

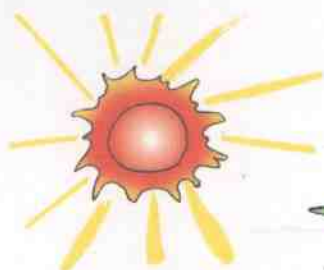
12岁

以前要做的50件事

- ★ 推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★ 作者/青少年心智成长科研学者 武瑛娟
- ★ 审定/北京大学教育学博士 刘畅

每一朵鲜花，
都是一个灿烂的春天；
每一粒细沙，
都是一个美丽的世界；
每一个儿童，
都是一个快乐的天使。

放飞心中的梦想，
开始我们人生的旅途。
不管前面的征途有多少坎坷，
勇敢地选择前进的道路。
12岁以前的我们，
有50件事必须经历。



奖

值得
每个小学生阅读
的成长读物

蓝天出版社

12岁

以前要做的50件事

天真烂漫的时代，

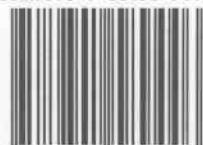
有着我们无法忘怀的故事；
快乐无边的童年，

有着我们幸福想象的翅膀。

12岁，是一个由“儿童”迈向“小大人”的阶段。12岁以前的儿童时期，是人生成长的一个关键时期，总有一些事是我们必须亲身经历的。这些事可能并不是什么很难办到的事，甚至是一些我们可以轻松完成的小事。而正是这些小事，点点滴滴地影响着我們以后的人生之路。

本书能够让身处人生中最重要时期的少年儿童，清楚自己“要做的事情”，帮助他们培养人生规划的能力。

ISBN 978-7-80158-944-6



9 787801 589446 >

定价：19.80元

12岁

以前要做的

50件事

- ★ 推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★ 作者/青少年心智成长科研学者 武瑛娟
- ★ 审定/北京大学教育学博士 刘畅



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

12岁以前要做的50件事 / 武瑛娟主编. —北京: 蓝天出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-80158-944-6

I. 1... II. 武... III. 小学生—学生生活 IV. G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 029327 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: (010)66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华戈印务有限公司

开 本: 16 开(787 × 1092 毫米)

字 数: 150 千字

印 张: 12

印 数: 1-18000 册

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

12岁以前要做的



50件事

12 岁以前要做的 50 件事



12 SUI YI QIAN YAO ZUO DE 50 JIAN SHI



时刻准备着成为优秀少年

少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。

——梁启超

12岁以前真是一段美好的时光。你还是一个天真烂漫的儿童，拥有许许多多美好的东西，比如无忧无虑的快乐、年轻稚嫩的脸蛋儿、健康的身体、活泼的笑声，你还有全心照顾着你爱你的爸爸妈妈、爷爷奶奶，你还有光明的未来和锦绣前程，还有……

儿童是一个多么可爱的名字呀，就像花园的小树苗一样惹人怜爱，却又充满了勃勃生机！小树苗总有一天会成为参天大树，每个人也都会长大，每个孩子都要成为大人，每个儿童首先也会成长为少年。你也非常盼望着快快长大，成为一个优秀的少年吧！

儿童和少年是祖国未来的希望，是未来的主人！梁启超爷爷曾经说过：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。”那就请在步入13岁的时候，在成长为一位少年之前，时刻准备着，时刻准备着每天都有所进步！争取做一个优秀的少年！

要做一个强者，你就需要做一些事情。

首先你要学会做人，而且要做一个人。做一个好人最基本的标准就是有一颗善良的心；热爱自己的祖国，就像热爱自己的妈妈一样；在力所能及的情况下，帮助有困难的人；一个好人还应该是一个诚实的

人、守信用的人，不会欺骗别人，不会损害别人的利益；一个好人还应该懂得感激，感激那些给我们帮助和快乐的人和事……这些只是做人最起码的准则。你知道小乌鸦长大后会不会反过来为它再也飞不动的妈妈喂食吗？你知道小羊羔吃奶的时候，双腿都是跪着的吗？一个好人还应该懂得孝敬父母长辈、尊重老师，所以请你珍惜宝贵的亲情，感激老师给你知识。因此，请你为父母洗一次脚，告诉爸爸妈妈你爱他们，在细节中感受他们对你的爱，看看他们到底为你付出了多少。

父母给了你生命，但你的“本事”还得靠你自己的勤奋学习才能得来。人的学习是一生的事，但是，你上学的这段时间是最好的时机。你应该珍惜这些宝贵的时间去学习，比如阅读丰富多彩的书藉，提高你的记忆能力；多做一些游戏和实验，让智力和创造性得到进一步的开发；还可以学一门乐器、练习书法……俗话说：“少壮不努力，老大徒伤悲。”学习就是如此，错过了最佳的学习时期，就会影响你的一生。然而，学习是一件很辛苦的事，因此，你还需要做更多的事情来进一步完善自己，比如不断提高自己考试时的心理素质，参加竞争激烈的活动，并争取做到最好；敢于面对困难，不断尝试如何克服困难，培养自己的毅力……不吃苦中苦，怎么可能人上人呢？

