

主编 郭篠

每天进步一点点

从合格走向卓越的八堂必修课

MEITIAN JINBU YIDIANDIAN
CONG HEGE ZOUXIANG ZHUOYUE DE BATANG BIXIUKE



吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS



中学生走向卓越新支点丛书

每天进步一点点

——从合格走向卓越的八堂必修课

吉林大學

JILIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步一点点: 从合格走向卓越的八堂必修课/郭箴

主编. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 5

(中学生走向卓越新支点丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4430 - 6

I. 每… II. 郭… III. 中学生—修养 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064903 号

书 名: 每天进步一点点: 从合格走向卓越的八堂必修课

作 者: 郭 箴 主 编

责任编辑、责任校对: 陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 13.5 字数: 176 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4430 - 6

封面设计: 北京辉煌艺术设计工作室

北京市金星印务有限公司 印刷

2009 年 5 月 第 1 版

2009 年 5 月 第 1 次印刷

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



前言

我们大多数中学生都充满着对成功的渴望，渴望人生绚丽多彩而不甘于平庸。

对我们来说，人生不过是刚刚开始，我们正在经历生命中的早晨，空气清新、阳光明媚，我们年轻，活力四射，一切皆有可能。

于是，我们常常想象我们会是最杰出的那一个人，总有一天，我们会站在领奖台上，被掌声和鲜花所包围，所有人用肯定和赞美的目光来奖赏我们的杰出贡献。

——这是一个美好而卓越的人生。是的，在你的生活中，理解了卓越，那就是杰出的人用杰出的行为方式、超出常人的努力取得了非凡的成就。如果你这么想，你是对的，卓越这个词，本意就是“杰出、超出一般”。

但当我们回到现实生活中，却又可能会发现，生活的道路并不像我们想象的那样平坦。我们并不拒绝努力，我们总是力图使自己成功，但是却从来没有取得飞跃性的进步。到最后，我们常常痛苦地看到自己成绩平平并且徘徊不前、缺点众多、在人群中默默无闻。我们可能还会发现，成功似乎只属于少数成绩优异、各方面表现突出的同学，他们获得了所有人的喝彩，而我们只是向他们投向羡慕眼光的那一个人。在每个学期末拿到成绩单的时候，我们很遗憾地看到我们从学习到品行的评语是“合格”，卓越似乎总是逃离我们，更不用说未来的人生成功。

如果是这样，不要灰心，这只是意味着你现在很需要这本书，需要上中学生“从合格走向卓越”的这八堂必修课，来帮助你学习如何使自己卓越。在这些课程的学习中，你会明白，卓越并不只是一个结果，在赢得成功之前，你还有很多的重要事情要做。





这些课程会帮你理解到真正的卓越，理解到我们这个时代对卓越人才的要求，从而调整自己的行为来符合这些要求。

这些课程会帮助你了解到卓越是一种能力，那就是每一个为社会做出贡献的杰出人士所共同具备的、优异的学习、创新和服务社会的能力。在这些课程中你还能了解到为了拥有这些能力你需要做些什么，你需要认识自己，树立理想，学会学习，勇于创新，担负责任并且善于合作。

这些课程还会帮助你理解卓越是一种习惯，你未来生活的成功都取决于你今天所养成的习惯。只有养成卓越的习惯，才能拥有卓越的未来。这些习惯包括勤奋、惜时、专注、高效、负责……

最重要的是，这些课程会帮助你理解到卓越是一种性格品质，你必须从点滴开始培养你的这些帮助你成功的个人品格：自信、自尊、自制、自律、勇气、毅力、宽容和敢于超越。这样，你就能够在成长中塑造自我，完善自我，从而收获杰出的人生。

最后，当你理解到这些，你所需要做的，就是让自己每天进步一点点，来培养自己的个性和品质，并且坚持下去。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”只有每天进步一点点，不断地进步与突破带来累积的效果，才能把你推向卓越的高度。

在金字塔顶，雄鹰看见一只蜗牛，很是惊奇，问：“小蜗牛，是谁把你叨到塔顶上来的呢？”“不，是我自己爬上来的。”蜗牛说。雄鹰怀疑道“这怎么可能呢？你爬行的速度那么慢，你的身体又如此弱小，怎么可能爬到高高的金字塔顶呢？”蜗牛肯定地说：“是的，我的速度很慢，身体很弱小，但如果坚持每天进步一点点，哪怕爬行速度再慢，日积月累也能创造令人惊讶的奇迹。”

