



要做就做最好

52

中学生必备的
个成长周志

■ 编著：李俊杰

✿ 如果一个孩子生活在批评之中，他就学会了谴责。✿ 如果一个孩子生活在敌意之中，他就学会了争斗。✿ 如果一个孩子生活在恐惧之中，他就学会了忧虑。✿ 如果一个孩子生活在怜悯之中，他就学会了自责。✿ 如果一个孩子生活在鼓励之中，他就学会了自信。✿ 如果一个孩子生活在表扬之中，他就学会了感激。✿ 如果一个孩子生活在认可之中，他就学会了自爱。✿ 如果一个孩子生活在分享之中，他就学会了慷慨。



要做就做最好

52

中学生必备的
个成长周志

■ 编著：李俊杰

责任编辑:杨子曦

版式设计:胡永和

责任校对:吕 飞

图书在版编目(CIP)数据

要做就做最好 / 李俊杰 范建春编著.

—北京:东方出版社,2007. 12

ISBN 978-7-5060-2988-9

I. 要… II. ①李…②范… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 184010 号

要做就做最好

YAOZUO JIUZUO ZUIHAO

——中小学生必备的 52 个成长周志

李俊杰 范建春 编著

東方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字数:230 千字 印张:13

ISBN 978-7-5060-2988-9 定价:25.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

前言

唤醒了,一切皆有可能

(写给家长)

梁启超说过:少年智则国智,少年强则国强。面对成长中的孩子,我们每个家长都希望自己的孩子是智慧的,自己的孩子是明天的真正强者。然而,望子成龙的希望拿什么来实现呢?用广告中的“生命1号”吗?还是用专家推荐的“脑力通”?不!这些都不行,身体的强壮永远超越不了知识的力量。

一位高中教师感慨地说,现在的学校和家庭,不会花时间去告诉孩子什么叫友爱、关怀;相反,却总是不厌其烦地提醒他们学习、竞争和不许与异性交往。到底什么是真正的成长?有人说成长是一种梦想,成长是一种汲取,成长是一种超越自我的渴望,但我们认为成长首先是一种唤醒,唤醒孩子们沉睡的潜力,唤醒做人的自信自尊,唤醒心中的内在良知。在唤醒中让学生从生活中自己去体验、去感受、去升华。多萝茜·洛·诺尔特在《学习的革命》中提出:

如果一个孩子生活在批评之中,他就学会了谴责。

如果一个孩子生活在敌意之中,他就学会了争斗。



如果一个孩子生活在恐惧之中,他就学会了忧虑。

如果一个孩子生活在怜悯之中,他就学会了自责。

如果一个孩子生活在鼓励之中,他就学会了自信。

如果一个孩子生活在表扬之中,他就学会了感激。

如果一个孩子生活在认可之中,他就学会了自爱。

如果一个孩子生活在分享之中,他就学会了慷慨。

每个孩子来到世界上原本是一张白纸,身上都蕴藏着巨大的潜能,因为唤醒和训练的程度不同,而出现了人与人之间最大的差别。天才之为天才,并不是由于他们生来所具有的天赋所致,而是因为他们幼年时期兴趣和热情的幼芽没有被踩掉,相反得到了有力的唤醒。并非大多数人命里注定不能成为爱因斯坦式的人物。

如果说孩子是雕塑作品,那么唤醒就是一把刻刀,雕刻方法及用刀的轻重缓急都会给孩子带来完全不同的形象和未來。从一个行为到一种习惯,从集体活动到自我管理,都有可能让孩子在自我成长中爆发出惊人的创造力量。科学家发现,人类贮存在脑内的能力大得惊人,人平常只发挥了极小部分的大脑功能。要是人类能够发挥一大半的大脑功能,那么可以轻易地学会 40 种语言、背诵整本百科全书,拿 12 个博士学位。

所以说“教育绝非单纯的文化传递,教育之为教育,正在于它是一种人格心灵的‘唤醒’,这是教育的核心所在。”正如牛顿的万有引力是对大自然内在科学规律的揭示一样,对孩子的教育最大的成功就是实现对孩子鲜活灵魂的牵引、潜能的激活,让孩子们多参与协作、活动、潜力开发等

