



青少年

当下要做好的



99件事

付简帆◎编著



脚踏实地，活在当下，把今天该做的事都做到实处，我们才能真正地抓住梦想、创造未来。

哲学家常劝诫世人，要努力“活在当下”。昨天是今天的因，明天是今天的果。因果循环间，我们能把握的只有当下。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

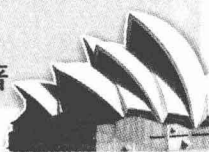


青少年

当下要**做好**的

99件事

付简帆◎编著



脚踏实地，活在当下，把今天该做的事都做到实处，我们才能真正地抓住梦想、创造未来。

哲学家常劝诫世人，要努力“活在当下”。昨天是今天的因，明天是今天的果。因果循环间，我们能把握的只有当下。



世界出版社
WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年当下要做好的 99 件事/付简帆编著. —北京:
新世界出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5104-3631-4

I. ①青… II. ①付… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 277823 号

青少年当下要做好的 99 件事

编 著: 付简帆

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

封面设计: 高崎设计

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)

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: 328 千字 印张: 20

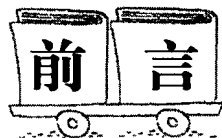
版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3631-4

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



当记者采访刚刚获得奥运冠军的运动员时，他们最常讲的一句话就是：“当时我什么也没想，就是做好自己应该做的事。”这句话虽然简单、平实，却极富哲理。

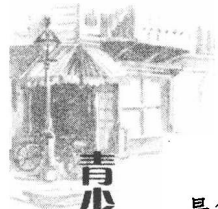
认认真真做好当下的事是非常重要的，不论你有多么远大的理想，都需要一点一点实现，无论多大的工程，也都是要从一砖一瓦开始。一定要记住一句话：“首先要做的事不是去看远方模糊的目标，而要做好手边最具体的事情。”

青少年都有着美好的梦想，这也正是我们奋勇向前百折不挠的精神动力。但我们必须清楚：梦想的实现是建立在当前的一点一滴努力基础之上的。

常听到一些年轻人说：“明天我一定好好学”“明天再……”“等明天……”我们不是怀疑他们的真诚，但为什么要把事情放到明天，从明天开始呢？日月匆匆，到了明天，明天又变成了今天，那么每个今天之后，都有无穷无尽的明天。那么，你的决心要等到哪一天才能变为行动，你的理想要等到哪一天才能变为现实呢？

格伦威尔·克雷瑟说：“你的生命就像一部电影。片名是你的名字，导演和主演都是你自己。每一个镜头都是你每天努力、尝试、欢喜、沮丧和成就的记录。每时每刻，这个记录都在进行。”

人生仅仅只有现在进行时，没有时间“预习”，没有时间“复习”，生活就是我们所要做的紧迫的“功课”。正因为如此，人生可以说是遗憾的艺术，许多精彩的瞬间，可贵的时光，深彻的感悟，才刚刚开始就突然要结束了。



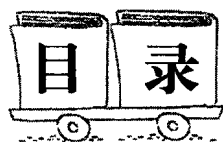
我们常常会不自觉地感叹生活的艰难，命运的多舛，时运的不济，可是很多人除了感叹外，就不再去思考如何改变自己的命运。所以，无数的人在每天的哀叹声中度过，青春在慨叹中消逝，生命在悲叹中结束。这无疑是一种巨大的悲哀。

要想使人生不留下遗憾，就不能使每一个今天白白流过，就要知道当下要做什么，如何去做好。

不要沉湎于昨天，不要观望明天。一切从现在开始，要努力去把握自己的今天，把当下该做的事情做好。只有今天才是我们生命中最重要的一天；只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天；只有今天才是我们唯一可以用来超越对手、超越自己的唯一的一天。

