



中国优秀青少年成长读本  
《中国优秀青少年成长读本》编写组编

QING

SHAO

NIAN



QING SHAO NIAN YOU XIU XI GUAN SHU

一本男孩和女孩都喜欢的书

青少年

优秀习惯书

陕西师范大学出版社



QING  
SHAO  
NIAN

中国优秀青少年成长读本  
青少年优秀习惯书

《中国优秀青少年成长读本》编写组编

陕西师范大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中国优秀青少年成长读本/《中国优秀青少年成长读本》  
编写组编. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5613-4257-2

I. 中… II. 中… III. 青少年教育—文集 IV. G775-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 093962 号

图书代号: SK8N0656

**中国优秀青少年成长读本**

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编 710062)

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 16 开

字 数: 1000 千字

印 张: 60

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4257-2

定 价: 100.00 元 (全套五册)



## 习惯不是铸造你,就是毁灭你

习惯的力量是巨大的。一个人的日常活动,90%都在不断重复原来的动作,在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量,即习惯的力量。

习惯是我们的终身伴侣,是最好的帮手,它也可能成为我们最大的负担。它会推着我们前进,也可以拖累我们直至失败。

习惯是所有伟人们的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助,失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。

确实,青少年时期是形成习惯的关键时期。习惯对于中学生的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。我国教育家陈鹤琴先生则说:“习惯养得好,终生受其益;习惯养不好,终生受其累。”事实上,习惯是一种惯性,也是一种能量的储蓄,只有养成了良好的习惯,才能发挥出巨大的潜能。

习惯是我们反复做的动作或事情。但大部分情况下我们根本没意识到有这种习惯。它们是自动起作用的。

某些是好习惯,例如:

- ◆ 每天锻炼身体
- ◆ 事先做计划
- ◆ 尊敬他人
- ◆ 自我选择

某些是坏习惯,例如:

- ◆ 遇事总往坏处想
- ◆ 自卑感、嫉妒感
- ◆ 总是推卸责任
- ◆ 随地吐痰

某些习惯无所谓好坏,例如:

- ◆ 晚上淋浴
- ◆ 用匙子喝酸奶
- ◆ 浏览杂志时从后向前看

由于习惯的不同,它们不是铸造你,就是毁灭你。我们怎么做,我们就会变成怎么样的人。正如萨穆尔·斯迈尔(Samuel Smiles)所说:

**播种思想,收获行动;**  
**播种行动,收获习惯;**  
**播种习惯,收获性格;**  
**播种性格,收获命运。**

幸而你比你的习惯要更强大。因此你能改变习惯。例如,试着将你的双臂环抱胸前,看看,哪只手臂在上面?然后试着反方向(改变手臂的上下位置)环抱一次。很怪,是吗?但如果你连续30天这样反方向环抱双臂,你就不再感觉那么怪了。你甚至不用想就能做到,你已经养成习惯了。

# 目录



## 第一章 先定目标，后定行动

目

录

1

拿出几张纸，一支铅笔或钢笔，一只带有秒针的手表或时钟，为自己设定15分钟时间。在纸的最上端写下问题，我的人生目标到底是什么？青少年朋友，写下你的梦想，哪怕是在一张毫不起眼的便笺上。

- 习惯常识1：写出你的人生目标 /2
- 习惯常识2：细化自己的特长与目标 /4
- 习惯常识3：铭刻目标于心中 /6
- 习惯常识4：写下你的梦想，哪怕在一张便笺上 /8
- 习惯常识5：开始撰写你的使命宣言 /10
- 习惯常识6：举行成人仪式献词 /12
- 习惯常识7：分大目标为小步骤 /14
- 习惯常识8：有理想就会有希望 /16

## 第二章 选择往往比努力更重要

---

正确地估量自己，善于抓住所有机遇，然后尽量行动起来，去争取，去努力，去做。对于我们这一代人来说，真的选择多多，机遇多多，但要做的事也是多多，竞争与机会是同样的问题。

---



- 习惯常识 9：学会自主选择 /20
- 习惯常识 10：成功始于选择 /22
- 习惯常识 11：正确的抉择让你发挥无限潜能 /24
- 习惯常识 12：大弃大得，小弃小得 /26
- 习惯常识 13：慎重对待自己的判断 /28
- 习惯常识 14：学会改善与父母的关系 /30
- 习惯常识 15：学会选用适合自己的学习方法 /32
- 习惯常识 16：知法才能守法 /34

