



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



Q I N G S H A O N I A N M E I D E S H U

一本男孩和女孩都喜欢的书

青少年

美德书

陕西师范大学出版社



QING
SHAO
NIAN

M

中国优秀青少年成长读本
青少年美德书

《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

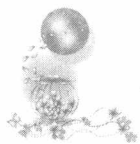
版 次: 2008 年 9 月第 1 版

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



美德是什么？

19世纪俄国教育家乌申斯基曾说：“榜样对儿童的心灵是一股非常有益的阳光，而这种阳光是没有任何东西可以替代的。”

古希腊神话中，有一个美妙的故事。

18岁的少年海格里斯，正走在人生的十字路口上。这时，他碰见了两位女神，一个叫“恶德”，一个叫“美德”。恶德女神千方百计诱惑他去追求能使人享乐一生、却有害他人的生活；美德女神则劝导他走为人除害造福的道路。最后，海格里斯听从了美德女神的呼唤，拒绝了恶德女神邪恶的诱惑，选择了始终为同胞做好事的人生之路。后来，海格里斯成长为希腊人千古传颂的英雄。

海格里斯从美德女神身上看到了美的品质，把美德女神作为榜样，自己也成为了英雄。如果他以恶德女神为榜样，可能会出现完全相反的结果。看来，古希腊寓言学家说“榜样是最好的老师”并不过分。

每一个成长中的孩子，都需要一个好的榜样，好的榜样对孩子的影响力是很强的，会成为他们前进的目标和动力之源。孩子以什么样的人为

榜样,他也可能成为什么样的人:当他们以优秀人物、智者、科学家等为榜样,就可能找到动力和方向,成为有用的人;当他们结交小人、盲目追星、盲目攀比、从他人那里学会吸烟喝酒等,结果将非常糟糕。

品质是人生之本。一个人的品质和修养决定了他成就的大小。在成长的道路上,我们需要以优秀的品质来启迪自己的智慧,激发自己的力量,升华自己做人的境界。只有具备了优秀的品质,我们才能够实现自己人生的价值,创造出卓越和精彩的人生。

优秀的品质是整个人生大厦的基石,没有良好的品质决不会拥有杰出的人生。青少年正处于人格成长的关键时期,培养必要的品质,打好基础,未来的道路才会更宽广、更远大。如今市场上关于青少年品质培养的读物不少,但真正贴近心灵、关注青少年成长、能够从真正意义上帮助他们养成终身受益的优秀品质的读物却不多,相信本书会是一个有益的补充。

目录

第一章 勇于为自己的行动负责

要想成就事业，责任心是必不可少的。凡事推卸责任，找人代过，这种人我们是避而远之的，更别说委以重任。勇于承担责任，并用自己的劳动来补偿，不仅会赢得别人的尊重和信任，更是对自己的一种考验和锻炼。



- 培养常识 1：对自己的行为负责 /2
- 培养常识 2：责任感让你走向成熟 /5
- 培养常识 3：对细节负责才能担当大任 /8
- 培养常识 4：家务中体现着责任与亲情 /10
- 培养常识 5：做个“改变的好榜样” /13
- 培养常识 6：必须学会承担诺言 /15
- 培养常识 7：吃得苦中苦，方为人上人 /17
- 培养常识 8：忠于来自内心的使命感 /20

第二章 为自己的明天做好准备

时间像是海绵，要靠一点一点地挤；时间更像边角料，要学会合理利用，一点一滴地积累，如此会得到长长的时间。时间是如此重要，我们就应该严格地遵守时间。严守时间是做人的美德，也是成功的保证。

培养常识 9：珍惜时间能让生命更珍贵 /26

培养常识 10：严守时间是做人的美德 /28

培养常识 11：掌控好自己的时间和生活 /30

培养常识 12：学会时间统筹的方法 /33

培养常识 13：立即行动：高效管理时间的方法 /35

培养常识 14：学会用好 20/80 法则 /37

2

第三章 先理解别人，再争取别人理解自己

双赢就是一种人人都是胜利者的想法，就是一种即宽容又坚忍不拔的想法。我不会踩着你的肩膀向上爬，但我也不会对你卑躬屈膝。你关心他人，希望他们成功。这并不是你的成功或是我的成功，而是我们两人的成功。

培养常识 15：理解自己的父母 /44

培养常识 16：从双赢的角度看待问题 /49

培养常识 17：会自省的人才会有进步 /51

培养常识 18：尊重自己才能赢得别人尊重 /54

- 培养常识 19: 学会尊重他人的人格 /56
- 培养常识 20: 学会真正的倾听 /58
- 培养常识 21: 争取让别人理解自己 /60
- 培养常识 22: 拒绝自私, 给予比接受更快乐 /62
- 培养常识 23: 善待身边所有的人 /65
- 培养常识 24: 对自己和他人都要宽容 /67
- 培养常识 25: 原谅朋友的小过错 /70

