

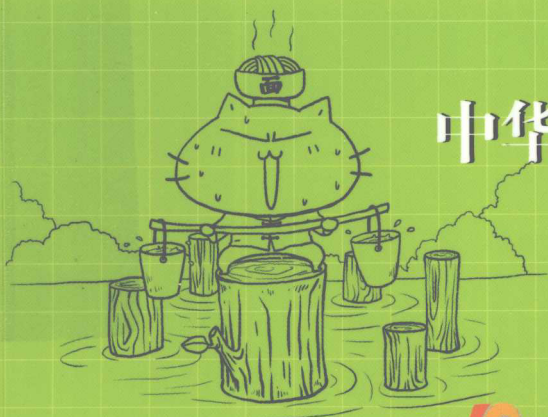
· 青少年领袖训练营 ·

从今天开始,展现一个全新的自我。

每天进步 一点点

卓越青少年自我管理  训练日志

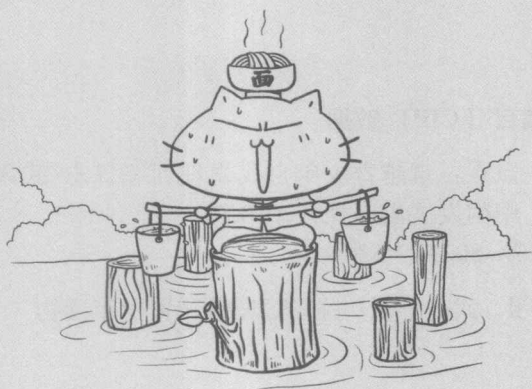
武雪莹◎著



中华少年英才工作委员会
强力推荐!



中国发展出版社



每天进步 一点点

卓越青少年自我管理训练日志

这不是一本普通的书，这是无数青少年经过实践验证了的、具有很强指导意义的自我管理手册。这本书的作者也不完全是我，我只是其中的一员，也可以说这本书现在只是一个半成品，需要真正的作者——此刻看着这本书的你，通过行动来完成它，实现它真正的价值。



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步一点点: 卓越青少年自我管理训练日志/武雪莹
著. —北京: 中国发展出版社, 2010. 3
ISBN 978 - 7 - 80234 - 526 - 3

I. 每… II. 武… III. 自我管理学—青少年读物
IV. C936 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032390 号

书 名: 每天进步一点点: 卓越青少年自我管理训练日志

著作责任者: 武雪莹

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 526 - 3

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 298 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 32.00 元

咨询电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: fazhanreader@163.com

fazhan02@drc.gov.cn

版权所有 · 翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

序

我很高兴为《每天进步一点点》写序。

每个人都有一颗感恩的心和积极向上的心。

2009年夏天，我有幸参加了武雪莹老师举办的假期“青少年领袖训练营”活动，至今难以忘怀。每当想起那次活动，心中都会荡起一丝震撼与感动。那是一个没有压力、只有快乐的课堂；一个没有答卷、只有激情的场面；一次没有争吵、只有感动的倾诉……

她用特有的训练方式，引导孩子找到梦想，建立自信，遇事勇敢坚强，更重要的是懂得感恩，并在家长与孩子之间架起沟通桥梁，消除孩子与家长之间的隔阂。在仅仅五天的活动中，我每天都会被她的那种训练内容和形式感动得流泪不止。她启发家长，教育孩子不是管制，而在于引导，孩子的意愿来自于他们的梦想，他们愿意为自己的梦想行动。

通过训练营里的每一个训练，孩子们渐渐培养了责任感和积极健康的心态。他们懂得了团队合作，知道了只有为团队争光才能体现自己的价值，并且强化了对当代孩子所缺失的“情商”的训练。通过武老师声情并茂的讲解，孩子们感知到父母的不易，学会理解、体谅父母，深深地懂得了父母为了养育自己而付出的艰辛。在场的家长和孩子以及观众都被这种场面所感动

而流下了热泪。再多的纸巾也擦不干为感恩而流下的泪水，再多的时间也报不尽父母的恩情。每个孩子都写下了对爸爸妈妈说的心里话，把对父母的感恩之情倾注于笔端。武老师引导孩子懂得了什么是感恩之心。很多曾经逃课、甚至离家出走的叛逆的孩子，在活动结束后，带着他们的梦想回到了父母的身边，开始了积极向上的崭新生活。

