

- 一、掌握有效的学习技巧 /17
- 二、青少年时期是读书的最佳时期 /20
- 三、善于挖掘学习中的快乐 /24
- 四、最好的“老师”是自己 /25
- 五、学问永无止境 /28
- 六、不耻下问不是丢人的事情 /30
- 七、学习的最终目的是知与行的结合 /32



3. 维护良好的人际关系



18岁的青少年即将步入社会，在踏入社会之前，更多地懂得人际交往的常识，就显得尤为重要。社会是“人”的社会！“人”的所有活动、交往、成就，都要从人与人的接触中产生。所以，你认识的人愈多，公共关系愈好，就愈容易成功！

- 一、在交往中替他人着想 /35
- 二、肯于主动地向别人表示友好 /36
- 三、调整好人际交往中青少年的“期望值” /39
- 四、保持交友的距离 /42
- 五、青少年要正确处理亲密无间的关系 /45
- 六、怎样与老师交往 /47
- 七、融入到同学中才能得到锻炼和提高 /49



4. 在逆境中成长



对于18岁的青少年来讲，在日常生活和学习中，遇到困难，遭受逆境也许是好事。逆境能够培养坚强的意志并创造出奇迹。许多伟大人物，都是在逆境、不利与艰难的环境中取得成就的。事实证明，没有什么困难是无法克服和不能战胜的。经历过人生磨难，经过认真反省，总结经验教训，





目录

CONTENTS

才能在今后避免此类的挫折，走上成功之道。

- 一、在挫折中变得坚强 / 54
- 二、化解挫折是一个人成熟的重要标志 / 57
- 三、逆境创造奇迹 / 59
- 四、学会在困境中自救 / 61
- 五、青春在挑战人生中闪光 / 63
- 六、萎靡不振是走向成功的障碍 / 65



5. 为轻松择业作准备



一般而言，18岁以前的青少年就要考虑自己将来要选择的职业种类，至少也要了解自己喜欢从事哪一类性质的工作。事实上，在高中毕业，即将进入大学的时候，就要考虑高中毕业后报考哪一所大学。大学毕业后，就要考虑自己喜欢从事的工作。假如有时间让你去好好选择，从现实的立场，起码要考虑如下几个因素。

- 一、青少年要选择适合自己发展的职业 / 68
- 二、青少年怎么找到适合自己的工作 / 71
- 三、面试需要防范的细节 / 74
- 四、面试的时候谈酬金的技巧 / 76
- 五、自卑感是择业的主要障碍 / 78
- 六、挖掘自己的优势，增强择业的竞争力 / 79
- 七、报酬不是择业的唯一选择 / 82



6. 掌握处世的学问



18岁是一个逐渐成熟的年龄，憧憬着美好未来的同时，又对大千世界感到迷茫，觉得为人处世难，渴望自己早一些成熟起来，可往往又无法分清成熟与世故的界限，从而陷于世故的泥坑。那么，怎样真正掌握处世的



CONTENTS



目录

学问呢？本章的内容告诉你！

- 一、放弃包含着丰富的人生智慧 /84
- 二、18岁的你要懂得成熟不是世故 /86
- 三、专心致志地做一件事 /87
- 四、要懂得知足者常乐 /89
- 五、尊重他人就是尊重自己 /91
- 六、磨难使人充满智慧 /94



7. 打造健康的身心



青少年时期，躯体和心理的变化尤为明显，若使青少年健康地成长，必须有健康的身体和良好的心理。也就是说做事有充沛的精力和自信心，被他人尊重，通过社会认可而获得自我满足感。

- 一、中小学生身心健康的标准是什么 /98
- 二、回归集体，拒绝孤独 /100
- 三、从众心理明是非 /103
- 四、背后议论同学的心理 /105
- 五、青少年如何克服害羞心理 /107
- 六、青少年怎样克服考试前的焦虑心理 /109



8. 勤于思考，勇于创新



青少年只有善于开动脑筋，积极思考，才能够获取成功。伟大的物理学家爱因斯坦说过：“学会思考和判断比获得知识更重要。不会思考的人，便失去了生活的最大乐趣。”克服各种阻力，不断地给自己提出问题，反复地思考问题，独立地解决问题，无疑将使自己接近成功的殿堂。

- 一、怎样才能具有良好的思维能力 /112





目录

CONTENTS

- 二、思考是独立解决问题的重要因素 /115
- 三、数学能够使青少年的思维更加敏锐 /118
- 四、激发青少年创造力的有效方法 /119
- 五、想象力为青少年提供自由的发展空间 /122
- 六、创新使青少年成为出类拔萃的英才 /126
- 七、勇于探索是向未知领域的挑战 /128