第四章 端正自我, 抵制诱惑

除了生命本身之外, 选择权是上天赐予你的最珍贵的礼物。如果仍沉迷于某些事或习惯的话, 你无疑放弃了你的选择权——你的自由。你成了奴仆, 而嗜好却成了主人。远离各种毒品、不良嗜好说起来容易做起来难。本章介绍一些拒绝的技巧, 下一次再遇到你不愿意而别人执意劝酒、劝烟或劝毒的场合, 或许可以用得上。

- 培养常识 26: 自觉不做“烟民” /76
- 培养常识 27: 自觉不做“酒鬼” /79
- 培养常识 28: 坚决不做“瘾君子” /83
- 培养常识 29: 尽可能远离色情作品 /87
- 培养常识 30: 向赌博说“不” /90
- 培养常识 31: 网吧不是个好地方 /92
- 培养常识 32: 拒绝无知“早恋” /94
- 培养常识 33: 拒绝陷入性爱的误区 /97
- 培养常识 34: 掌握拒绝的技巧 /100



第五章 正直·谦虚·善良·孝顺

正直是一切美德的基石，恐怕有人认为它早已过时了，但它之所以流传至今，正是由于时间的考验证明它确实具有强大的生命力。正直与廉洁相通，正直的美名与始终不渝地坚持真理、忠实于信仰是紧密相连的，它是你建立生活大厦的坚实基础。

培养常识 35：正直是一切美德的基石 /104

培养常识 36：谦虚使人快乐成长 /106

培养常识 37：培养谦和的美德 /108

培养常识 38：用诚实赢得称赞 /110

培养常识 39：诚实的品格是可信的源泉 /112

培养常识 40：勿以善小而不为 /114

培养常识 41：做一个善良和真诚的人 /116

培养常识 42：孝顺是一种美德 /119

培养常识 43：孝敬父母要趁早 /122

第六章 摔倒了，就勇敢地爬起来

锻炼自己的勇气，就不要怕摔着、磕着，我们可以去游泳、爬高，还可以去山野游玩，总之不要不敢做这事，不敢做那事，好像我们天生是个弱者一样。

为了培养自己的勇气，我们应当创造条件，了解周围的事



物，扩大知识面，积极发展多方面的能力。

培养常识 44：在哪跌倒，就在哪爬起来 /128

培养常识 45：将挫折变为成功的动力 /130

培养常识 46：在自己的内心树立起自信 /132

培养常识 47：最优秀的人是你自己 /134

培养常识 48：不要让恐惧感为你做决定 /136

培养常识 49：磨练坚韧的意志力 /139

培养常识 50：坚持就是胜利 /142

培养常识 51：放弃和坚持都是一种策略 /143

第七章 脚踏实地，成功就怕“认真”二字

一件不起眼的小事，可以决定一项商界活动的成败和一个企业的存亡，青少年只有养成认真细致的做事风格，才能够在未来的竞争中脱颖而出，做出一番大事业。

培养常识 52：认真规划你的每一步 /148

培养常识 53：培养认真细致的做事风格 /149

培养常识 54：决不做“差不多先生” /151

培养常识 55：注重细节，细节决定成败 /154

培养常识 56：拒绝拖延，今日事今日毕 /156

培养常识 57：专注才能取得成功 /157



第八章 勤奋好学，不断充实自己

勤劳是对成功的最好注释，也是通往成功的必由之路。古罗马有两座圣殿：一座是勤奋的圣殿；另一座是荣誉的圣殿。他们在安排座位时有一个秩序，就是必须经过前者，才能到达后者。

培养常识 58：美好的生活要靠勤劳创造 /162

培养常识 59：有一分耕耘，就有一分收获 /164

培养常识 60：有付出才有收获 /166

培养常识 61：变“要我学”为“我要学” /168

培养常识 62：让学习变成一件快乐的事 /171

培养常识 63：学会摆脱别人为你贴的任何标签 /173


培养常识 64：每天阅读一小时 /175

培养常识 65：活到老，学到老 /177


培养常识 66：随时记录自己的想法 /179

最后的叮咛

让生命更有意义 /182

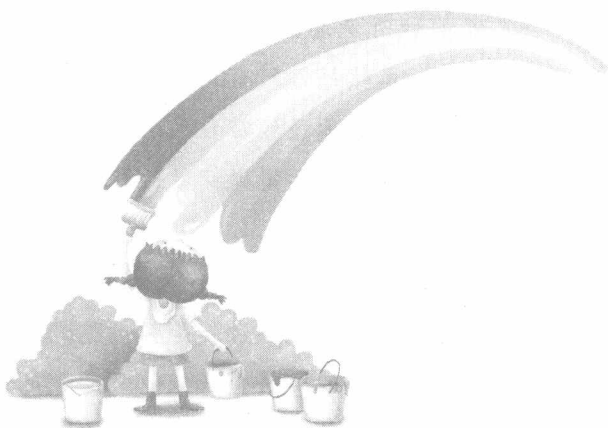


要想成就事业，责任心是必不可少的。凡事推卸责任，找人代过，这种人我们是避而远之的，更别说委以重任。勇于承担责任，并用自己的劳动来补偿，不仅会赢得别人的尊重和信任，更是对自己的一种考验和锻炼。