“青少年领袖训练营”的成功举办，受到了社会上广大家长和同学的认可，才有了武雪莹老师的这本《每天进步一点点》的诞生。

《每天进步一点点》有武雪莹老师在训练营中积累的经验，同学们只要认真按照书中的要求去做，在一年的时间里，就会大有长进，就会克服掉很多缺点而变得积极、主动、自信、充满激情，学习成绩也会因此而改变。

《每天进步一点点》在表现形式上突出了形象性和趣味性，表现手法也很现代化，更富有时代特色，非常适合广大师生和家长的需要。只要世界上有孩子，这本《每天进步一点点》就有它存在的价值，感恩教育之花就会千姿百态，永不凋谢。

这本书的出版，集中了武雪莹老师所付出的艰辛，是她研究和实践的结果，是她呕心沥血、耗时多年编撰而成的，是一部可靠的工具书。它是青少年攀登最高理想的阶梯，是同学们胜利到达彼岸的航船，是勇敢者瞭望未来的望远镜，是家长和老师们的万宝囊。我相信，广大读者一定会喜欢上这本书，并从中有所收获。

中华少年英才工作委员会主任

闫川

2010年2月

前言

青少年朋友们，很高兴以这样的一种方式再次与你们见面。

首先我怀着一颗诚挚的心，感谢给予我力量的你们，因为你们在“青少年领袖训练营”中对我的认可，才有了我存在的价值；因为你们走出训练营后依然满怀激情，坚持完成每一项作业，你们的点滴变化，才使得我积累了大量的经验；因为你们一直以来对我的鼓励与鞭策，才让我有勇气把这本书出版。

这不是一本普通的书，这是无数青少年经过实践验证了的、具有很强指导意义的自我管理手册。这本书的作者也不完全是我，我只是其中的一员，也可以说这本书现在只是一个半成品，需要真正的作者——此刻看着这本书的你，通过行动来完成它，实现它真正的价值。

也许这本书是你的爸爸妈妈送给你的，也许是你的朋友送给你的，也许是你自己花钱购买的，但无论你是怎样得到这本书，目前它并不珍贵，除非你有决心、有毅力、持之以恒地按照书中的计划，一天天用行动完成它，除非你愿意每天花上10分钟的时间，并且一直这样坚持365天，否则这本书就没有实现任何价值，你花在本书上的时间和金钱就都白费了！

要永远记住，行动才会有结果！

这本书可以说是一本行动日志，关键不在于你知道了多少，而在于你真正做到了多少。我相信，当你每天坚持下去，用一种对自己负责任的态度，每天进步一点点，当你读到、做到最后一页的时候，你会感到快乐和自信。更重要的是，经过一年的学习，你已经形成了习惯，并走在了成功的道路上。

武雪莹

2010年2月

如何使用本书

准备好了吗？如果准备好了，就和我一起踏上成功之旅吧！

从现在开始，我就是你的一个向导。你应该知道，通往成功的道路上铺满荆棘和坎坷，因此你要有耐心，脚踏实地去修炼。我把这本书比喻成一本“武林秘笈”，是秘笈就一定有招数，是秘笈就要按部就班地去训练，只有这样，有一天你才会成为一个武林高手，才会笑傲江湖。同样，成功也没有你想象的那么难，看过武侠小说的人都知道，小说中的武林高手也并不是天生身怀绝技，而是通过后天努力、通过苦练才成为武艺高超的大侠。我会伴随在你的身边，帮助你一一拆招，一招一招地练。我相信，勇敢的你坚持下去，就一定会收获鲜花和掌声。

这部武林秘笈共分为三大板块，即基本功、硬功、内功，统称“武林三绝”。基本功靠训练，硬功靠磨练，内功需要修炼。

基本功：目标管理训练、心态管理训练、学习管理训练、习惯管理训练

硬功：时间管理训练、行动管理训练、逆境管理训练、情绪管理训练

内功：黄金品格的修炼、懂得爱与感恩的修炼

基本功是基础，只有夯实基本功，才能出招准确，练就高超的武功。硬功是练就高超武艺的利器，掌握了它，你就可以挥剑自如，如行云流水一

般。练到这里，其实你已经武艺超群，可以称为“武林高手”了。但是，如果你不修炼内功或内功的功力不深，你就有可能会走火入魔，而不会成为人人佩服和敬仰的英雄，因为你给社会带来的有可能是负效应、负价值。只有这“三功”都练成，你才是一个真正对社会有价值的人！