9. 养成良好的习惯



每个人，从嗷嗷待哺的婴儿，到耄耋之年的老者，习惯都会伴随着你。可能从婴儿时期开始，你就逐渐养成了良好的习惯，也可能到老你都被困在坏习惯筑起的城堡里。这种坏习惯往往把你引向迷途，使你减少了获得成功的可能。

- 一、素质教育源于好习惯 /130
- 二、好习惯是我们终生的财富 /132
- 三、自卑的习惯是成功的天敌 /133
- 四、改变青少年娇气的不良习惯 /135
- 五、青少年要有良好的睡眠习惯 /137
- 六、让专注成为一种习惯 /139



10. 规划人生目标



作为青少年，应当早一点确定自己的人生目标。俗话说：“无志者常立志，有志者立长志。”一个人不仅要立志，而且立志要远大，应是量体裁衣的相对远大。一个人确立的目标越高，达到的成功境界也就越高。因此，一个人、一个组织，都应当有远大目标。

- 一、确立远大的目标 /143
- 二、为目标而奋斗 /146



CONTENTS



三、计划能让你有条不紊地实现目标 /148

四、进取心让你不断实现新目标 /150

五、锁定一个目标更容易获得成功 /154



11. 塑造良好的性格



对于18岁以前的青少年来讲，良好的性格，可以使一个人把自己的聪明才智用于正道，让自己和他人同受鼓舞和启迪。而不良性格则可能把一个人的聪明才智引上歧途，让自己和他人同陷痛苦和沉沦。所以，一个好性格，对人生至关重要。

一、了解青少年的性格形成过程 /156

二、从小塑造良好的性格 /158

三、摆脱软弱的性格 /161

四、培养坚强的性格 /163

五、塑造乐观、豁达的性格 /164

六、在张扬自己的个性时要谨慎把握分寸 /167

七、远离任性 /169



12. 增进人与人之间的信任



虽然人在交际过程中可以通过相同的兴趣、情感和思想等互相吸引，但更重要的是人与人之间还需要相互信任，给人以信任感，让人觉得你是值得信任的，同时努力地去信任他人。

一、消除隔阂，让别人信任你 /171

二、彼此真诚，消除猜疑 /174

三、学会赞美他人 /177

四、言必信，行必果 /179

五、别人同样需要你的信任 /181





目录

CONTENTS



13. 享有你自己的生活



生活不会适应你，但你必须去适应生活。学会欣赏和热爱已经拥有的此刻的生活，对于青少年来讲，这本身就是一种成长。

- 一、完美主义不是做事的唯一标准 /183
- 二、要学会暂时放慢生活的脚步 /185
- 三、不要阻止你的梦想和信仰 /187
- 四、学习、交友两不误 /188
- 五、青少年要正确区分友情与爱情 /192
- 六、俭朴的生活使你受益终身 /194



14. 注重与父母的沟通



即使父母能够经常与你在一起，保证彼此之间的沟通也不是一件容易的事。如今的父母经常要面对许多难题。而子女也不比父母轻松多少，他们同样要面对许多成长的课题，比如，应付繁重的功课，承受升学竞争的压力，面对早熟的感情，处理同学之间的关系……两代人各有各的难题，很可能无意之中忽视了对彼此的关心和沟通。所以，子女与父母之间只有相互理解，及时沟通，才能消除误解，彼此和谐相处。

- 一、青少年怎样看待与父母之间的代沟 /197
- 二、理解父母最重要 /200
- 三、与父母进行沟通的技巧 /203
- 四、青少年要为父母营造舒适的心理空间 /206
- 五、谁言寸草心，报得三春晖 /208
- 六、让孝敬老人成为一种自觉的行为 /210



CONTENTS



15. 天才在于勤奋



“一日学一日功，一日不学十日空。”大凡载入史册的著名文学家、科学家、艺术家没有一个不是经过勤奋学习而攀上知识高峰的。其中不少人不仅没有受过高等教育，连中等教育也未受过，全是凭自己刻苦自学而获得成功的。

- 一、勤奋的孩子早成才 /213
- 二、用勤奋改变平庸的生活 /216
- 三、在勤奋中获得能力和知识 /219
- 四、天道酬勤 /222



16. 学会管理时间



时间是可以管理的，善于管理时间的人同时也是善于积累时间的人。比如，在所有的可积累起来的学习时间中，早晨和晚上的时间是最好的。因为这两段时间比较长，比较完整，环境比较安静，脑子又比较清醒，适于读书、思考、钻研问题。时间一去不复返，抓紧时间是一个中学生所必须要做的事。