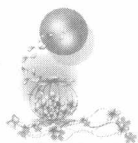
第一章

勇于为自己的行动负责





培养常识 /



对自己的行为负责

社会的每一个成员在其职业、文化和消费活动中，应该承担自己对他人的责任。因此，我们要为尽早地发挥这种作用做好准备。不仅懂得自己可以享受的权利，而且还应明白并善于对自己的行为负责。

时时反思，检查自己的责任，对自己对别人都是一件好事。而遇到问题先找别人的毛病，把自己的那份责任推给别人，便在理智的进程中倒退了一步。如果我们遇到问题先找自己的毛病，就可能是另外一种精神面貌。想想自己应负的那份责任，怨气就会消失，心态不再起伏，而且受到一次心灵的锤炼。

周杰伦在小学的时候便流露出了对音乐特有的感觉和天赋，他很喜欢钢琴，喜欢一个人安静地听音乐。高中毕业后他在一个餐厅做服务生，仍然喜爱着他的音乐。虽然每月只有400元的工资，除了贴补家用还会拿出很大一部分去买卡带，他还经常自己一个人静静地听音乐，并尝试着自己创作。有一次，他在餐厅里弹钢琴，被老板看到，就提升作了餐厅的钢琴师。

是金子总会闪光的，吴宗宪发现了她，让他到“爱尔发”音乐公司作音乐制作助理，所谓的这种助理不过就是帮忙跑跑腿，但这在周杰伦看来可是他实现梦想的一个好的开始。从此他坚定了走音乐创作这条路的决心，有工夫就向其他人请教。终于，吴宗宪把这个勤勤恳恳的小



伙子提升为音乐制作人，以后每天早上，他都把写好的歌整齐的放在吴宗宪的办公桌上。

其间他遇到了不少困难，他给刘德华创作的歌，刘德华看都没看便扔到一边，为张惠妹量身定做的《双节棍》也被放弃。当他偷偷地看到吴宗宪撕掉他的创作稿时，他默默地流下了眼泪。这时，吴宗宪给了他最后一次机会，让他在10天之内写好50首歌，在其中选出10首给他出专辑，这是决定他在音乐路上生死存亡的关键时刻。果然，功夫不负有心人，他10天之内完成任务，并顺利地出了自己的第一张专辑《jay周》。他也从此名声大噪，而这时他只有19岁！

成功的经历千万种，但有兴趣，永不放弃，敢于承担任何艰难困苦才是成功的惟一前提。

要想成就事业，责任心是必不可少的。凡事推卸责任，找人代过，这种人我们是避而远之的，更别说委以重任。勇于承担责任，并用自己的劳动来补偿，不仅会赢得别人的尊重和信任，更是对自己的一种考验和锻炼。

一个没有责任感、没有价值感的人，因为找不到自己在社会中的地位与重要性，便会感到迷惘，而失去创造成就的动力，容易为其他一些物质性的、轻浮的事物所吸引，沉溺其中。今天的新一代享受着前所未有的物质文明等一切便利条件，独生子女的优越的生活条件使许多青少年以自我为中心的倾向加重。

1920年，有个11岁的美国男孩踢足球时，不小心打碎了邻居家的玻璃。邻居向他索赔12.5美元。在当时，12.5美元是笔不小的数目，足足可以买125只生蛋的母鸡！闯了大祸的男孩向父亲承认了错误，父亲让他对自己的过失负责。男孩为难地说：“我哪有那么多钱赔人家？”父亲拿出12.5美元说：“这钱可以借给你，但一年后要还我。”从此，男孩开始了艰苦的打工生活。经过半年的努力，终于挣够了12.5美元这一“天文数字”，还给了父亲。这个男孩就是日后成为美国总统的罗



纳德·里根。

他在回忆这件事时说，通过自己的劳动来承担过失，使他懂得了什么叫责任。

有个初中生，在开完“我有什么责任”的班会之后，开始想这个过去很少想的问题。是啊，数学没考好，不能怪爸爸没有辅导、妈妈没叫我起床、同学弄断了我的铅笔、老师偏心，而是因为自己没有认真改正作业中的错题，结果考试又做错了。后来，他经常用“我有什么责任”这句话问自己，不仅各方面都很有起色，而且学会了促使自己进步的一种思想方法。