为了更有效地使用这本“秘笈”，我给大家一些建议：

第一，在这次成功之旅中，我会伴在你左右，并随时提出一些让你思考的问题，目的在于帮助你客观地了解自己，同时引导你，让你有一个正确的思维意识，因为思维决定你的行为。所以，你必须诚实地回答我的问题，不要忘记，你才是这本书真正的作者，也是唯一的读者，不要自欺欺人。

第二，当你为自己设计好人生，制订出目标后，建议你开一个家庭会议，成员可以包括爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、外公、外婆等，向他们宣布你一年的计划及未来的目标与梦想，从而得到他们的支持与监督。

第三，这本秘笈最大的特点就是“知行合一”，所以我希望你把学到的知识融入每一天的“行动日志”当中，希望你把“追求成功”变成生活方式。

第四，将这本“秘笈”随身携带，随时记录你的感悟和收获，并保证你每天都能够看到自己的目标和计划。

第五，在完成这本“秘笈”的所有任务后，希望你能够把它珍藏起来，因为它有可能是你未来成功人生的一个历史见证。

最后，我还想说，人无完人，也许在这个旅程中你会懈怠，或过于苛求完美而使自己感觉疲惫。要知道即使是有长期计划的人，也不可能在生活中百分之百按计划行事，况且习惯不是一天养成的，所以，给自己留一点宽容，也许就多了一份坚持！

我们来约定成功 / 1

序曲 “清晨励语” / 4



上篇 基本功

第1课 目标管理训练 / 24

小志小成 大志大成 / 24

不要出让目标的设定权 / 28

人生的精彩来自于目标的精彩 / 31

对目标进行分解 / 35

短期目标要明确具体 / 37

直视目标 / 40

第2课 心态管理训练 / 45

发现自我——世界上最了不起的就是你自己 / 46

定位自我——天生我材必有用 / 49

发挥自我——点燃自信的阿拉丁神灯 / 53

自信行为五步法 / 56
给你 16 个自信的理由 / 59
自信加习惯成就梦想 / 63

第 3 课 学习管理训练 / 67

实现自我——志当存高远 / 69
对待学习——空杯心态 / 73
武林秘传：提升学习力的降龙十八掌 / 77
大胆想象，放飞智慧翅膀 / 89
无师自通 / 91
终生学习 / 94

第 4 课 习惯管理训练 / 97

好习惯受用一生 / 98
命好不如习惯好 / 101
早自理，早成熟 / 105
勤奋多一点，成功快一点 / 108
学业越紧张越要运动 / 111
勤俭让生活更富有 / 114
“有才”也要会理财 / 115



中篇 硬 功

第 5 课 时间管理训练 / 122

兰塞姆的话 / 123
是谁盗用了我的时间 / 126
活在当下要“惜时”，莫为人生留“遗憾” / 131
做一个掌控时间的高手 / 134
做时间的“吝啬鬼” / 138