活動，讓優秀從小就開始醒過來。

今天，我們的某一個特長或者優勢被喚醒出來了，那麼，留給我們的就是將這一優勢延伸到無所不能，這一個從“我能”到“一切皆有可能”的轉化，升華出永無止境的人生空間和行動力。

學會喚醒，在生活中，在社會里，在成長中。因為喚醒了，一切才會皆有可能，一味地“追”、“趕”，甚至“逼”、“壓”，其最終結果只能讓孩子用逆反的心理來背叛原來善意的初衷，其謬大矣！



让生命像个生命

(写给学生)

“生命为什么而活？”一个孩子问遍了世人，都没有得到一致的答案。后来，直至他成为一名作家，获得了诺贝尔文学奖，这才领悟：活着就是在无限可能的不确定中，让生命的潜能充分发挥，让生命活得像个生命。

有一个故事，是讲在法国一个偏僻的小镇中，传说有一个乍现神奇的水泉，可以医治各种疾病。一天，一个只有一条腿的退伍军人，拄着拐杖来到这里，当地人问：“可怜的人，难道你想向上帝祈求再有一条腿吗？”退伍军人平静地说：“我不是要向上帝祈求有一条新的腿，而是要祈求他帮助我，叫我没有一条腿后，也知道如何过日子。”这个故事告诉我们要面对现实，无论得失，我们要学会接受，总是要让自己的生命充满了亮丽与光彩，不再为过去掉泪，努力地活出自己的生命。

生命本身没有什么意义，你要能给它什么意义，它就有什么意义。因为生命永远是不确定的，就像一盒夹心巧克力，永远不知道下一刻得到哪一块！是花生味？松子味？椰子味？……在没有去品尝之前，我们永远不知道我们明天将拿到的是哪一味！

但无论哪一味，我们都该尽情地品味，以感恩的态度悉

心接受。我們要在經歷中體會每一天的精彩。遠山的森林里有我留下的足跡，那是我對自然的深吻；池塘的淤泥中有我深深的腳印，那是我摸蝦時留下的童年；校報上有我的獲獎文章，優美的語言是我的才華；小小的舞台上我有我的表演，那是我第一次面對眾人的勇敢。生活中的每一個細小的環節都為我的人生添一份生動和厚重。一位哲人說過：人，不能追求生命的長度，但可以追求生命的廣度和厚度。

是啊，長的是歷史，短的是生命，我們每個人都是從廉價到昂貴的修行。面對歷史長河，我們就像活潑的小魚，在廣闊的時空里，一切都還有改變的時間和機遇，我們可隨時修改並實踐著我們精彩的生命。

既然活了，就得活出個人味；既然活著，就要活出個人樣來！我們試著超越，試著創造。在每天都是新的日子裡，我們每天都要去創造新的收穫，這是成長，也是成熟。

從今天開始，我們一起出發吧，在成長的路上，收穫著一串串的體驗與感覺：幸福、新奇、刺激、激動……讓生命蒼翠欲滴，让生活搖曳多姿，讓生命像個生命！

如何使用本书

1. 本书专为 8 ~ 16 岁的青少年量身定做,追求自我约束,培养其慎独能力。

2. 本书为家教教育手册型用书,针对学生平时的生活、人格、处事、社交等应试之外但又影响命运的能力加以辅助培养。

3. 学生所做内容要围绕周志主题开展,所记内容也要围绕着主题展开。

4. 本书分为 52 课,每周一个主题正好一年,从拿到书的任何时间开始都可以。

5. 周志内容以自我为主,家长是辅导者、监督者和互动者,追求内省和唤醒教育。

6. 在每一课里,都会有一些任务需要你去完成,如果确实时间紧,不能按时完成,允许在一周之内完成。

7. 完行这本书的人需有强烈的上进心和毅力,如果你认为难以坚持,痛苦不堪,成为你生活的压力,那么你就果断放弃。

8. 这本书是在按时完成学校作业、假期作业、愉快度过假期的同时,坚持自我提高的。

9. 要一个不漏地完成表格的填写,这是你成为强者和智者的捷径。优秀与平凡之间的区别就是填写与不填写。

從現在開始吧！在未來一年的時間里，你的身邊將多了一位知心的朋友、無聲的老師。如果你認為自己喜欢這個遊戲，那麼現在讓父母與你簽訂一個“協議”！

协议书

甲方:爸爸(妈妈)