## 第三章 要事优先原则

---

决定什么事情重要并确保自己集中精力做好这些事情的能力，是拥有高效率工作和学习方式的基本条件。歌德说过：“最重要的事情，可千万别被那些最不重要的事情随意摆布，永远不要。”

---

- 习惯常识 17: 做一个轻重缓急分明的人 /40
- 习惯常识 18: 做事要有计划 /42
- 习惯常识 19: 学会自我管理 /45
- 习惯常识 20: 学会学以致用 /48
- 习惯常识 21: 善于把课余时间“挤出来” /50
- 习惯常识 22: 在正确的时间做正确的事 /52
- 习惯常识 23: 准备一本效率手册 /54
- 习惯常识 24: 随时记录自己的灵感 /56
- 习惯常识 25: 用过的东西放回原处 /58

## 第四章 创新思维，发现属于自己的“蓝海”



对于一个学生来说，只靠简单的重复劳动取得自身学业的成功是极为困难的，只有不断开动自己的脑筋，坚持创造性学习，才能把书读好、读活，才有可能在学习上取得突出的成绩。

- 习惯常识 26: 有创新才能创造奇迹 /64
- 习惯常识 27: 要有冒险精神 /66
- 习惯常识 28: 要敢于向老师提问 /68
- 习惯常识 29: 改掉偏科的习惯 /70
- 习惯常识 30: 把握拿高分的五个秘诀 /73
- 习惯常识 31: 学会开发自己的右脑 /76
- 习惯常识 32: 决不跟风盲从 /78
- 习惯常识 33: 掌握自我创造的方法 /81



## 第五章 积极处世，有始有终

---

积极乐观是一种性格或倾向，使人能看到事情比较有利的一面，期待最有利的结果。乐观是快乐的根源。而保持乐观的惟一方法，就是紧紧抓住生活的每一次快乐。

---

习惯常识 34：积极乐观地对待每件事 /88

习惯常识 35：轻松乐观地面对考试 /90

习惯常识 36：坚持就是胜利 /92

习惯常识 37：积极处世赢得尊重 /94

习惯常识 38：在心灵中播下快乐的种子 /96

习惯常识 39：学会适应老师 /98

习惯常识 40：融入到同学中去 /101

习惯常识 41：敢于挑战，敢于尝试 /103



## 第六章 重担在肩，接受命运的挑战

---

“永远要坐在前排”是一种积极向上的人生态度，是一种一往无前的勇气和争创一流的精神。在这个世界上，想坐在前排的人不少，真正能够坐在前排的却总是不多。许多人所以不能坐到前排，就是因为他们把“坐在前排”仅仅当成人生的理想，而没有采取具体行动。

---

习惯常识 42：坐在前排才有机会 /112

习惯常识 43：创造属于自己的机遇 /114

- 习惯常识 44：自信是成长之路上的灯塔 /117
- 习惯常识 45：敢于对挫折说“不” /119
- 习惯常识 46：留一只眼睛看自己 /121
- 习惯常识 47：倾听是一种习惯 /124
- 习惯常识 48：微笑是最好的通行证 /126
- 习惯常识 49：诚实才能赢得大家信赖 /128
- 习惯常识 50：真正的礼貌必然源自内心 /130
- 习惯常识 51：勤俭节约，接受挑战 /132

## 第七章 团结协作，众人划桨开大船



合作不是一般意义上的人际交往，而是为了一个共同的目标结成的互助互利的双赢关系。合作的力量总是大于每个部分的总和。成功的合作可以让孩子产生良好的体验，这种体验能够带给孩子无穷的乐趣，进而促进孩子的合作意识和合作行为。

- 习惯常识 52：学会与同学合作 /138
- 习惯常识 53：与人合作的五条原则 /140
- 习惯常识 54：适当时候做些让步 /143
- 习惯常识 55：团队工作和协同增效 /145
- 习惯常识 56：帮助别人也是帮助自己 /147
- 习惯常识 57：与他人分享 /149
- 习惯常识 58：认识自己才能成就自己 /152

## 第八章 一千个想法不如一个行动

专注是指一个人的注意力高度集中于某一事物的能力。注意力的集中与否直接关系到一个人的某项工作或事业是否能够取得成功。学习专注是所有学者的共同特征。

- 习惯常识 59：计算多一点不如行动多一点 /158
- 习惯常识 60：专注于自己的行动 /160
- 习惯常识 61：主动与同学交往 /162
- 习惯常识 62：思考，会让你更聪明 /164
- 习惯常识 63：从身边的小事做起 /166
- 习惯常识 64：有付出才会有份收获 /169
- 习惯常识 65：经历风雨后才能见到彩虹 /172
- 习惯常识 66：只会幻想的人没有真正的机会 /174
- 附录：坚持每天锻炼身体 /176



