

青少年综合能力提高手册

QING SHAO NIAN ZONG HE NENG LI
TIGAO SHOU CE

孙广来 主编

独立生活能力培养训练



内蒙古人民出版社

青少年综合能力提高手册

独立生活 能力培养训练

孙广来 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

独立生活能力培养训练/孙广来主编,一呼和浩特:内蒙古人民出版社,2006.6

(青少年综合能力提高手册)

ISBN 7-204-08499-3

I. 独... II. 孙... III. 学生生活—青少年读物

IV. G455-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061602 号

青少年综合能力提高手册

孙广来 主编

-
- | | |
|------|---------------------------|
| 责任编辑 | 王继雄 |
| 封面设计 | 山羽设计 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京市昌平新兴胶印厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 45 |
| 字 数 | 600 千字 |
| 版 次 | 2006 年 6 月第一版 |
| 印 次 | 2006 年 6 月第一次印刷 |
| 印 数 | 1~5000(套) |
| 书 号 | ISBN 7-204-08499-3/G·2193 |
| 定 价 | 178.00 元(全八册) |
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

独立生活能力培养训练



目 录

学会独立生活.....	(1)
让孩子独立生活起来.....	(5)
注意生活小节.....	(9)
养成良好的作息规律	(14)
养成良好的饮食习惯	(17)
戒除生活怪癖	(22)
天才离不开动手	(26)
事半功倍——做事的方法	(28)
坚持的力量	(31)
在挫折中成长	(35)
吃苦的精神	(39)
学会吃苦	(42)
勤奋自强	(43)
树立青少年正确的金钱观	(60)
绝对不可放纵自己	(65)
不断挖掘自己的潜能	(66)
最重要的是“今天”	(67)
别指望有人专门帮助自己	(68)
要有清爽的面貌	(69)





青少年综合能力提高手册

刚与柔要有机结合	(71)
千万别过分自信	(72)
不断地更新自己	(73)
大智若愚能避免无端的伤害	(74)
不要自己击败自己	(75)
失败是成功之母	(76)
合法之财使人心安	(77)
善于理财最为关键	(78)
学习使自己充实和智慧	(79)
生命在于经常的运动	(80)
经常自己奖赏自己	(81)
放下过去的包袱	(82)
切忌贪得无厌	(83)
放松片刻,消除疲劳	(84)
光有理想是不够的,还得不断去奋斗	(85)
三岁看到老	(87)
善善循环,恶恶相报	(90)
及早了解人生的过程	(92)
赞美别人,不要攻击别人	(95)
每天都要清点自己的快乐资产	(98)
知足者常乐	(101)
良好的习惯是健康的可靠保证	(104)
有了乐观的心情,人生就会变得美好	(109)
容忍不完美才有快乐,十全十美常有痛苦	(111)
“如果再活一次”	(113)
平实的生活也有许多快乐的东西	(116)

独立生活能力培养训练



不要总去叹息社会的不公平现象·····	(122)
让苦难成为机会·····	(127)
拥有自信自强,才能拥有幸福·····	(131)
学会自己欣赏自己·····	(134)
在沉默中暴发·····	(137)
千万不要开错了窗户·····	(141)
用乐观的心情战胜暂时的失败·····	(146)
素质决定一个人的成功·····	(148)





学会独立生活

太阳每天的升起、降落都循着相同的轨道；人们每天的上
班下班、上学放学都在周而复始地进行；你每天遇到的大都是
一些熟悉的面孔。对此，一些人会无奈地感叹生活是多么单
调、贫乏，以至于心灵在头发灰白之前就已经苍老，面苍老的
心灵是停滞、封闭的，对它来说，太阳底下根本就没有新鲜
的事。

对生命的热爱是无价的宝藏。丧失这种热情，即使拥有
名声、权力与财富，仍然不能享受生命的乐趣，工作不再有劲，
生命不再新鲜，再也没有什么东西可以感动了。失去生命的
乐趣。是人生最悲哀的一件事情。

王洛宾，中国的民歌之王，一生扎根在西部少数民族丰厚
的文化土壤之中，创作和改编了大量脍炙人口的民歌，真正走
过了半个多世纪的艺术人生。

王洛宾生长在北京，因为从小爱唱歌，中学毕业后考入北
京师范大学音乐系。大学毕业后，对西部民歌的热爱使他毅然
离开了大城市，走进偏僻寒荒的大西北。这是他人生最重要
的一步。几十年的岁月，他走过青海的高原、新疆的戈壁，
不断探索、发掘民歌的美。渐渐地，这种喜欢不再是简单的爱
好，而成为一种嗜好、一种生活不可或缺的内容。他的生活是
动荡的，充满辛酸，但又是快乐、充实的，富有创造。在忘情地



