



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 XIAO YUAN SHENG CUN SHU

一本男孩和女孩都喜欢的书

青少年

校园生存书



陕西师范大学出版社



QING  
SHAO  
NIAN

中国优秀青少年成长读本  
青少年校园生存书

《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)

## 开 篇



# 生存还是毁灭,这是一个问题

“生存还是毁灭?”这是全世界一切文学作品中经常出现的、最著名的一句话。莎士比亚的作品中的哈姆莱特在喃喃自语中说出这几个字给人留下了深刻的印象,因为哈姆莱特的话不仅是他内心的独白,而且表达了所有善于思考的人们的思想。

同样,生存是我们每一个人都要面对的深刻话题。“先学会生存,才能学会生活”,可见,生存是成就一切的前提。而这里所说的“生存”,不仅指解决温饱问题的自然生存,更多的含义是指在这个纷繁复杂的大千世界,能够做到不平庸、不落寞,能够巧妙利用一切机会施展才华,做社会舞台上光彩四射的出类拔萃者。

青少年学生朋友总是那么神采飞扬、活力四射。在忙忙碌碌的脚步中,他们踢踏出一波又一波这样的声音:不甘平庸!在熙熙攘攘的人流中,他们流露出一份又一份这样的神情:渴望优秀!

本书所列举的66种生存常识具有很强的实用性,每一种都是优秀青少年学生所不可或缺的。然而,掌握这66种生存常识并不能足够优秀、

足够杰出。这决不是优秀的充分条件,只能说是必要的。

青少年学生朋友只有充分地认识到自己的能力和特性,为自己设置一个准确的定位,才能更加游刃有余地适应社会的工作与生活。

为了使自己在这个社会中更好地生存,为了使自己成为优秀青少年学生,请打开本书,聚精会神地阅读书中的每一句话,慢慢体会、细细品味。这里有生动活泼的故事,有娓娓道来的哲理。阅读本书,你会看到过去迷茫的自己若隐若现,现在坚定的自己清晰可见,未来优秀的自己正缓步走来。

# 目录

## 第一章 自己动手：培育自我的独立生存能力

自立是青少年准备面向未来的重要素质，也是他们迈向成熟的第一步。在生存的道路上，自立是最开始的准备工作。从小培养自己的自理能力，是每个杰出青少年必须具备的素质要求。

- 校园生存常识 1：自己的事情自己干 /2
- 校园生存常识 2：学会自理是生存的开始 /4
- 校园生存常识 3：不能总靠父母活着 /7
- 校园生存常识 4：对父母的拒绝予以充分理解 /8
- 校园生存常识 5：培养自己的动手能力 /10
- 校园生存常识 6：立即行动，说了就要去做 /12

- 校园生存常识 7：勇于对自己负责 /15
- 校园生存常识 8：激励自己做自己能做的事 /17
- 校园生存常识 9：学会自己拿主意 /19
- 校园生存常识 10：独立生活能力是生存与发展的基本技能 /22

## 第二章 优胜劣汰：校园生存的必然规则

---

未来社会的发展，对青少年提出了更高的要求，需要我们具备竞争观念、创新意识、开拓进取的精神，才能适应社会的快节奏，能够面对各种挫折而百折不挠。

---

- 校园生存常识 11：有意识地锻炼自己的胆量 /28
- 校园生存常识 12：要学会生存必须敢于尝试 /30
- 校园生存常识 13：合理安排好自己的时间 /33
- 校园生存常识 14：承担责任是成长的第一步 /36
- 校园生存常识 15：适当参加一些竞赛活动 /39
- 校园生存常识 16：利用假期去打工 /41
- 校园生存常识 17：学会整合学校资源 /43
- 校园生存常识 18：坚信“天生我才必有用” /46
- 校园生存常识 19：展示自己并不是炫耀 /48