一个人如果经常抱怨别人，那他可能是缺少对自己的行为负责的习惯。

有个两岁的小孩不小心摔倒了。他妈妈赶紧过来抱起他，一边哄他不要哭，一边用手打地：“都怨地不好，让宝宝摔倒了。妈妈使劲打它，看它还敢不敢再摔宝宝！”小孩被有效地哄住了。像这样找个替罪羊的方法成了许多父母哄幼儿的法宝。

一位美国人看到这个举动，觉得很可笑。本来摔倒是孩子自己不小心，并非是地的错，为什么母亲要把孩子的责任归到与之无关的“地”上？而这种教育无法使孩子懂得，自己的错误应该由自己负责的道理。

生活中许许多多这样的现象，其实和“打地”一样可笑。放学时淋雨了，都怪妈妈早上没给准备好伞；身体长得不结实，因为家里做饭不会调剂营养；物理学习成绩不太好，因为物理老师教得不好；和同学关系搞不好，因为那些同学特没劲；没找到好工作，因为朋友不给帮忙；结婚没房子，因为父母不是大款……

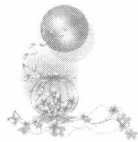
许多人不敢于对自己负责，对自己的行为负责。

一个21世纪合格的青少年应该具有健全行为责任观念。这一观念不是天生的，需要教育与培养，特别是从小就从点滴的事情做起，逐渐懂得对自己的行为负责。





培养常识 2



责任感让你走向成熟

有一次，我国有一位青少年教育专家到华盛顿参加完一个国会的听证会，出来在路边等车，看见一个母亲和一个6岁左右的小孩过马路。那个小孩不小心摔了一跤，母亲走了过去，对小孩说：“杰克站起来！”小孩继续在地上耍赖。母亲的声音越来越大、表情越来越严肃：“站起来！”小孩立刻站起来了。母亲把小孩带到路边就开始训斥：“杰克，你看看你刚才，像个男子汉吗？还说长大了要保护妈妈，你那个样子能保护我吗？做事情不能担负自己的责任，还妨碍交通。”5岁的小孩含着眼泪，被妈妈带走了。这位教育专家被这一场景深深感动了，后来他在自己的一篇文章中写道：“多么负责任的母亲呀！我们有理由相信，她的孩子将来一定能够承担起对父母、家庭、国家的责任。”

责任可以让一个人更快地成熟起来。一个人要想跨进成功的大门，他必须持有一张门票——责任感。责任心是每个人都必须具备的品质，同时也是一个人走向成熟的重要标志。

本杰明·富兰克林小时候很喜欢钓鱼，他把大部分闲暇时间都花在了那个磨坊附近的池塘旁边。在那儿，他可以钓到从远方游来的鳟鱼、河鲈和鳊鱼。

一天，大家都站在泥塘里，本杰明对伙伴们说：“站在这里太难受了。”



“就是嘛！”别的男孩子也说，“如果能换个地方多好啊！”

在泥塘附近的干地上，有许多用来建造新房地基的大石块。本杰明爬到石堆高处。“喂！”他说，“我有一个办法。站在那烂泥塘里太难受了，泥浆都快淹没到我的膝盖了，你们也差不多。我建议大家来建一个小小的码头。看到这些石块没有？它们都是工人们用来建房子的。我们把这些石块搬到水边，建一个码头。大家说怎么样？我们要不要这样做？”

“要！要！”大家齐声大喊，“就这样定了吧！”

他们决定当晚再聚到这里开始他们伟大的计划。在约定的时间里孩子们都到齐了，开始搬运石块。有时他们像蚂蚁那样两三个人一起搬一块石头。最后，他们终于把所有的石块都搬来了，建成了一个小小的码头。

“伙计们！现在，”本杰明喊道，“让我们大喊三声来庆祝一下再回去，我们明天就可以轻轻松松地钓鱼了。”

“好哇！好哇！好哇！”孩子们欢叫着跑回家去睡觉了，梦想着明天的欢乐。

第二天早晨，当工人们来做工时，惊奇地发现所有的石块都不翼而飞了。工头仔细地看了看地面，发现了许多小脚印，有的光着脚，有的穿着鞋，沿着这些脚印，他们很快就找到了失踪的石块。

“嘿，我明白是怎么回事了，”工头说，“那些小坏蛋，他们偷石头来建了一个小码头。不过，这些小鬼还真能干。”

他立即跑到地方法官那儿去报告。法官下令把那些偷石头的家伙带进来。

幸好，失物的主人比工头仁慈一点，否则本杰明和他的伙伴们恐怕就麻烦了。

石头的主人是一位绅士，他十分尊重本杰明的父亲，而且孩子们在这整个事件中体现出来的气魄也让他觉得非常有趣。因此，他不加追究地放了他们。