乙方姓名: 年龄: 身高:

经过甲、乙双方友好协商,现达成以下协议:

1. 甲方自愿成为本手册执行的监督者,并同乙方共同成长。

2. 在执行这本手册中,甲方是乙方的父母,也是同学和知心朋友。

3. 乙方自愿在本协议签订之日起,开始完成本手册,一旦开始,决不中断。

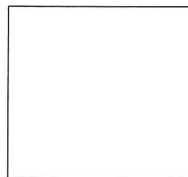
4. 在协议书签订之日起的 365 天以内,乙方半途而废,没有完成本书的 90%,则要在一年中,通过自己的劳动,赚取本书的费用偿还给自己的父母并加付 10% 的利息。

签字日期:

我的檔案

姓名_____

照片：



生日：

年級：

最美好的願望：

最拿手的本領：

最嚮往的活動：

最幸福的時刻：

旅行過的都市：

最崇敬的人物：

最友好的朋友：

爸爸的優點：

媽媽的優點：

最想對父母說的話：

最喜欢的一句名言：

我的座右銘：

目录

第1周:自我认知	(1)
第2周:性格习惯	(11)
第3周:生活细节	(19)
第4周:学习方法	(26)
第5周:礼仪养成	(34)
第6周:自信	(41)
第7周:自立	(49)
第8周:自尊	(57)
第9周:爱心	(64)
第10周:耐心	(71)
第11周:认真	(78)
第12周:责任心	(85)
第13周:诚信	(92)
第14周:坚毅	(99)
第15周:谦虚	(106)
第16周:宽容	(114)
第17周:幽默	(122)
第18周:节俭	(130)

第 19 周:专注	(137)
第 20 周:质疑	(144)
第 21 周:创新能力	(151)
第 22 周:规划能力	(159)
第 23 周:时间管理的能力	(167)
第 24 周:执行能力	(176)
第 25 周:自控能力	(184)
第 26 周:应变能力	(192)
第 27 周:自省	(200)
第 28 周:勇敢	(207)
第 29 周:自我激励的能力	(214)
第 30 周:心理承受的能力	(221)
第 31 周:思维能力	(230)
第 32 周:尝试	(238)
第 33 周:总结概括能力	(246)
第 34 周:提高记忆力的能力	(253)
第 35 周:阅读能力	(260)
第 36 周:协作能力	(268)
第 37 周:交际能力	(275)
第 38 周:推销自我的能力	(283)
第 39 周:沟通能力	(289)
第 40 周:观察能力	(298)
第 41 周:表达能力	(305)
第 42 周:演讲能力	(314)
第 43 周:把握机遇的能力	(322)

第 44 周：自救能力	(329)
第 45 周：動手能力	(338)
第 46 周：組織能力	(345)
第 47 周：理財能力	(352)
第 48 周：講究效率	(360)
第 49 周：遵守規則	(368)
第 50 周：借勢能力	(376)
第 51 周：學會鍛煉	(385)
第 52 周：經營優勢的能力	(393)

第①周：自我认知



一个真正能够正确认识自己的人，
才是最有力量的人。

——苏格拉底

解 读

❖ 对着人生的镜子给自己“画个像”

你有时随和可亲、平易近人，能与人侃侃而谈，有时却显得内向腼腆，小心谨慎，克制自己的言语举止。你有好些美好的理想，可其中的不少都缺乏现实性。



到底该如何理解自己呢？“把自己太看高了，便不能长进。把自己太看低了，便不能振兴。”自我认知是指切实了解自身的优点与缺点，进而更好地发挥自己的特长，并有针对性地弥补自己的弱点与缺陷，提升自身综合素质，以实现更好的发展或丰富、

健全自己的人生。当然，弥补缺点的一个重要前提是心平气和地承认问题与差距，如果自视甚高，谁都不服，估计也很难发现自己身上的弱项。

事实上，每个人的自我都有四部分：公开的自我，盲目