

献给广大的中学生朋友

CHENGZHANG LUBIAO

CHENGZHANG LUBIAO

CHENGZHANG LUBIAO

成长路标

CHENGZHANG LUBIAO

CHENGZHANG LUBIAO

周业虎 著

CHENGZHANG LUBIAO

CHENGZHANG LUBIAO

CHENGZHANG LUBIAO

CHENGZHANG LUBIAO




南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

献给广大的中学生朋友

成长路标

周业虎 著

 南京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长路标 / 周业虎著. — 南京: 南京师范大学出版社, 2006. 11

ISBN 978-7-81101-527-0/G · 1024

I. 成... II. 周... III. 德育—中学—教材
IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137493 号

书 名	成长路标
作 者	周业虎
责任编辑	段倩毓
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njau.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	滨海县印刷三厂
开 本	787×960 1/32
印 张	4.125
字 数	62 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81101-527-0/G · 1024
定 价	7.00 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

序言

Preface

同学们，当你们告别小学生活，跨入中学大门的时候，可曾想过，六年的中学生活应该怎样度过？当你们面对类别众多的中学课程的时候，可曾想过，怎样才能把它们学得更好？当你们思路迷茫、遭遇挫折的时候，可曾想过，应该怎样确立自己的成长目标，并为之而坚定不移地努力？当你们放飞想像，走向遥远未来的时候，可曾想过，今天应该为明天做些什么？中学阶段是人生最美好的时期，因为此时你们将领略和探索到更多的知识奥妙，你们的思想和智慧，也将在这个过程中不断地得到充实和丰富；中学阶段也是人生的关键时期，因为此时你们不仅要播种心中的希望，更重要的是，要训练有助于实现希望的行为习惯。

如何使品德和才智共同进步，使身体与心理协调发展，是每一位同学应该思考的问题，任何一位同学都无法逾越这一问题。对这一问题认识得越深刻，你们前进的动力就会越强大，成长道路上的障碍就会越弱小。否则，你们不仅

会迷失生活的方向,而且会使大量的时间和精力消耗在生活里那些无谓的环节之中,从而使你们感到疲惫而低效、力孤而无助。

《成长路标》一书,用通俗流畅的语言,深入浅出的叙事方式,把每一位同学带进自我认识、自我激励、自我控制与调整的成长环境之中。作者用一种全新的叙述方式,对中学生成长中的关键问题进行剖析:用众多短小精炼的故事,阐明一个个耐人寻味的道理;从中学生的生活实际出发,把读者领进了特定的“知行体验”的情景之中;“友情提醒”更是作者与读者的一种亲切交流,句句提醒可谓是语重心长,意蕴深远,体现了一位教育工作者对广大中学生的关爱之情。全书紧紧抓住人的发展的根本问题——如何更好地发挥人的潜能,提出一些颇有新意且实用可行的建议与方法,为广大的中学生读者提供了有效的行动指南,是广大中学生成长路上的好伙伴。

同学们,作为一名中学生,你们的健康成长需要目标来导航,需要用良好的行为习惯来保证,更需要有优良的心理品质来支持。具备此



三点，你们就会如同一艘功率强大的舰船，无论是在风平浪静之时，还是在激流险滩之处，都将安然远航。但是在此过程中，你们还必须要有强烈的问题意识与危机意识，处理好自己与外界环境的关系，做好小事，只争朝夕。这样，把目标与信心紧密地结合起来，把行动与恒心完美地统一起来，你们的人生必然会达到新的高度。

《成长路标》就是在这样不断地引领着你们，激励着你们。全书七个部分，既有严密的逻辑体系，又彼此交融，不断地强化“培养良好的行为习惯是健康成长的关键”这一基本观点，是一本不可多得的中学校本德育教材。