岁月的长河中，我们所做的每一件事，都如同我们随手撒下的一粒种子，在时光的滋润下，那些种子慢慢地生根、发芽、抽枝、开花，最终结出属于自己的果实。

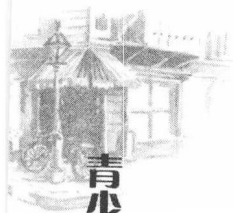
漫长的一生中，每个人的命运看似变化莫测，但实际上，我们今天所走的每一步，都已为明天埋下了伏笔。也就是说，我们的明天，是由今天的所作所为决定的。为了明天有所成就，今天就要不怕付出代价，努力地去追求，去拼搏，去做好自己该做的事。



第一章 学会学习，积蓄足够的知识

本杰明·富兰克林说：“即使是一个智力平平的人，如果储备足够多的知识，并将之转化为行动的力量，也同样可以做出出类拔萃的事情来。”花在学习上的投资是明智的。在人生的这场游戏中，你应当保持生活和学习的热情，不断地吸取能够使自己继续成长的东西来充实你的头脑。庄稼有农时，人才有学段，误了农时影响庄稼一季，误了学段影响人才一生。对每个人来说，求学的阶段都是非常重要的时期，所以，要有充分利用好这段时间，有计划、有目标地积累知识，为将来做出一番事业奠定良好的基础。

◇把充分利用时间读书学习当做自己首要的事	3
◇及早为自己制订适当的学习目标	6
◇对于学习过程中的每个阶段都要用足心思	9
◇构建自己的知识结构，强化它的整体效应	12
◇学习与成长和事业的成就关系最密切的内容	15
◇开动脑筋，进行创造性的学习	18
◇发挥主观能动性，运用较好的思维学习方法	21
◇重视阅读，养成良好的读书习惯	24
◇学会进行快速而有效的阅读	27
◇加强语文素养，全面提升智慧	31
◇大胆地尝试，勇敢地去说和练外语	33
◇把数学作为一种思想工具去努力学好	35
◇重视自我教育，提高自学能力	38
◇勤思考，勤动脑，把书本上的东西融会贯通	41
◇在实践中很好地运用从书本中得来的知识	43



第二章 正确认识自己，合理规划人生

人一旦有了梦想，有了目标，于是人生就变得充满意义，一切似乎都清晰、明朗地摆在你的面前。正如爱默生所说：“世界会给知道自己要去哪里的人让路。”要做个有成就的人，必须知道自己想成就的是什么；否则，就会像在太平洋中驾船却没有带指南针一样，迷失前进的方向。青少年要及早进行人生规划，正确评估自我，以赞赏的眼光看看自己，尽量将注意力集中于自己的优点，根据自己的实际情况，确定属于自己的目标，并为追逐自己的梦想而付出不懈的努力。

- ◇一定要学会客观、正确地认识自己..... 49
- ◇通过自己的努力克服自卑心理..... 52
- ◇珍爱自己，提升自我形象..... 55
- ◇在实现目标的过程中逐步建立起自信..... 59
- ◇规划人生，让自己的心灵自由翱翔..... 63
- ◇尽早为自己制订明确的人生目标..... 67
- ◇精心考虑，制订切合实际的目标..... 70
- ◇尽可能准确地确定自己的优势目标..... 74
- ◇制订出能够激发自己实现人生愿望的目标..... 77
- ◇为使目标更趋于合理和现实而进行必要的调节..... 80
- ◇作出合理的选择，为获得理想的人生而努力..... 83
- ◇花费时间去获得最有价值的本领..... 86
- ◇要保持经久不息、长盛不衰的进取心理..... 90
- ◇时时通过反省来促使自己不断进步..... 92

第三章 得体交往，构建良好人际关系

人际关系对于个人，无论在事业上、生活上抑或学业上皆起着决定性的影响。当你与适当的人结伴同行时，你通往峰顶的道路一定更为平坦。因此，年轻人一定要重视交往能力的培养，在生活中努力营造和谐的人际



关系。生活就像山谷回声，你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么。交际是一个相互的过程，不仅别人，我们自己也应释放出脉冲，使相互之间的关系保持融洽、和谐。青少年应该把拓展和维护良好的人际关系当成日常功课，在赢得别人的喜欢与支持和提高交往技巧方面多下些功夫。