### 最后的叮咛

相信自己，你是最棒的 /180



拿出几张纸，一支铅笔或钢笔，一只带有秒针的手表或时钟，为自己设定15分钟时间。在纸的最上端写下问题，我的人生目标到底是什么？青少年朋友，写下你的梦想，哪怕是在一张毫不起眼的便笺上。

## 第一章

# 先定目标，后定行动





## 习惯常识 /



### 写出你的人生目标

现在让我问你一个问题：你的人生目标是什么？

无论你是否清楚地意识到这一点，你几乎一直在思考自己的人生目标。但思考自己的人生目标跟把它写到纸上是完全不同的体验。那些没有被写下来的目标往往非常模糊——比如说“旅行”或“成为一名百万富翁”等。把目标写下来却可以让这些目标变得更加具体、更加清晰，从而帮助你对多年以来一直在不断重复的人生目标产生更加清晰的认识。

当把自己熟悉的目标写到纸上的时候，你就可以更加仔细地审视自己的目标，从而对自己的目标产生一个全新的视角。一旦它们有了独立的存在，你就可以仔细地观察它们——你可以对它们进行分析、修整、改变、更新，或者是重新思考。

不仅如此，你还可以在这个过程中发现那些真正对你重要的目标——虽然你以前从来没有提到过这些目标或者没有认真考虑过它们。之所以会这样，是因为要想写出目标，你必须首先对这一问题给出具体的答案；你必须不断细化，因为虽然你心里可能有成千上万个想法，但你不可能把所有的想法都写出。事实上，书写目标的过程本身就是一个筛选的过程，而在筛选的过程当中，你无意间就在为你的人生目标排定次序。

人生目标陈述既没有任何魔力，也不会给你任何超人的力量。你所需要做的只是坐下来，把自己的目标写到一张纸上。有些人不大喜欢做





这件事情。他们觉得这样会让自己感觉压力过大。有的人会觉得这样做会让自己感到难为情。或者他们觉得一份人生目标陈述会限制自己的行动,减少自己的创造性、灵活性,甚至会减少他们生活的乐趣。我可以向你们保证,事实远非如此。

拿出几张纸,一支铅笔或钢笔,一只带有秒针的手表或时钟,为自己设定15分钟时间。在纸的最上端写下问题,我的人生目标到底是什么?(在确定人生目标的时候,你应该意识到,你在5岁、25岁,以及65岁时所得到的答案可能是不同的。所以你可以把人生目标看成自己当前看待人生的方式和视角。)

好了,接下来你可以用两分钟时间列出所有的答案。如果必要的话,你可以只写出一些抽象或者是泛泛的目标,但仍然应该有时间来写出自己的个人、家庭、社会、职业、财务、社区以及精神层面的目标。尽量列出所有的目标。尽量在两分钟时间里写下尽可能多的字。在这一阶段,你并不需要对自己写下的目标负责,所以你可以尽量写出自己当时想到的所有目标。

不要害怕写出那些看起来距离自己很遥远的目标,比如说登上珠穆朗玛峰、去参加一场野性派对、吃掉一整块乳酪蛋糕、休假一年、退休后在意大利建座房子、买艘游艇、生个三胞胎、每天慢跑一小时,减掉40磅……毕竟,胡思乱想本身并不是一件错事。

然后你可以多给自己两分钟,对刚才列出的清单进行必要的修改,达到让自己感到满意的水平。

如果仔细回想一下现在的生活模式,你或许能够为自己的生活目标清单增加一两条内容。比如说,如果你现在每天工作之外的时间都在用功读书的话,你很可能希望能够继续接受教育;如果你有阅读报纸的习惯,那说明你希望了解时事信息,并希望从中找到乐趣……