## 第三章 圆融沟通：培养好自己的交际能力

---

“在学校要和一流人物结交，有能力的人不管做什么都会成功……”你也许会觉得这句话太庸俗，但请别误会，把

有能力的人作为自己的榜样并不可耻。朋友与书籍一样，好的朋友不仅是益友，也是我们的良师。

---

- 校园生存常识 20：诚实是交往的第一准则 /54
- 校园生存常识 21：忠诚才能赢得尊重 /55
- 校园生存常识 22：当个小干部，锻炼自己的能力 /57
- 校园生存常识 23：学会以老师为友 /60
- 校园生存常识 24：合作是为了更好地生存 /62
- 校园生存常识 25：信任是合作的基石 /65
- 校园生存常识 26：做错了就勇敢说声对不起 /67
- 校园生存常识 27：学会和一流的人交往 /69
- 校园生存常识 28：学会整合社会资源 /71
- 校园生存常识 29：为人处事须躬行 /74
- 校园生存常识 30：聪明的交友之道 /75
- 校园生存常识 31：与异性“明智约会”的五大原则 /79
- 校园生存常识 32：帮助别人就是帮助自己 /82

---

## 第四章 精打细算：做一个善于理财的好“管家”

高效率地理财是我们生活中必须具备的一种重要能力。良好的理财是去享受其他一切的关键所在。在学生阶段，我们越能在生活花销、学习花销以及“被分派”中高效率地利用，我们节省出来用于自己爱好阅读、会友及其他一些能丰富我们生活的资金就越多。

---

- 校园生存常识 33：树立正确的金钱观 /88



- 校园生存常识 34：养成勤俭节约的好习惯 /91
- 校园生存常识 35：拒绝校园高消费 /93
- 校园生存常识 36：别在攀比中走向虚荣和自卑 /95
- 校园生存常识 37：杜绝浪费的坏毛病 /98
- 校园生存常识 38：让钱为自己工作 /100
- 校园生存常识 39：懂得一些理财能力的训练原则和方法 /101

## 第五章 能说会道：注重培养自己的语言能力

---

广结良友，与朋友礼尚往来，是练习口才的又一途径。在陌生人聚会的场合也可以训练说话的胆量。每个人都难免会参加一些社交活动，如果你参加的社交活动是陌生者的聚会，又要你尽量去寻找与人说话的机会，那可以说是训练说话胆量的很好机会。

---

- 校园生存常识 40：勇敢点，丢掉你的羞怯感 /106
- 校园生存常识 41：口才也需要培养 /108
- 校园生存常识 42：做演员而不要做看客 /110
- 校园生存常识 43：辩论赛提供语言的发挥天地 /112

## 第六章 抓住机遇：把命运掌握在自己手中

---

成功者在付出时从来没有想到回报，他们知道，“多付出一点点”能够升华个人的道德修养，强化自己的工作能力，养成精益求精的工作习惯，培养积极愉悦的成功心态。

---

- 校园生存常识 44：珍惜每一次机会 /118
- 校园生存常识 45：学会选择，懂得放弃 /120
- 校园生存常识 46：机遇垂青那些“多付出一点点”的人 /123
- 校园生存常识 47：敢于冒险才能抓住机会 /125
- 校园生存常识 48：挑战生命中的“不可能” /128
- 校园生存常识 49：随时做好上大学的准备 /130
- 校园生存常识 50：突破你的定势思维 /133

## 第七章 自制自律：严格要求自己

一个人要成就大的事业，就不能随心所欲、感情用事，对自己的言行应有所克制，这样才能使自己的错误、缺点得到抑制，不致铸成大错。一个人要想成为能够主宰自己命运的强者，成就一番事业，就必须制定管理好自己的对策。

- 校园生存常识 51：控制好自己的情绪 /138
- 校园生存常识 52：抛掉任性的坏毛病 /140
- 校园生存常识 53：制定管理自己的对策 /142
- 校园生存常识 54：善于培养自己的注意力 /145
- 校园生存常识 55：摒弃诱惑，专注于正在做的事 /147
- 校园生存常识 56：防止陷入盲从的误区 /149