现在，你像这只坚持不懈的小蜗牛那样理解了这一切吗？如果你的回答是肯定的，那么，就请不要再满足和沉溺于你现在的合格，摒弃平庸，立即行动。

编者

2009年3月





目 录

第一课 植根理想，培养健全的自我

认识你自己	2
自我的力量	2
发现自我优势	4
欣赏并悦纳自己	6
成功的起点从确定目标开始	9
为你的理想设计清晰的人生目标	9
不要偏离你的目标	12
走向卓越的行动方案：把你的人生目标写在纸上	14
成长，在不断修正中完成	16
为实现理想完善自己的性格品质	16
不断反省并修正自己	18
超越你的自我	20
走向卓越的行动方案：撕掉已有的“自我标签”，重塑自我	21
自信是每天必做的功课	23
自信激发潜能	23





建立自信的秘诀 25

走向卓越的行动方案：用成功复制成功 27

第二堂课 锻造自己的学习能力，而不仅仅是追求好成绩

学习能力是终身资产 30

为终身学习培养能力 30

如何学会学习 33

运用策略，让学习行驶在快车道上 36

说说什么是学习策略 36

探究式学习 37

合作式学习与自主学习 40

养成良好的学习习惯，让学习事半功倍 42

善用好习惯的力量 42

四种重要的学习习惯 44

走向卓越的行动方案：养成学习好习惯 47

锻造学习能力的两个关键词：勤奋与兴趣 50

勤奋——造就天才的途径 50

兴趣——最好的老师 52

与智慧链接：哈佛大学校长的忠告 53

第三堂课 唤醒酣睡的潜能，成为有创造力的人

把自己培养成为创造性人才 58

唤醒你的创新意识 58





创造力要自觉地去培养	60
与智慧链接：非同凡响的创造力	61
创造力素质揭秘	65
创造力素质到底有多重要	65
创造力的三个品质	67
开发创造力的关键	70
自我开发创造力的三大关键	70
自我培养创造力的开端	73
张开思维的翅膀，培养发散性思维	75
在学习中培养发散性思维	75
在生活中培养创造性思维	77
走向卓越的行动方案——随时捕捉你的创新想法	78
第四堂课 追求效率	
凡事做计划	82
预则立，不预则废	82
绘制蓝图的作用	84
走向卓越的行动方案——制定自己的效率手册	85
自己管理时间而不是等别人来管理	87
珍惜你的财富——时间	87
时间要挤，还要管理	89
与智慧链接：时间五分法	91





最重要的事情首先做	96
要事优先	96
怎样区别事情的轻重缓急	98

高效源于专注	100
成于专，毁于杂	100
一时只做一事	102
走向卓越的行动方案：进行自觉的专注力训练	104

第五堂课 你对自己的控制左右了你的成功

善于自制，学会拒绝诱惑	108
自制力对一生的成功都很重要	108
善于抵制不良诱惑	110

识别并管理情绪	113
认识我们的情绪	113
与智慧链接：情绪与学业	116
走向卓越的行动方案：设计自制力培养方案	122

每天都要留出思考自己行为的时间	123
自我监控，及时自我检查	123
勿以恶小而为之——在细微处自律	125
走向卓越的行动方案：学会自我启动	128





第六堂课 敢于负责

责任让我们走向成熟	132
责任心使人强大	132
负责是一种习惯	134
对自己负责	138
对自己的行为负责	138
对自己的过失负责	140
走向卓越的行动方案：培养责任心的方法	143
学会在学校和家庭中承担更多的责任	145
参与管理家庭事务	145
为班级、学校和社会承担更多责任	147
走向卓越的行动方案：培养社会责任感，从环境保护做起	150

第七堂课 坚持不懈，用顽强的意志力战胜挫折

直面人生中的挫折	152
挫折和失败是成功的先导	152
在挫折这所学校里锻造顽强的意志力	154
培养抗挫折能力，并学会化解压力	157
挫折是普遍而不可避免的	157
应对挫折带来的心理压力	159
培养对逆境的耐受力	161
走向卓越的行动方案：在挫折中进行自我调整	162



在挫折中自我激励	164
怯懦不是我们的权利	164
学会自我激励	167
走向卓越的行动方案：在挫折中自我激励	170
坚持到底，持之以恒	171
坚持的力量	171
毅力，使不可能的事成为可能	173
 第八堂课 融入团队，学会合作	
成为团队中受欢迎的一员	178
与人交往的七个原则	178
与智慧链接：人际交往中的润滑剂、砂纸和锡杯	182
学会欣赏他人	185
走向卓越的行动方案：用微笑作护照	188
用真诚的心赢得同学友谊	190
善交益友	190
拥有比天空更宽阔的胸怀	193
敢于竞争，更懂得创造性合作	196
要竞争，更要合作	196
团队协作产生增效	199
走向卓越的行动计划：在班级和社团工作中培养合作精神	201
后 记	204