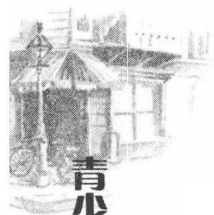
◇努力克服与人交往中的羞怯心理·····	99
◇避免因性格过于内向而影响自己的发展·····	102
◇重视团结协作，学会共处·····	105
◇慎重地选择，结交一些志同道合的朋友·····	108
◇学会与不同层次的朋友交往，端正择友动机·····	110
◇把握好社交中的原则，展示良好的礼仪·····	114
◇树立正确的团队精神，学会去关心别人·····	117
◇对好友也要尊重，不能跨越对方的禁区·····	120
◇在交往中保持适度的弹性，留有回旋的余地·····	124
◇化解人际交往的矛盾，尽量避免冲突·····	126
◇保持理智和谦让，避免结怨和树敌·····	129
◇保持性格的灵活性，必要时适度变通·····	132
◇注重自身修养，克服人际交往中的不良心理·····	135
◇在提升自己的气质和品味方面下足工夫·····	138

第四章 重视培养口才，提高交流沟通能力

现代社会是高度信息化、知识化的社会，信息传递的一种重要形式就是口语表达，可以说，没有口才的人将不能适应飞速发展的时代。现在有一句流行的名言：是人才未必有口才，而有口才者肯定是人才！说话是人的天赋本能，但良好的谈吐要靠后天的习练。要使沟通顺畅，交流愉快，就要严格把握住沟通的动机和沟通的内容，彼此都要学会用恰当的语言表达自己的想法。

◇提高表达能力，练就好的口才·····	143
◇在社交场合说话要注意适时、适量和适度·····	145





◇让别人对你的话感兴趣,愿意和你交谈	148
◇掌握说话的技巧,增强表达效果	151
◇少说废话,简洁、凝练地表达思想	155
◇力戒谎言,注意事情的确凿可靠性	158
◇努力使自己成为一个好的聆听者	161
◇诚恳地发表异议,让他人愉快地接受	164
◇巧妙地表达出“不”,得体地拒绝别人	167
◇正确地理解别人,恰当地使用身体语言	170
◇从多个方面下足工夫,练好口才	173
◇克服令人讨厌的交往行为和习惯	175
◇讲究说话的艺术,注意说话的禁忌	178
◇积极培养幽默感和幽默表达能力	181

第五章 学会独立思考,培养创造能力

巴尔扎克说:“一个会思考的人,才真是一个力量无边的人。”思路开阔,善于进行创造性思维,有充分的联想力,能够及时捕捉事物与事物之间的有机联系,将思路由一点扩散到各个方面,就容易为实现自我提供更多的机会。青少年要通过经常有意识的训练,努力做具有创造性的人、学会换位思考、培养现代思维方式、敢于打破一切常规、最大限度地展示和享用智慧优势。

◇善于动脑,培养独立思考的习惯	187
◇突破思维定式,更正确地进行判断和决策	189
◇激发灵感,发挥潜在的创造力	192
◇在日常生活中努力进行创造性思维	195
◇克服习惯性弱点,树立创新意识	199
◇通过积极主动的训练使智慧的火花迸发出来	202
◇异想天开,无拘无束地进行思考	204
◇张开想象的翅膀,提高想象力	207
◇激发潜在的创造力、应变力和洞察力	209

◇深入思考,使自己的思路更加灵活	212
◇调整好心态,跨越制约创造力的障碍	215
◇采取积极有效的措施控制自己的冲动	218
◇科学健康地用脑,保持大脑的活力	221

第六章 有效解决问题,采取正确的办事态度

解决问题的能力是一种综合的智力技能,不仅需要思维能力,而且需要技能技巧,需要将思维能力表现于解决问题的过程和结果中。聪明的人会用学来的知识变成行为,用行为创造结果,用结果证明自己。青少年要敢于打破框框、善于开动脑筋,采取正确的办事态度,努力把各种事情办理得既快又好。即使面对各种困境,也要积极扭转不利局面,广泛地利用各种积极因素,顺利地达成自己的目的。