- 一、做一个善于挤时间的人 /225
- 二、把握住现在就是拥有将来 /227
- 三、珍惜时间就会获得更多的成功 /229
- 四、浪费时间是生命中最大的过错 /232



17. 做一个充满自信的人



自信的力量是惊人的，它可以改变一切，让许多看似不能成就的东西





目录

CONTENTS

达到圆满。青少年要做一个充满自信的人，因为充满信心的人永远不会被击倒，他们是人生的胜利者。

- 一、自信是成功的基石 /234
- 二、用自信闯出一片属于自己的新天地 /236
- 三、学习伟人的自信 /238
- 四、相信自己能够成功 /240



18. 献出爱心



爱心是人与人之间共同和平生活的黏合剂。有了爱，人与人之间才会牢牢地连接在一起，与生活中的困难相对抗。有了爱，我们的生活才会充满灿烂的阳光。有了爱，我们才会充满干劲，孜孜不倦地对待生活中的每一件事物。

- 一、青年人具有丰富的情感世界 /244
- 二、爱心是高尚情操的重要标志 /247
- 三、拥有一颗宽容的心 /251
- 四、拥有一颗同情心 /253



19. 能力成就青少年特别的人生



人，只要有一技之长，就可以立足，就可以实现自我价值。学习的目的，是把有用的知识转变为能力。学习一门技能，就会给未来的人生打下一份扎实的基础。

- 一、如何提高青少年的社会适应能力 /256
- 二、文凭永远没有实力重要 /257
- 三、“用书”是青少年成才的必需 /260
- 四、操作能力是青少年成才的必需 /262



CONTENTS



目录

- 五、课内外结合提升自己的才能 /263
- 六、拥有一技之长才能立足社会 /266
- 七、掌握音乐才能，为生活增添乐趣 /267



20. 保持一颗平常心



心态能使你成功也能使你失败。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。青少年朋友，当你在喧嚣的生活中，当你感到疲惫、当你感到烦恼、当你被某个问题难住……的时候，你不妨静静地独处一会儿，让身心放松，默默地冥想，或者什么也不想……你会发现，这是一种很有益处的修身养性的方法，也是一种开启智慧和灵感的有效方法。

- 一、以平常心与异性交往 /269
- 二、平和的心态是成功的基础 /271
- 三、好身体来自好心态 /273
- 四、保持心灵的宁静 /274
- 五、拥有一颗感恩的心 /277



21. 独立是通过努力和履行责任实现的



独立使我们不断努力地去追求目标，拥有自己独特思维方式。其判断性较好，不会陷入犹豫不决的困境，不会表现出不良的性格倾向，不会遇事推卸责任。

- 一、自己掌握自己的命运 /281
- 二、青少年要理智地管理自己 /283
- 三、依赖性很强的人不会有未来 /287
- 四、保持自我本色 /290





目录

CONTENTS



22. 18岁以前做好适应社会的准备



人的一生无论从横向，还是纵向，都是十分丰富多彩的。它可以有各种各样的机会，也会面临着种种的选择。当机会到来之前，你要为它做好准备。

- 一、学会理性消费 /293
- 二、有本事也不要自夸 /295
- 三、吃小亏，着眼于未来 /296
- 四、微笑比语言更重要 /298
- 五、怎样才能避免受到伤害 /300
- 六、停止抱怨，勇于面对现实 /301



1. 18 岁以前打造优良的品质

青少年正处在意识形态不断完善的阶段，高尚的品格是获得成功的主要条件，是人性的最高形式的体现，它能最大限度地展现出人的价值。如果说天才总是受人崇拜，那么品格更能赢得人们的尊重。前者是超群智力的硕果，而后者是高尚灵魂的结晶。天才人物凭借自己的智慧赢得社会地位，而具有高尚品格的人靠自己的良知获得声誉。



一、具有坚强的意志品质

对于 18 岁的青少年来讲，什么是坚强的意志呢？比如，老师留的作业题，要求明天交，可这一天的作业很多，做到夜里 11 点多，还没做完，再困也要把它们做完再去睡觉，这叫毅力吗？是的，这叫毅力。毅力是一个人良好的意志品质的表现，而我们把为了一定的目标，能够克服困难去争取目标实现的过程叫做意志。意志对于我们的行为有重要的作用，它可以推动我们去坚持不懈地从事某一项活动。比如，为了使自己生活的集体在运动会上取得好成绩，全体年轻伙伴都投入了紧张的赛前训练，这样也就可以制止我们和预定目的相矛盾。比如，晚上的时间原准备预习一下明天的功课，又听说晚上有场好看的电影，是预习功课还是看电影呢？一个意志坚强的人，可以排除各种干扰，放弃看电影的机会，把预习功课的事情坚持到底。