总 目 录

第一堂课 植根理想，培养健全的自我



认识你自己

自我的力量

同学们，我们要在第一堂课里谈走向卓越的一个最重要话题，就是关于我们的自我。

在一次上课时，我问学生：你是谁？许多学生不假思索的答道：“我是我。”这个回答有没有错误呢？这个回答当然没有错误，因为“我不是其他人”，但他还是没有回答“我到底是谁”的问题，或者说，这些同学还没有真正认识自己。

在希腊帕尔纳索斯山上有一个著名的戴尔波伊神庙，它是一组石造建筑物，它的起源可以回溯到三千多年前。这座神庙门口有一块巨大的岩石，上面镌刻着五个字：“认识你自己。”古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。无独有偶，在我国，老子也曾说“知人者智，自知者明”。到后世就演变为一句谚语“人贵自知之明”。从老子到苏格拉底，东西方的先哲们不约而同都发现“认识自己”这个问题的重要性和复杂性，看来先哲们有着和我们中学生同样的困惑和疑问。这么说来，回答“我是谁”对谁都不是一件容易的事情。

我认为“我”是一个怎样的人，“我是谁”，“我能做什么”，“我将要成为谁”，“我的一生会如何”，这些问题影响着我们的选择，影响着我们的学习目的，影响着我们和他人的互动，影响着我和这个世界的关系，影响着 we 发挥生命的潜能，影响着 we 成





为未来的我，也就最后影响着我们一生的幸福。

虽然认识自己不容易，不过，我们人天生就有认识自己的能力。人不仅能意识到周围世界客观事物的存在，而且也能意识到自己的心理和行为，把自己的意愿、体验、思想和感觉报告给自己，调整自己，控制和完善自己，根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行动——这些认识自己的意识都是“自我意识”。

自我意识对我们认识世界很重要，一个人如果不知道自己，也就无法把自己与周围的事物相区别，更不可能认识外界客观事物。但更重要的是，自我意识是人的自觉性、自控力的前提。人只有意识到自己是谁，意识到自己应该做什么，才会自觉自律的去行动。一个人意识到自己的长处和不足，就有助于他发现自己的优点，克服缺点，不断的自我调整，自我发展。所以说，我们的自我意识，实际上推动了我们人生的发展，就像是一个人生成功的动力系统。如果我们的自我意识不充分，或者说不够健康，那么我们的人生就会因动力不足而搁浅。

一个卓越的人有认识自己的使命，他们永远不会忘了“认识自己”，他们比平庸的人会更加努力地去探索自我。比如，当他们面对学习困难的时候，他们会自觉去反省“我是不是学习习惯不好？我是学习方法不对吗？我学习的动力够不够？我是不是足够勤奋？我的学习计划是不是合理？”而日后当他们面对职业选择的时候，他们也会自觉地去思考“我喜欢什么工作？为什么喜欢？为获得这份工作，我得付出多大的努力？我的实力在哪里？可能遇到的阻力是什么？我能否能够逾越阻力？我还需要什么教育背景？我如何获得这份工作？”社会心理学家研究发现，那些有清醒的自我意识的人往往比较勤奋、进取，擅长理性思考，对生命成长的每一个阶段都能谨慎把握，一般都能主宰自己的命运，成功的机会也就自然和他们有缘。卓越的人恰恰是理解到这一点，他们明白人只有认识自己，才能进一步了解世界，并通过对世界的了解来调整、改变和完善自我，





进而去收获成功的人生。

换句话说，我们的“自我”是否有力量完全取决于我们的自我意识，对自我的认识影响、决定着一个人的前程与命运。你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你能否正确认识自己。

发现自我优势

认识自己，就是发现自我。树立正确的自我意识，有利于正确发现自我。积极的自我认识首先要发现自己的优势。

可是很多同学会说，“我现在很茫然，每当我想到要认识自己的时候，就会为自己感到担心，因为我总是发现自己不够好。现在不过是所有功课都成绩平平、相貌平平，看起来也没有什么特长，甚至连自己喜欢的事情都不是很多，我没有人生目标，因为我无法知道自己长大后能够做什么事，卓越离我似乎是很遥远的事。”