每天进步一点点：卓越青少年自我管理训练日志 |

第6课 行动管理训练 / 144

站在原地空想，不如边做边想 / 145

早行动，早成功 / 148

了解你的行动力 / 151

七剑促行动——提升行动力七剑法 / 154

行动的保证：意志力 / 159

第7课 逆境管理训练 / 164

蝴蝶的启示 / 165

当逆境光顾时，你像什么？ / 168

做个“橡胶人” / 171

鹰的重生 / 174

打造一颗勇敢的心 / 177

勇敢不等于莽撞 / 181

第8课 情绪管理训练 / 185

20% 智商 + 80% 情商 = 成功 / 186

了解情商，修炼情商 / 189

冲动的惩罚 / 192

是谁制造了“气”场 / 194

让情绪做你的“忠臣” / 199

提升情商的六脉神剑 / 202



下篇 内功

第9课 黄金品格，成就人生 / 212

诚信领航人生 / 213

诚信品质，从小事做起 / 218

海纳百川的胸怀 / 222

有“礼”走遍天下 / 226

勇于承担责任 / 229

第10课 心中有爱，常怀感恩 / 234

让爱充满世界 / 235

有一种爱叫微笑 / 238

爱的感悟 / 241

藏羚羊的跪拜 / 245

常怀感恩，“孝”字当先 / 247

总复习 / 255

奇迹就在“坚持”之后 / 255

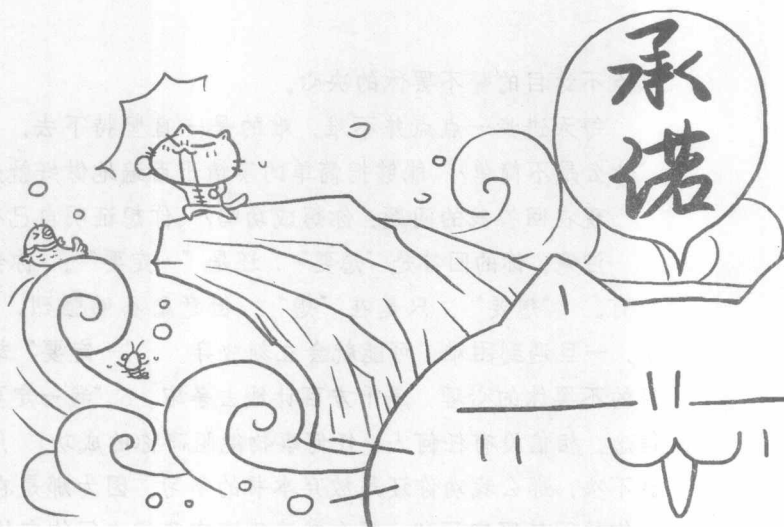
走完下一英里 / 260

在反思中走向成功 / 265

天行健，君子以自强不息 / 271

地势坤，君子以厚德载物 / 276

后记 / 283



我们来约定成功

朋友们，让我们从今天开始踏上成功之旅吧！在进行第一课之前，我们还要定一些“武林规矩”。没有规矩不成方圆，这次旅程很重要，它关乎我们的未来与发展，关系到你的个人成长，所以我们要百分之百地认真对待，并且保证全力以赴。在这次旅程中你即将遇到一个敌人，他总是拦住你前行的脚步，拖你的后腿，这个“人”就是——你的坏习惯。而且，我认为你心里一定非常清楚，你知道它们是什么，可能是拖拉、懒惰、消极心态、坏脾气、缺乏毅力等等。所以，你要做好心理准备，准备与它们斗争到底。在这个世界上没有人能阻碍你成功，阻碍你成功的只有你自己。

在运动场上，我们看到冠军和亚军的成绩往往仅差0.01秒，而可能就是这0.01秒的差距，让你只能屈居亚军之位，而人们能记住的永远只会是冠军！在现实生活中，人和人之间的差距也许只有那么一点点，可能他比你多努力了一点点，他比你多花了一点点时间，多下了一点点功夫，但人生结果却大不相同。冠军也许就多一点执著，多一点坚定不移，多一点脚踏实地，多了一

点点不达目的誓不罢休的决心。

每天进步一点点并不难，难的是一直坚持下去。著名企业家张瑞敏说过：“什么是不简单？能够把简单的事情千百遍地做好就是不简单！”

现在回答我的问题：你想成功吗？你想证明自己存在的价值吗？

注意，你的回答是“想要”，还是“一定要”。你会问我，它们有区别吗？当然有。“想要”，只是在“想”，但意愿不够强烈，你的行为当然也就不会坚定，一旦遇到困难，可能就会立刻放弃。“一定要”却是一种企图心，一种不达目的不罢休的心理，是千方百计地去争取。“我一定要成功！”有了这样坚定的信念，相信没有任何人、任何事物能阻碍你的成功！所以，如果你的回答还是犹豫不决，那么我劝你还是放弃本书的学习，因为那是在浪费你的时间和精力，如果你的回答坚定不移，那么就请你遵守我们之间约定的“武林规矩”：

1. 一旦开始按本书的规划训练，就不要中断，千万不要前面轰轰烈烈，后面不了了之，那你就不会成为成功者。

2. 本书共10课，每课用一个月的时间来学习，加上开篇的序曲和最后的总复习共计需要一年的时间。你会课课有收获，月月有总结，但前提是你必须严格按照计划走，不要急于求成，一定要把每课的内容吃透并内化到行动当中，记住：知道、悟到、做到，才能得到。