青少年综合能力提高手册

享受这种美的同时,王洛宾极力地想把这种美表现出来,让更多人能感受到,他终于找到了人生的方向。直到老年,我们看到王洛宾还是那么充满活力,洋溢着激情,这是艺术之花浇灌的结果。

我们大多数人不会像王洛宾那样,把音乐作为自己毕生的事业,但这并不妨碍我们把音乐以及一切艺术作为生活的有机组成;并不妨碍我们吸收艺术的养料,让生活充满情趣,丰富多彩。

早在1972年,联合国教科文组织就提出把“学会生存”作为国际教育的主题,指出一个人要“学会生存”,就必须以终身教育理论来安排自己一生的学习、工作、闲暇和退休生活。

健康的人需要工作,也需要娱乐。生活是一门艺术,我们感到生活的平凡、平庸,多半是因为我们没有发现身边的种种快乐,或者进一步说,没有快乐的时候我们还没有学会给自己制造一些快乐。快乐可以很多,可以是一个小小的愿望,可以是一束细细的梦想,可以是一次有点秘密的旅行,可以是一回自圆其说的解嘲。总之,每一种方式都是为了获得一份开心快乐,每一点开心快乐都会带我们回到心灵家园。有人形象地称之为“在生活这杯水中偷偷地加点糖”。

著名女作家残雪在未成名之前,曾经过着非常艰辛、贫寒的生活。1979年,20多岁的残雪失去了工作待业在家,一边带孩子,一边为了生计去找工作,她做过烧开水的勤杂工,后来开过一间小缝纫店学过缝纫,挣扎于贫困线之间。但物质的贫困并没有磨灭她对生活的热情,也不曾夺去她的快乐。

独立生活能力培养训练

她依然坚持小说创作,对未来充满着憧憬。长期生活在底层,饱受生存的艰难、世人的冷眼,使她倍加珍惜开缝纫店的工作,因为她觉得自己成为自食其力的劳动者,不必仰人鼻息去生活,与此同时获取搞艺术创作的条件。

在艰难的条件下,残雪不仅把她的缝纫店经营得红红火火,而且写出了一篇篇高质量的作品。她的处女作《黄泥街》,就是在这样喧闹的环境下,在忙碌的工作间隙完成的。在回忆那段岁月时,残雪写道:“那大约是承接服装店不到一年之际,我的自信心空前地高涨,前途闪闪发光。白天忙忙碌碌,人来人往,一边脑袋里塞满了衣服尺寸,我就用另一边脑袋创作。我见缝插针地将草稿写在一个旧笔记本子上,到了夜间再一一誊清。……我在写作时并不十分惧怕外界的干扰。我的思维常常可以在两界之间自由地穿梭,刚刚为顾客量完尺寸、设计好式样,马上又可以回到桌边去写。似乎一切都与表面的、理性的构思无关。另有一种现成的构思在黑暗的深处,只要我有力量沉到那黑暗的底处去搅动,它就会出乎意料地浮上来。”

残雪的快乐、充实来自她对生活的热爱,来自她深深懂得生活是一门艺术,一个人既需要为生活洒下辛勤的汗水,又必须从物质化的生存中超越出来。以乐观的心态、艺术的眼光对待生活。

作为青少年学生,我们还没有挑起生活的重担,更不必像残雪那样挣扎于贫困与自食其力之间,但我们同样要学会美化自己的生活。让看似单调、贫乏的日子变得丰富多彩,充满



青少年综合能力提高手册

诗情画意。随着每周五天工作制的开始、素质教育的落实、减负工作的实施,学生课外自由活动的时间和空间都相对增加。许多学生不知道怎样科学地度过闲暇时间,有的甚至长时间地沉溺于网吧、游戏,这极有害于他们的身心健康。