◇积极探索,勤于动手操作	227
◇在办事的过程中积极开发自身潜能	229
◇敢于尝试,体验做事的快乐	232
◇寻找那些非常简单而效率高、收效快的方法	234
◇选择最佳的做事手段,为成就大事业奠定基础	237
◇避免不良的做事倾向,进行创造性工作	240
◇开阔思路,用科学的方法解决问题	244
◇学会量力而行,把握好做事的分寸	247
◇在危难之机保持冷静,不莽撞行事	249
◇留心小事,培养关注细节的习惯	251
◇提高观察能力,捕捉更多机遇	254
◇集中精力,学会专心致志地做事	258
◇主动接近机遇,创造更多的机会	261
◇掌握更多技能,学会主动适应生活	264



第七章 校正不良的性格，培养良好的习惯

马斯洛说：“具有成熟的人格和性格的人，是能够最大限度地发挥自己的精神力量，并与环境建立起和谐关系的人，也是能够战胜一切障碍和阻力的人。”优良的性格和习惯是人才成长最积极的因素，它可以转化为内在的动力，促成一个人事业的成功；而不良的性格乃至恶习则是一种破坏性力量，它成为一个人成功的障碍。青少年要认识到，就算你没有天赋，没有才能，没有任何优势，只要你比别人更勤奋，更刻苦，更肯干，就能够比别人更幸运，更杰出。因此，应该在培养良好的性格和习惯方面多下功夫。

- ◇把培养成熟的个性当做走向成功的重要阶梯 269
- ◇坚持正确的原则，积极塑造和锻炼良好性格 272
- ◇在日常生活中努力培养和优化自我性格 274
- ◇把追求豁达的人生的态度当作一门必修课 277
- ◇尽量去理解别人，培养宽容的性格 279
- ◇积极肯定自我，逐渐摆脱怯懦的性格 282
- ◇强化自信，培养敢于冒险的性格 284
- ◇强化意志，摆脱优柔寡断的不良性格 287
- ◇珍惜机会，培养果敢、决断的性格 290
- ◇通过积极有效的努力培养顽强执著的意志 292
- ◇克服惰性，激发奋斗的激情和活力 295
- ◇从小就开始注重培养自己良好的习惯 297
- ◇培养良好的行为习惯，克服不良行为 299
- ◇关注身体的健康，养成良好的卫生和生活习惯 302
- ◇天天锻炼，养成良好的健身习惯 304

第一章

学会学习，积蓄足够的知识

本杰明·富兰克林说：“即使是一个智力平平的人，如果储备足够多的知识，并将之转化为行动的力量，也同样可以做出出类拔萃的事情来。”花在学习上的投资是明智的。在人生的这场游戏中，你应当保持生活和学习的热情，不断地吸取能够使自己继续成长的东西来充实你的头脑。庄稼有农时，人才有学段，误了农时影响庄稼一季，误了学段影响人才一生。对每个人来说，求学的阶段都是非常重要的时期，所以，要有充分利用好这段时间，有计划、有目标地积累知识，为将来做出一番事业奠定良好的基础。

把充分利用时间读书学习当做自己首要的事



雨果说：“谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。”但丁则指出：“最聪明的人是最不愿浪费时间的人。”这些都是在提醒青少年朋友：要充分利用好眼前的大好时光尽情地读书学习。因为学习如逆水行舟，不进则退。

你看过黄河上船夫拉纤的情景吗？那真是生活中最惊心动魄的一幕！波涛滚滚而下，木船逆流而上，纤夫紧紧地拽引着纤绳，喊着号子，踏着砂石，拼力向前迈进。没有彷徨，没有懈怠，更没有停留和后退。因为只要稍微放松手中的纤绳，就要一泻千里，后果不堪设想。