事实并不像所想的那样。著名的诗人李白说“天生我材必有用”，这句话启发了成千上万在对自己未来应该或者能够做什么感到茫然的青少年。人与人之间之所以不同，就在于每个人都有其独特的天赋。美国哈佛大学心理学家加登纳提出了一个多元智能理论，他认为，人类的智慧至少应包括7种不同的能力，即语言智能、数理逻辑智能、空间智能、音乐智能、体态智能、内省智能、人际智能。人的智能发展具有不平衡性，有强项和弱点，人一旦找到自己智能的最佳点，智能潜力就能得到充分的发挥，从而取得惊人成绩。

我们每个人不只在智力方面有不同类型的才智，而且我们每个人看待事物的方式不同。我们的风格、特点和性格不相同，这构成了多种多样的人，我们都是独特的个体，在某种意义上谁都不比谁的个人条件更好或者更差，只是各不相同而已。





天才与平庸者的智商差别是很微小的，成功的关键在于他们能真正发现自己、认识自己，行为的目的性强，善于分配精力，运筹时间，善于发掘属于自己的那份天才。

我们都有无限的潜能等待着被发现。爱迪生小时候曾经被老师认为愚笨而失去了在学校受正规教育的机会，他的“学历”是一生只上过3个月的小学，老师当着他母亲的面说他是傻瓜，将来不会有什么出息。母亲一气之下让他退学，由她亲自教育。这时，爱迪生的天资得以充分地展露。在母亲指导下，他阅读了大量的书籍，并在家中自己建了一个小实验室。最后的结果我们都知道，他成为了“发明大王”，为人类做出了杰出的贡献。

所以，你对自己“没有什么专长”的认识是个偏见。同学们在认识自己的时候首先要认识到人的差异，每个人的专长特点都是完全不同的。不但如此，我们还要知道每个人都具有无限的潜能，关键是你找到了自己的具有优势的潜质所在的那个方面。

为了发现这些潜质，我们需要了解自己的认知特点、情感特点、意志特点、个性特点、动力特点和人际特点。所幸我们今天有很多心理学的方法和工具帮助人们来发现自己，做一些心理学的测试会对你了解自己各方面的特点有帮助。做一份职业兴趣测试可以帮助你测试出你的潜质和专长。但你最重要的优势莫过于你的热情和兴趣。很多著名的科学家都讲过，能够成为科学家的最主要素质，并不是思维敏捷，并不是大脑好用，也不是所谓的聪明，能够使一个人成为科学家的第一要素，是对科学的巨大热情和兴趣。同样，这个世界上每一个成功的文学家、艺术家、画家和音乐家也都会告诉你，要当一个艺术家、文学家，包括小说、诗歌、散文、戏剧、影视、雕塑、绘画、摄影、建筑、音乐、舞蹈等方方面面，要有所成就，第一要素也是你对这方面的热情和兴趣。

你的专长、潜质、兴趣和热情构成了你的优势。心理学告诉我们，每个人都具有某项与众不同的独特优势，而且据说人类共有 400



多种独特优势。人类的独特优势有多少种并不重要，重要的是，每一个人都应该知道自己的独特优势是什么。之后要做的，就是把自己的生活、学习和工作，都建立在这个优势上，而成功就是来自于对自己强项的极致发挥。

但凡成功者都能够正确认识自己，就是对自己的能力、素质的“资源总量”有一个客观评价，使自己的人生目标与能力素质相一致。

英国著名诗人济慈年少时受生活所迫，不得不放弃自己酷爱的文学去跟一个医生当学徒，但当他发现自己根本不是当医生的料时，便当机立断，全心写诗，留下了许多不朽的诗篇。马克思年轻时曾想做一个诗人，并为此努力奋斗过，但他发现任凭自己搜肠刮肚也想不出什么优美诗句。相反，对社会问题却思如泉涌，见解深刻，于是毅然转到社会科学的研究上。马克·吐温曾想当一名商人，先后投资打字机行业、出版业，结果被人骗走近30万美元——这在当时可是天文数字。他的妻子深知丈夫没有经商的本事却有文学天赋，便鼓励他重走创作之路。最终，马克·吐温成为美国历史上著名的幽默讽刺大师。

每个人都有属于自己的人生轨迹，要想在人生路上走得顺畅，走出辉煌，首先就要发现你的优势，并根据你的优势设计自己未来生活的目标，然后信念坚定地持续奋斗，孜孜以求，你才能抵达成功的彼岸。

欣赏并悦纳自己

同学们在认识自己的时候会发现，我们肯定会有不喜欢自己的某些方面，同时也会肯定自己的某些方面。同学们要学会欣赏自己，看重和钟爱自己，这是对自我的悦纳。悦纳自我就是要无条件地接受自己的特点，包括生理的、心理的，不论优点或缺点、成功或