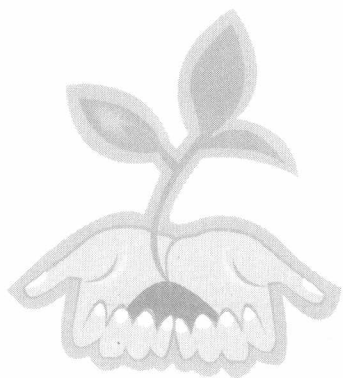
## 第八章 心态健康：你好我好大家都好

用积极的心态解决问题，可以引导问题向有利的方向发展，最后往往能够取得不错的成绩。学习和工作也是如此，如果能够以积极的心态去主动寻找学习和工作中的乐趣；在快乐中学习和工作，在学习与工作中快乐着，那么，无论做什么事情，都能有很好的成效。

- 校园生存常识 57：用积极的心态去解决问题 /154
- 校园生存常识 58：告诉自己，“我能行” /155
- 校园生存常识 59：信心造就非凡 /159
- 校园生存常识 60：拼搏是成功的前奏 /161
- 校园生存常识 61：学会将压力转变为动力 /164
- 校园生存常识 62：每天给自己一个希望 /166
- 校园生存常识 63：保持一颗冷静的头脑 /168
- 校园生存常识 64：感恩是成长的动力 /169
- 校园生存常识 65：分享让快乐加倍，忧伤减半 /172
- 校园生存常识 66：注重校园安全常识的学习 /174

### 最后的叮咛

- 学会识破各种各样的骗局 /180



自立是青少年准备面向未来的重要素质,也是他们迈向成熟的第一步。在生存的道路上,自立是最开始的准备工作。从小培养自己的自理能力,是每个杰出青少年必须具备的素质要求。

## 第一章

# 自己动手:培育自我的独立生存能力





## 校园生存常识 /



### 自己的事情自己干

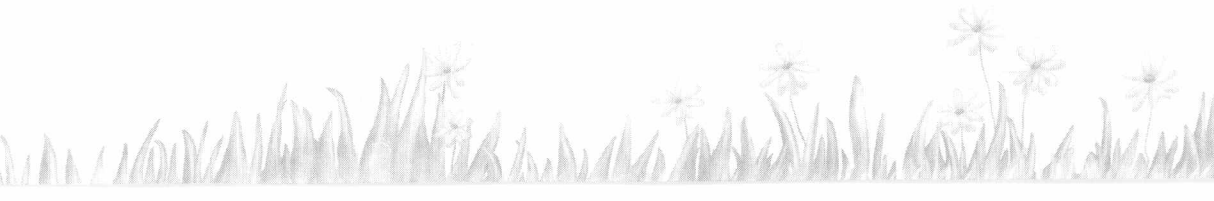
成长是需要付出代价的，在这一点上，上帝对谁都不会免费。因为人是在体验中长大的，我们既然不能代替孩子成长，就不能代替孩子体验。

十几年前，一场中日学生夏令营大较量凸现了中国学生的弊病所在。

1992年8月，77名日本学生来到内蒙古大草原，与30名中国学生一起参加了中日草原探险夏令营，他们的年龄都在11岁至16岁之间。这次夏令营要求每人背10多公斤重的物品，至少要步行20公里，不能让爸爸妈妈和老师同学来帮忙，自己的事情自己干。目睹整个过程的人们，面对眼前的真实情景，心里受到极大的震撼，既为中国学生的表现感到失望和伤感，又对日本学生的顽强和自立大为欣赏。

队伍刚出发时，日本学生鼓鼓囊囊的背包里装满了食品和野营用具，而有些中国学生的背包里只装点吃的。才走了一半的路程，一些中国学生已经把水喝光、干粮吃尽，只好求助别人支援。野炊时，凡是空着手不干活的，全是中国学生。中国学生走一路丢一路东西，而日本学生却把用过的杂物用塑料袋装好带走。中国学生生病了回大本营睡觉，而生病的日本学生硬挺着走到底……