从某种程度上来说，每个人都是生活江河中的一只小船，而纤夫是谁呢？也是我们自己。

人生有几十年的航程，需要一步一个脚印地走下去。青少年时代是生命的萌发，人生的起步，生活的开始——“差之毫厘，谬之千里”；这段航程，水深，流急，风逆，礁多——“一篙松劲退千寻”。多少年轻人哀叹自己时运不济、命运多舛！殊不知，命运并不是单单不喜欢他们，而是他们在前一段航程里没有拉紧纤绳，让自己在生活中随波逐流。正如歌德所言：“谁过玩世的日子，就不能成事；谁不听命于自己，就永远是奴隶。”多少白发苍苍的老人，回首往事，因虚度年华而悔恨，因放松自己而羞愧，发着“少壮不努力，老大徒伤悲”的叹息。

青春意味着什么？是可以这样做答的——时间的富翁，健壮的体魄，敏捷的情思，无忧的心绪。最富有的东西，是最容易轻视、糟蹋的东西；最缺少的东西，也是最渴望得到、最珍惜的东西。长处往往导致弱点：富有时



间——来日方长，浪费点没啥；情思敏捷——一学就会，不求甚解；体魄健壮——啥都能干，何须忙于去做；心绪无忧——把生活视为一桶香甜的蜜，至于生活中的艰难，连想也没有想过。然而，有所追求的年轻人，不能仅仅这样来理解青春，更不能进行这样的生活推理！青春的本色、青春的风采，应该是奋发向上的精神，庄重严肃的态度，坚定不移的行动，永不懈怠的步伐。即像纤夫闯急流那样，紧紧地抓住纤绳！

正如一位哲人所说：“茂盛的禾苗需要水分；成长的少年需要学习。”对于每一个青少年来说，抓紧宝贵的时间，在知识方面充实自己，是非走不可的路。

青少年要能奠定知识的基础。因为如果不在这一阶段储备足够的知识，你对未来的人生期望将难以如愿。在你年纪渐长以后，知识将可成为你休憩的港湾、避难的场所。浪费眼前的时间，会铸成一生的后悔！

对每个人来说，求学的阶段都是非常重要的时期，所以，要有意义地利用好这段时间。如果你在此阶段不努力，让时间悄悄地溜走，那么，你在这段时间应该获得的知识量就会锐减，这对你的人生旅程来讲，绝对是一大损失；相反，如果你能十分有意义地利用好这段时间，把这段时间的所得积蓄起来，到了将来，这些积蓄将会生出很多利息，让你得到丰厚的回报。

学生时代也是巩固你的知识基础的时候，一旦你的基础稳固了，将来不论何时，你都可以提取所需，而且当你觉得知识不够时，也可以在这个基石上添加新的知识。

如果你在这个时候没有将知识的基础巩固好，等你将来再去落实它，就绝对来不及了。到了那时，你已没有那么大好的时间了；而且，就算你有时间，你也不具备那种只读书就可以过日子的身份了。

青少要利用好眼前的大好时光，尽情地读书，努力地学习。这是首先要做好的事！这样才能牢牢把握现在，开创美好的未来。正如一首老歌所唱道的：

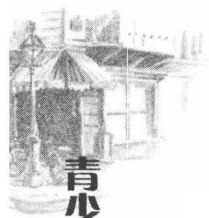
也许你没留意，
你也许不相信，
有多少人羡慕你，



第一章

学会学习，积蓄足够的知识

羡慕你年轻。
这世界属于你，
只因为你年轻，
你可得要抓得紧，
回头不容易！



及早为自己制订适当的学习目标



学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就像漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

求学阶段的青少年应为自己制订一个长远规划，比如几年规划，进而做出本月规划、本周计划乃至本日计划，某某时刻该做什么。只有这样，你才能知道要学什么，要怎么学，只有这样，你的学习动机才会强烈，学习效果才会显著。

相对而言，一个人确立自己的学习目标并不难，难的是有一个为实现目标而辛勤努力的规划和决心。

为了顺利地实现自己的学习目标，可参考以下几点建议：

（1）制订适宜的学习目标

适宜的学习目标主要体现在如下几个方面：适当、明确、具体。

适当，就是指目标不能定得过高或过低。过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

明确，就是指学习目标要便于对照和检查。比如，“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确。怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果改为：“每一门主要课程的学习成绩都要在班级的平均分以上。”这样就明确了，以后是否达到目标就可以检查了。