3. 不要因为书中的叙述或方法太简单，或抱着“这个我知道”的态度，对书中内容不屑一顾；要知道简单才是力量，越简单的事情往往越不容易做到，“空杯的心态”才能学到更多。

4. 本书的一大特点是“边学边做”，达到我们之间充分的互动，所以在你每一个要学习掌握的内容后面都有行动日志，每天记录，每天进步一点点。每天的日志内容如下。

(1) 今日感悟：记录你当日在学习生活中最精彩、最有意义、最值得关注的的事情，并把你的感受、你的体悟用精炼的语言准确地表达出来，内容可长可短，关键是你领会了多少。

(2) 今日行动：把你的感悟体现到日常行为上，也就是记录你的行动结果如何。知是行之始，行是知之成，“坐而言，不如起而行”，行动的结果决定你成功的大小。

(3) 今日表现自评：这一项记录你每一天的努力程度，对于当天的行动表现，你要给自己一个分数，来检验自己是否真正做到“知行合一”。表现很好，完全按照自己的计划执行，给自己打3分；表现较好，没有做到百分之百努力，给自己打2分；表现一般，没有完全执行自己的行动计划，打1分；懒惰拖拉，说了不做，给自己当天的表现打0分。

(4) 累计分数：将你每一天的得分累计相加，最后得出周总分。周总分在20分以上，说明你很棒，自我管理能力很强；周总分在16~19分之间，说明你要加强你的自我管理能力，提高行动力；周总分在15分以下，你要加油哦，否则会落在别人后面了。

5. 在我们的“月总结会”上，你一定要花上一定的时间，认真总结，认真反省，这样才能确保你在学习下一课之前没有把知识还给我！

6. 成功的唯一途径：行动！行动！行动！

如果你能不折不扣地遵守“武林规矩”，请签写承诺书。



承 诺 书

我愿意遵守“武林规矩”中的每一条款，并保证不折不扣地严格执行，绝不找任何理由和借口，因为我深知“成功和借口永远不在同一个屋檐下，成功者找方法，失败者找借口”！

我要成功，我一定要成功，我一定要成为有价值的人，我一定能达到我梦想的彼岸！因为我是_____（姓名）！

签名：_____

_____年 月 日

序 曲

“清晨励语”

朋友们，欢迎你走进“青少年自我管理课堂”，我们将共同度过充满快乐、充满感动、充满挑战、令人难忘的365天。相信你会用你的毅力、你的执著、你的智慧换来丰硕的果实！让我们一起努力，共同获得心灵的成长 and 智慧的提升！

今天我们迎来了崭新的一天，新的一天，新的起点，新的收获。每一天的开始都是新画卷的展开，每一天的开始都孕育着新的期望。面对新的一天，我们将要以新的心情、新的姿态来面对生活，不会再沉沦再迷茫。面对学习，全力以赴；面对朋友，以诚相待；面对诱惑，毫不动心；面对困难，知难而上；面对周围的一切，心存感恩。从今天开始，展现一个全新的自我，抛弃烦恼，一心只为自己的目标而努力。

朋友们，如果我们的一生，每天早上都有这样的感受，都这样心存感恩，那么这一天将是充满动力的一天，充满激情的一天，充满效率的一天。因为人生就是每一天的累积，这每一天的累积将成就我们丰富的人生。

第一课，我先送给大家一份见面礼。这份礼物拥有神奇的力量，它曾经激励了无数的人走向成功，它就是享誉大江南北的“清晨励语”。

这段“清晨励语”有无穷的力量，它包括了心理学、管理学、成功学、时间管理、人际关系等所有伟大的理论与原则，将其全部浓缩在123个字当中。好多企业把它当成自己的企业文化；好多学校老师们采用它来激励学生；好多家庭每天早晨一起朗诵；在我的训练营里，好多同学通过朗读“清晨励语”，整个人的状态改变：精气神回来了！

什么是“清晨励语”？简单地说，就是每天早晨自己激励自己的语言，也就

每天进步一点点：卓越青少年自我管理训练日志 | ……