让生活内容艺术化。生活的艺术化既要求我们去接触艺术、欣赏艺术,也要求我们让日常的生活和学习充满情趣、创意。你可以去学一种乐器,或者抽出一定时间去音乐厅、美术馆,让自己的心灵荡漾在艺术的海洋中;你也可以去从事一些艺术实践,比如学习制作陶器、手工艺品;你还可以到大自然当中,在漫山的红叶、林鸟的鸣啭、小溪的欢歌当中感受艺术的存在。

美化你的居室、学校乃至社区的环境。当你走进一个充满活泼、充满艺术情调的空间,你的心境也一定会变得快乐、活泼。在卧室挂上自己喜欢的抽画、水彩画,或者摆放自己制作的布绒或彩陶玩具;在教室布置几盆绿色植物,张贴几张名人肖像;在社区种下几株树苗。凡此种种,既是一种劳作,又是调剂生活,活跃情绪的有效方式。

当你对生活洋溢着热情、快乐、幽默,你会发现艺术不仅存在于诗人的诗行中、画家的画布上、音乐家的歌声中,它还随时随地蕴藏在生活当中。生活是一门艺术,但需要你去发掘,去体味,去实践。



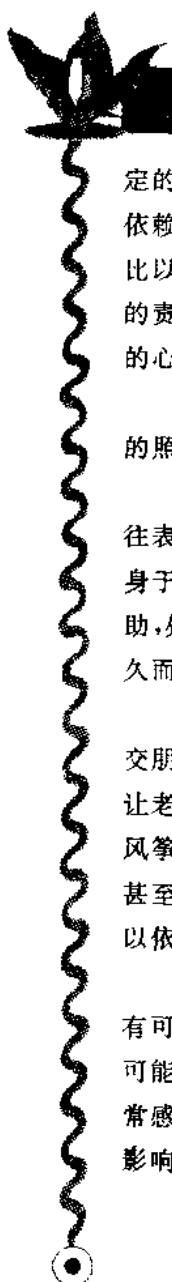
让孩子独立生活起来

有这样一个故事：古时候，有一对夫妇晚年得子，十分高兴。由于过分的心爱，把他视为掌上明珠，什么事都不让他做。儿子长大以后连起码的生活也不能自理。一天，夫妇要出远门，担心儿子饿死，便想了一个办法：临行前烙了一张大饼，套在儿子的脖子上，告诉他想吃的时候就咬一口。可是，等夫妻俩回来时，儿子依然饿死了，因为他只知道吃脖子前面的饼，不知道把后面的饼转过来吃！

听完这个故事，你也许会抱以一声讥笑。笑它过于夸张，过于荒诞。可它却说明，那些在过分溺爱中长大的孩子，他们独立生活的能力是多么低下，他们成人以后，别说是养育父母，报效国家，就是自理、自立也做不到。

现实生活中类似的现象也不能说没有，特别是如今大多数家庭都是独生子女，父母、爷爷奶奶、外公外婆都视之为宝贝，孩子的日常生活严重依赖亲人。长大以后自然缺乏独立生活的能力。某报曾经刊登过一条消息，有个学生取得了出国留学的资格，但他从小没离开过父母，长到二十多岁连袜子都没洗过。一想到出国后得自己照顾自己，就感到由衷的恐惧，最后只好放弃出国的机会。

莎士比亚曾经赞美人是“万物的灵长、宇宙的精灵”。确实，与自然界的其他动物相比，只有人能为自己的现实与未来谋划、劳作。当一个人跨进青春之门的时候，就开始具备了一



青少年综合能力提高手册

定的独立意识,但对别人尤其是父母的依赖常常困惑着自己。依赖,是心理断乳期的最大障碍。随着身心的发展,你一方面比以前拥有了更多的自由度,另一方面却担负起比以前更多的责任,面对这些责任。有些人感到胆怯,无法跨越依赖别人的心理障碍。

依赖别人,意味着无法处理自己的日常生活,离开了大人的照顾就难以生存。

依赖别人,也意味着放弃对自我的主宰,遇到问题时,往往表现出没有主见,缺乏自信,总觉得自己能力不足,甘愿置身于从属地位。总认为个人难以独立。时常祈求他人的帮助,处事优柔寡断。遇事希望父母或师长为自己作个决定。久而久之,就不能形成自己独立的人格,容易失去自我。

在日常交往中,依赖性强的学生喜欢和独立性强的同学交朋友,希望在他们那里找到依靠,找到寄托。学习上,喜欢让老师给予细心指导,时时提出要求,否则,他们就像断线的风筝,没有着落,茫然不知所措;在家里,一切都听父母摆布,甚至连穿什么衣服都没有自己的主张和看法。一旦失去了可以依赖的人,他们会常常不知所措。