## 习惯常识 2

### 细化自己的特长与目标

在美国耶鲁大学的入学典礼上，校长每年都要向全体师生特别介绍一位新生。去年校长隆重推出的是一位自称会做苹果饼的女同学。

大家都感奇怪：为什么是她呢？

原来，每年的新生都要填写自己的特长，而几乎所有的同学都选择诸如运动、音乐、绘画等。从没人以擅长做苹果饼为卖点。因此，这位同学便脱颖而出。

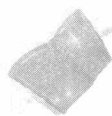
她很聪明，因为当初她要填“擅长厨艺”的话情况就不同了。

平时我们都喜欢用大而笼统的概念把自己的特长掩盖起来，而细化自己的特长能显示一种天真的可爱和拙朴，同时也是一种自信。我的一位朋友在求职时，在简历“有什么特点”一栏中写道：“说谎时容易脸红。”这比起那些自称“从不说谎”的人来，要真诚得多。有些特长虽然不伟大，不高贵，但是它照样可以让我们享受一生。细化它们，并张扬它们，你的自信便一点一滴地渗透出来。

古人说：“天下大事，必做于细”。注重细节，就应该踏踏实实做好“细活”。要想得细，尽可能想远一些、想多一些，把各种可能发生的情况、可能出现的问题都考虑周全，绝不能有“差不多”的想法，绝不能有丝毫懈怠；而是要细致入微、精益求精，高标准、高质量地把每一项筹备工作做到位。

同样，目标设计得越具体越细化越容易实现。

有人做过一个实验：组织三组人，让他们分别步行到十公里以外的



三个村子。

第一组的人不知道村庄的名字,也不知道路程有多远,只告诉他们跟着向导走就行了。这些人刚走了两三公里就有人叫苦,走了一半时有人几乎愤怒了,他们抱怨为什么要走这么远,何时能走到。有人甚至坐在路边不愿走了,越往后走他们的情绪越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程,但路边没有里程碑,他们只能凭经验估计行走的时间和距离。走到一半的时候,大多数人就想知道他们已经走了多远,比较有经验的人说:“大概走了一半的路程。”

于是大家又簇拥着向前走。当走到全程的四分之三时,大家情绪低落,觉得疲惫不堪,而路似乎还很长。当有人说:“快到了!”大家又振作起来加快了步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程,而且公路上每一公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑,每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行程中他们用歌声和笑声来消除疲劳,情绪一直很高涨,所以很快就到达了目的地。

这不难理解。人们如果清晰地了解自己行动的明确目标和自己的进行速度,就会自觉克服一切困难,努力达到目标。目标设计得越具体越细化越容易实现。

目标之所以看起来遥远,是因为我们只看到从出发到最后到达这一段长远的距离,由此感到灰心绝望。其实,若像方程式一般,一步步地去分解,再难完成的事情都会化繁为简。

在细化目标时需要做到下面两点:

**首先,在确定个人目标时,要长短期结合。**

目标根据实施的时间长短可以分为长期目标、中期目标和近期目标。一个人光有长期目标还不行,“万丈高楼平地起”,你必须还有近几年的目标,这是你的中期目标。中期目标对于你能否实现长期目标很重要,它能使你看到奋斗的希望,从而增强你实现长期目标的自信心。但是在制定目标时,很多人不注意树立中期目标,只树立了长期目标。随着岁月的流逝,由于没有中期目标这个里程碑,他们看到实现长期目







标的希望越来越渺茫，于是便丧失了实现目标的信心，最后放弃了自己的目标。他们满足现状，不求进取，只顾眼前利益。因此，这样的人往往一事无成。

### **其次，必须为自己确立明确的近期目标。**

在制定了长期目标和中期目标后，你就要重视近期目标，近期目标是你实现中期目标和长期目标的第一步。近期目标做得怎么样，会影响到中期目标和长期目标能否顺利实现。近期目标是基础，是你的起跑线，一个人绝不能输在起跑线上。因此，近期目标必须具体、明确，要有完成的时限。

记住，当你有了一个新的目标时，一定要将其量化，这样可以提高你的执行效率，使你早日实现目标。

## 习惯常识



### 铭刻目标于心中

定下目标为何如此重要？我会告诉你两个很充分的理由。首先，你正处在人生中的一个关键的十字路口，你现在选择的道路可能会影响你的终生。其次，如果你不决定自己的未来，别人就会替你这样做。

我们所有人都会有自己的目标。问题在于，他们是否都是适度的——不会因为我们奢望过高，缺乏实现这一目标所必要的素质和知识条件，从而成为失去的机会。我们的目标必须是具体的，十分明确的。想要获得成功，必须确立一个明确的目标。正如杰出棒球运动员尤基·伯拉尔所说的那样：“你要是不明白自己要到哪儿去，那你得千万小心，因为你可能永远到不了你想去的那个地方。”确立目标，就是为了能使