潘卫伟

2006年11月5日



目录

Contents

第一章 培养习惯 提高效率

- 从反思开始 优化行为方式/2
- 建立个人成长账户/6
- 打破思维定式/12
- 正确对待别人的评价/16
- 好习惯源于自我培养/20

第二章 目标为先 重在行动

- 制定个人使命宣言/26
- 利用特殊时刻/29
- 将目标进行分解/33
- 立即行动起来/37

第三章 从心出发 创新生活

- 用积极的心态看待事物/44
- 变“我不行”为“我能行”/46
- 既能“自以为是” 更敢于“自以为非”/51
- 战胜恐惧 超越自我/54



第四章 珍惜时间 分秒必争

- 合理安排时间/60
- 不要让时间溜走/69
- 走在时间的前面/73

第五章 注重细节 追求完美

- 从小事起步/78
- 天下难事 必做于易/82
- 天下大事 必成于细/84

第六章 平等互利 共同进步

- 在竞争中实现双赢/90
- 各取所需 共同发展/94
- 远离嫉妒/97

第七章 专恒如一 走向成功

- 每天多走几步/102
- 不要偏离重心/106
- 在解决问题的过程中成长/112
- 成功就在下一次/118

主要参考文献/122



培养习惯 提高效率

长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等称为习惯。良好的习惯是人生不竭的财富，可以帮助你实现既定的目标；不良的习惯是一个无形的杀手，可以毁掉你的希望与理想，甚至你的生命。



认为，我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上，大多数科学家都认为，他们终生所学到的最主要的东西，都来自于幼儿园老师教给他们的良好习惯。

在这位伟大科学家所提到的习惯中，既有行为习惯，又有品德习惯，还有学习方式的习惯。

有些同学不重视对一些科目的学习，认为上课听不听无所谓，在考前突击背背照样能得高分。事实也常常证明他们的做法能达到目的。但这种在学习上追求分数而不看知识的形成过程，忽视能力的提高以及良好的学习习惯形成的行为是相当有害的。

下面列举了不良学生的几个习惯。

1. 没有生活目标，更没有生活计划，整天浑浑噩噩，不知所为。

2. 不会分析造成得失的真正原因，将自己的错误及失败或归因于父母，或归因于老师、同学，或归因于外界环境。

3. 做事不分轻重缓急，重要的事情留待最后去做，大事为小事让路，经常凭着自己的性子及心情做事。

4. 争强好胜，乐于寻找别人的弱点。





5. 夸夸其谈,以自我为中心。
6. 缺少责任心,合作精神差,做事轻慢。
7. 有强烈的依赖心理,做事时有明显的消极等待行为。

知行体验

1. 在你的身上是否存在上面所列的七种不良习惯中的一种或几种? 如果存在,请你考虑如何改进,并制定改进计划。如果有困难,可以请别人协助。

2. 请你观察1~2名在某方面比你优秀的同学,看看他们有哪些好的习惯,或者通过相互交流的方式进行了解,并思考你应该怎样向他们学习。



我的感悟



友情提醒

✓ 好习惯给你带来的收益，可能远远超出你的想像。

✓ 失败为成功之母，并不是说多次失败后就一定能获得成功，要想获得成功，还必须要有“反思”这一成功之父。失败之后，我们应反思目标的正确性、过程的合理性与方法的科学性，并不断地进行调整与矫正。对自己不良习惯的反思与矫正，应与生活实际联系起来，一旦确立改进计划之后，就应表现出坚定性和持久性，直至达成目标为至。

富兰克林在 79 岁时，把自己的一生记录在自传当中。在那本不朽的自传中，富兰克林花了整整 15 页纸，特别记述了他的这一伟大发明。他认为，他的一切成功与幸福都来自于这个伟大的发明，那就是对不良习惯的控制。富兰克林在自传中写道：“我希望我的子孙后代效仿这种方式，有所收益。”

富兰克林设计的这张表格就是个人成长账户的存单，青年时不断地向这张存单上存款，正是在积累着人生的资本，他最终因此收获了伟大的人生。同样的道理，明知自己有一些不良习惯仍不思改进，这便是从个人成长账户上不断地取款，取款越多，人生的资本越少，最终定然会一无所有。

学习富兰克林的方法，并将存款与取款的范围加以扩大，我们每个同学都可以建立一个自主管理的个人成长账户，简表如下。



2006年9月份个人成长账户取款

日期	1日	2日	3日	4日	5日	6日
存款项目							
违反诺言							
不诚实							
懒惰							
任性							
做事没有目标							
指责别人							
嫉妒别人							
违反纪律							
未履行职责							
心情消沉							
学习和做事分神							
未能自我激励							

各同学可根据自己的实际情况对存(取)款项目进行取舍。

几点说明。

“宽容自己”，就是说不要期望自己一夜之间变得完美，要保持耐心，让自己慢慢成长；如果犯了错误，应当从错误中吸取教训，如果可能，就做出补救，不要为此而过分责备自己。

“任性”就是不从自己的学习实际及生活实际出