具有依赖性格的中学生,如果得不到及时纠正,发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖性过强的人需要独立时,可能对正常的生活、工作都感到很吃力,内心缺乏安全感,时常感到恐惧、焦虑、担心,很容易产生焦虑和抑郁等情绪反应,影响身心健康。

20世纪30年代,一位美国人类学家在一个太平洋岛做

独立生活能力培养训练

了一个有关土著民子女抚养与教育的研究。他观察了当地人家庭和部落教育的情况,发现了一个非常奇特的现象:母亲在孩子4岁以前对孩子的照顾是无微不至,但等孩子满4岁时。母亲突然对孩子置之不管了,就像路人一样。孩子饿了要吃饭,母亲不理;困了要睡觉,母亲不理;冷了想要衣服,母亲还是不理。即便孩子哭闹,母亲也充耳不闻。于是孩子不得不自己找吃的,找地方睡觉,找衣服穿。

这时候孩子意识到这个社会是残酷的。谁都不能依靠,只能依靠自己,文化人类学家把这种现象叫做“教育的文化中断现象”。生活在一个原始狩猎和采集社会的土著居民,他们的物资贫乏,只有那些意志力坚强、能够独立生活的少年儿童才能在这种艰苦的环境下生存下来,那些意志力薄弱、依赖性强的儿童则被环境所淘汰。这是当地的土著居民与生态环境互动所形成的独特的教育方式。

即便在当代,在发达国家,这种推动孩子长大成人、独立生活的教育方式也有体现。一个教育工作者访问英国,写下了让他觉得很新奇、很有启发的观感:

英国人上街时很少抱小孩,也不牵小孩的手。在英国逛街,人们经常看到有人像牵小狗一样用一条绳子“拴”着孩子,刚见到时总觉得不可思议。难道英国人不喜欢小孩、不爱护小孩,对他们没有一点感情吗?仔细研究,我才发现这绳子并不是一般的绳子,这是幼儿专用的绳子。9英镑一条,3米左右长,绕过小孩的肩膀和胸系在背后,小孩在前面走,大人牵著绳子走在后面。这样,小孩可以自主地根据他们的喜好去



青少年综合能力提高手册

走、去看，不用大人牵着走；大人则可以通过这条绳子确保小孩不会走丢，不会走错。

不怀抱不牵手，从中可以看出英国人对小孩的态度：让小孩独立自主。从出生起，小孩就被视为独立的个体，有自己的房间，独自睡觉。在确保小孩安全的前提下，父母没有给小孩过多的限制。

这位参观者认识一个 17 岁的男孩，读高中，周末他要到餐馆做服务生，他说他要赚钱去买自己喜欢的音响、CD，去旅游……有个周末，他舅舅带他去航海，出海 30 多个小时还没回家，参观者问他妈妈，担不担心孩子的安全。母亲回答：小孩需要多一些经历和磨炼。还有一次，男孩参加一个同学 18 岁的生日晚会，玩通宵，他母亲同样安之若素，认为孩子应该有自己的空间，她相信儿子有能力判断好坏，不用担心太多。

当孩子跨进青春之门的时候，一方面，他们比以前拥有了更多的自由，另一方面却要负担起比以前更多的责任。这是一个从未成年向成年转变，身心发生质变，世界观、人生观、价值观初步形成的关键阶段，有的教育家曾称之为人的“第二次诞生”。在这一人生转折的关口，青少年应该学会独立生活，形成自尊、自信的意志品格。具体做法如下：

1. 要充分认识到依赖心理的危害。要纠正平时养成的依赖别人的习惯，提高自己的动手能力，不能事事指望别人，遇到问题要做出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性，养成规划自己的生活、对自己负责的良好习惯。学会独立地思考问题。独立的人格要求独立的思维能力。

独立生活能力培养训练

2. 要在生活中树立行动的勇气,恢复自信心。自己能做的事一定要自己做,自己没做过的事要锻炼着做。正确地评价自己。

3. 丰富自己的生活内容,培养独立的生活能力。在学校中主动要求担任一些班级工作,以增强主人翁的意识。要努力创造机会去面对问题,独立地拿主意、想办法,增强自己独立的信心。在家里,自己该干的事要自己干,如穿衣、洗碗、打扫卫生等,不要什么都推给爸爸妈妈,做个“小皇帝”。在学校,除了学习好外,要多参加集体活动,学会去帮助他人。