中日学生的生活自理能力差别是很大的：在出发前做准备时，日本



学生知道包里应该装哪些生活必需品，一些中国学生却不知道；野炊时，日本学生知道动手做饭，一些中国学生却袖手旁观；在大草原上，日本学生懂得环境保护，一些中国学生却把垃圾随手乱丢；生病的日本学生还坚持到底，不忘记完成这次夏令营的任务，一些中国学生生病了就把自己的“使命”忘到九霄云外了，被医务人员送到了后方……

由此可见，如果我们自己的事情自己不做，指望父母或他人替你做，时间长了，我们会形成严重依赖别人的习惯，即便是一些很简单的事情，也不会做了。父母或他人不可能替你做一辈子，等到了关键时刻，怎么办呢？

对于青少年来说，就是要学会自立。自立就是摆脱依赖性，靠自己的力量和信念生存发展。

一些发达国家的家庭教育有着很好的经验。在美国，家庭教育是以培养孩子富有开拓精神、能够成为一个自食其力的人为出发点的。美国的青少年学生有句口号：“要花钱自己挣！”。父母让孩子自己动手修理、装配摩托车，到校外参加劳动。即使是富家子弟，也要自谋生路。农民家庭要求孩子分担家里的割草、粉刷房屋、简单的木工修理等活计。此外，还要外出当杂工，出卖体力，如夏天替人割草，冬天帮人铲雪，秋天帮人扫落叶等。

在瑞士，父母为了不让孩子成为无能之辈，着力培养孩子自食其力的精神。譬如，十六七岁的女孩，从初中一毕业就去一家有教养的人家当一年左右的家庭服务生，上午劳动，下午上学。一方面可以锻炼劳动能力，寻求独立谋生之道；另一方面还有利于学习语言。因为瑞士有德语和法语的地区，所以一个语言地区的女孩通常到另一语言地区的人家当家庭服务生。其中也有相当多的人到英国学习英语，办法同样是边当家庭服务生边学习语言。掌握了三门语言后，就去办事处、银行或商店就职。

在日本，家长给孩子灌输一种思想——“不给别人添麻烦”，并在



日常生活中注意培养孩子的自理能力和自强精神。全家人外出旅行，不论多么小的孩子，都要无一例外地背一个小背包。要问为什么？父母说：“这是他们自己的东西，应该自己来背。”上学以后，许多学生都要利用课余时间在外边参加劳动挣钱，有钱人家的子弟也不例外，都要靠在饭店端盘子、洗碗，在商店售货，照顾老人，做家庭教师等挣自己的学费。

## 校园生存常识



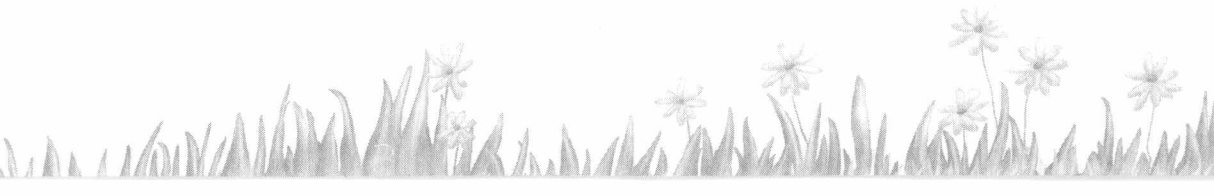
### 学会自理是生存的开始

自立是生存的开始。如果一个人总是依靠别人的搀扶才能够行走，总是要靠别人的指点才能够行动，那么这个人一旦失去了别人的帮助，就没有独立生存下去的能力。

一群小狐狸稍稍长大后，狐狸妈妈便“逼”它们离开家。曾经很护崽的狐狸妈妈忽然像发了疯似的，就是不让小狐狸们进家，又咬又赶，非要把它们都从家里撵走。最后小狐狸们只好依依不舍地去开始自己的独立生活。多么冷酷的心理断奶！但这又是多么理智的生存教育啊！