4. 多向独立性强的同学学习。多与独立性较强的同学交往,观察他们是如何独立处理自己的一些问题的,向他们学习。同伴良好的榜样作用可以激发我们的独立意识,改掉依赖这一不良性格。

注意生活小节

有这样一则故事:东汉有一少年名叫陈蕃,他天资聪颖,读书勤奋,但他住的屋子却龌龊不堪。他父亲的朋友薛勤批评他,问他为何不打扫干净来迎接宾客。陈蕃不以为然地回答说:“大丈夫处世,当扫除天下,安事一屋?”薛勤当即反驳道:“一屋不扫,何以扫天下?”

仔细想一想,陈蕃之所以不打扫自己的屋子,大概是觉得那些是琐屑小事,无意为之。其实一个人胸怀大志,欲“扫除



青少年综合能力提高手册

天下”，固然可贵。然而做大事是否一定要排斥身边的一些琐屑小事？

俗话说：“不积跬步，无以至千里。”我们所做的任何事情，都是由一些环节和步骤组成的，把这一个个环节、步骤做好，才能最终完成一项事业。

李嘉诚是赫赫有名的房地产巨头、世界华人首富，但他的成功也是从做小事开始的。1950年，他决心学做生意。他用自己节衣缩食省下来的钱开设了一家专门生产玩具和家庭用品的小塑料厂。刚开始，大家也嘲笑他，说他没出息。的确，那家小厂根本没有使李嘉诚赚到钱，惨淡经营了几年，李嘉诚也就赚了吆喝声。但是，李嘉诚对这样的“小事”始终孜孜不倦，做起来极为认真。通过锻炼，他积累了丰富的经验。50年代后期，李嘉诚终于抓住了机遇，取得非凡的成功。

事业上是这样，生活上同样如此。一个人不注重生活小节，不从小事做起，就好比建高楼大厦而不打好基础，这样的高楼一来建不好，即便建起来了，也不会稳固、长久。

做事先做人，个人品质体现在生活小节上。我们在日常生活中常常看到一些不文明的行为，如随地吐痰、乱扔垃圾、讲粗话。有人认为这只是一些生活小节问题，不足为虑。其实，小节不小。从小处看，它直接关乎一个人的形象，成为别人评价自己的一个重要方面；从大处看，它关系到一个国家、一个民族的形象。比如你在与外国人交往时，如果不注意小节，举止行为不文明，这时人家外国人往往不认为是个人的不文明，而是说中国人不文明。整个国家的形象因为个别人的

独立生活能力培养训练

不良行为而受到了污损,你说生活小节重要不重要呢?

人们常说“千里之堤,溃于蚁穴”,在小节问题上不注意自我约束,常常会铸成抱憾终身的大错。

有一家生产一次性输液管的小厂,经过努力终于与外商有了合作意向。外商决定亲自到该厂调查后再签订合同。他走遍该厂每一个角落,到处窗明几净,生产线洁净整齐,完全符合国家卫生标准。外商很满意,准备在厂长一行的陪同下,到会议室签订合同。这时,厂长往地上吐了一口痰,还用脚在痰上蹭了几下,结果外商拒绝签订合同走了。外商说:“作为一个卫生用品厂的厂长,卫生意识这么差,还能带动全厂生产出卫生标准很高的一次性输液管吗?”结果,60万元的合同付之东流。

随地吐痰,这一不经意的小恶之举,使这家小厂付出了沉重的代价。一个偶然的行为引出的结果,却带有必然性,因为那位厂长肯定平时就有随地吐痰的坏习惯。

有一位国家干部,因为收受数百万元的贿赂被判死刑。临刑前,他流下了悔恨的泪水。告诉人们他是如何走上犯罪的道路的:“一开始我在乡镇任负责人,常有人求我办事给我送上名烟好酒及营养品什么的。当时我想,这些东西论价值不过三四百元。所以把它看做小事而没注意,以致送礼的人越来越多,后来有人干脆给我送现金。我就是因在这些生活小节上不注意才最终走上犯罪道路的。”

古往今来,许多名人正是从一些不起眼、别人不以为然的“小事”上开始自我磨砺。逐渐把自己培养成有毅力、有成就