在美国的一些大学生中，尽管父母有钱，也不愿仰仗他们。毕业后找不到合适的工作，用不上专业特长，宁可降格以求，大材小用。目的是要有工作，自己挣钱独立生活。

这些大学生中，自力更生、勤工俭学的占较大比例，“花花公子”式的是少数。学生在学校里“打工”，维护环境卫生等，收取一定报



酬。他们并不以于各种杂工为耻，都能尽职做好。因而美国的大学生当临时工的不少，他们养成了劳动习惯，增长了社会知识，还学会了某些技能，也解决了部分学习费用。

“独立自主”已经成为美国等西方国家青少年教育的“传统”，在这种传统的教育下，这些国家的青年们都有较强的自立意识。美国有一位有名的富豪，为自己大学毕业的孩子举办了毕业酒会。他举着一杯100美金的酒，对众人说：“我今天真高兴，因为从现在起，他应该落到地面，自己走路了。”

自立是青少年准备面向未来的重要素质，也是他们迈向成熟的第一步。在生存的道路上，自立是最开始的准备工作。

吴刚是一个朝气蓬勃的男孩，14岁那年去日本留学，深深地体验了什么才是自立生存。

他一年多来的苦日子——边打工边读书早已成为习惯。学费和生活费都是靠他自己打工赚的。每天上完学校6小时的课后，就用接下来的8个小时去打工。洗盘子、工厂做工、发传单、送外卖、超市收银……

他一天工作8小时，一个星期工作6天。晚上赶完夜工，再去上学，放学再去超市。学校的出勤率必须保持在90%以上，工作也很辛苦，他一天只能睡7个小时，夜工的时候就只能睡2小时。

“在日本我一天工作12个小时，到家倒在床上就睡着了，”吴刚说，“在日本边打工边读书的这一年多，我才知道‘累’字是怎么写的。”

在这段时期，吴刚变了很多，最大的变化就是他已经养成了自立生活的习惯，也懂得为自己的行为负责了。他以前上学的时候，昏天黑地地玩，根本就是在混日子；但现在他对生活、对工作、对学习都认真多了。问他去日本最大的收获是什么，他说：“对自己现在和未来的生活负责任。”

俗话说，“总在窝里的鹰永远也不会飞”，要做到自立自强，有时





候就要对自己有一股“狠”劲儿，要逼着自己经历风吹雨打，哪怕冻得牙关紧咬；要扛起最重的担子，哪怕压得气喘吁吁。

一位北京某大学的新生，从小就被父母娇生惯养，考取大学后，因缺乏独立生活的能力而被迫离开梦寐以求的学府。

根据中国青少年研究中心“中国城市独生子女人格发展状况调查”显示，20.4%的青少年明确表示“缺少生活自理能力”；18.3%的青少年“做事依赖别人”；28%的青少年“很少帮助家长干活”。

从小培养自己的自理能力，是每个杰出青少年必须具备的素质要求。青少年可以通过以下几种途径培养自己的自理能力。

#### **首先，要养成自理生活的意识。**

我们缺乏培养自理能力的意识主要有两方面的原因：一方面是娇惯自己，不愿意让自己“受苦”，怕自己不小心磕着或碰着。另一方面是父母怕麻烦，有些父母说：有教孩子做事情的那些时间，自己也就替他做好了。其余的事情包括力所能及的事都不用做，从而剥夺了他们生活自理的机会。当今独生子女缺乏自理能力普遍是由于上述原因。

事实上，这种完全忽略自理能力培养的心态，既害了孩子，也害了父母。因此，强化培养自理能力的意识是很有必要的。

#### **其次，要养成自己动手的习惯。**

在训练自理能力的时候，除了训练自己管理自己的日常生活以外，还要特别强调训练自己学做家务。如让你自己做早点、洗袜子、拿牛奶、买东西等。同时，可以要求父母对你提出切合实际的要求并做出具体的技术性指导。

#### **最后，要正确地对待自己的错误。**

有时候，由于年龄小，认识水平不高，考虑问题不周全，力气小，在做事的过程中，难免会出现一些失误。不要指责自己，更不能惩罚自己，对于有失误的地方，要分析原因，找到问题所在，以提高操作的技能和水平。这样，既能保护自己自理生活的自觉性、积极性，培养良好的心理品质；又能逐步走向成熟，不断提高自己的认识水平和自理生活能力。