生活也会教给你很多东西，比如保护你自己、亲近大自然、管理好你自己；处理好和同学之间的矛盾；做一些自己力所能及的事情；学会礼貌和幽默；做个有教养的人……

这些事情有些你可能已经学会做了，有些你可能还没有想到，有些可能是你正在努力做的。希望在做了这些事情之后，你就会自然而然地懂得更多的道理，思考到更多的人生意义，成为一个优秀而懂事的孩子。当你跨过12岁的门槛，进入13岁的时候，你能骄傲地对自己说：“我已经准备好了做一个优秀的少年！”

目录

CONTENTS



- 001 为自己设计一个美好的理想 / 1
- 002 建立属于自己的座右铭 / 4
- 003 珍惜生命,思考人生 / 8
- 004 克服你的自卑心理 / 11
- 005 学会自我保护 / 14
- 006 从小就热爱我们的祖国 / 18
- 007 爱护环境,当一个环保主义者 / 21
- 008 经常去拜访大自然 / 25
- 009 城乡生活都要体验一次 / 29
- 010 养一只和你心灵相通的动物 / 32
- 011 练习书法,写一手好字 / 36
- 012 每天阅读 30 分钟的好书 / 40
- 013 经常做适当的运动 / 45





目 录

CONTENTS

- 014 学习一种喜欢的乐器 / 49
- 015 坚持每天写一则日记 / 51
- 016 自己独自看一次医生 / 53
- 017 过三天没有光明的生活 / 57
- 018 学一些记忆方面的技巧 / 61
- 019 提高考试时的心理素质 / 65
- 020 动手做一些科学小实验 / 69
- 021 多玩开发智力和创意的游戏 / 72
- 022 有机会去旅游,增长见识 / 76
- 023 结交一个异地或异国的朋友 / 80
- 024 正确地认识金钱 / 83
- 025 管好你手中的钱 / 87
- 026 养成细心的好习惯 / 90



目录

CONTENTS



- 027 为自己寻找一个竞争对手 / 93
- 028 向大雁学习,学会合作 / 97
- 029 为父母洗一次脚 / 101
- 030 勇敢承认错误,并改正错误 / 104
- 031 送父母一束花 / 108
- 032 对爸爸妈妈说一次“我爱你” / 112
- 033 铭记那些可亲可敬的老师 / 116
- 034 “挑战”一次老师的权威 / 120
- 035 学会处理与同学之间的矛盾 / 123
- 036 自我推荐争当学生干部 / 127
- 037 多思考问题,多问为什么 / 130
- 038 珍惜宝贵的时间去学习 / 134
- 039 正确而有效地利用电脑和电视 / 137





目录

CONTENTS

- 040 树立并实践正确的荣辱观 / 141
- 041 多帮助他人,以助人为乐 / 144
- 042 每天睡觉前感谢三个人三件事 / 148
- 043 面对困难勇于尝试去解决 / 151
- 044 慷慨地与他人一起分享 / 155
- 045 坚守诚实的品格 / 159
- 046 勇于承担属于自己的责任 / 162
- 047 学点幽默的技巧 / 166
- 048 礼貌地对待他人 / 170
- 049 攀登一次高峰,培养自己的毅力 / 174
- 050 多做自己力所能及的事情 / 177



001 为自己设计一个美好的理想

梦想丰富多彩,充满了想象,多彩的梦想是人生的宝贵财富。任何一个成功都是从梦想开始的,人的一生能走多远,能有多大的成就,很大程度上取决于他年轻时的梦想有多大。



12岁以前的时期是梦想的故乡,梦想丰富多彩,充满了想象,多彩的梦想是人生的宝贵财富。任何一个成功都是从梦想开始的,人的一生能走多远,能有多大的成就,很大程度上取决于他年轻时的梦想有多大。

在美国,有一位穷苦的牧羊人,他的妻子在几年前离他而去了,他只能和自己的两个孩子靠给别人放羊来维持生活,日子过得很艰苦。一天,他和孩子在山坡上放羊的时候,一群大雁从他们的头顶飞过,消



失在天边。小孩子总是喜欢问这问那，小儿子问他的父亲：“大雁要飞到哪里去？”

“它们要飞到温暖的地方过冬。”牧羊人回答说。

“如果我们也能像大雁一样飞起来就好了，那样我们就能飞到天堂上看妈妈了，她一个人在那里肯定想我们了。”年纪大一点的儿子说。

牧羊人流下了感动的泪水，他对两个儿子说：“只要你们有这个信念，我相信你们肯定能飞起来。”

“我们现在就有这样的信念，我们现在就要飞起来。”两个儿子伸开手臂试了试，但他们并没有飞起来。他们看了看父亲，好像在怀疑父亲所说的话。“那您试一试！”

于是，牧羊人张开双臂，但是也没有飞起来。他说：“我想肯定是我年纪大了才飞不起来，你们还小，只要朝着这个目标不断努力，我相信总有一天你们能飞到天堂看望你们的妈妈。”

父亲的话深深地刻在了兄弟俩人的心中，从此他们就开始致力于飞翔的研究，当他们长大的时候，他们终于飞上了天空，他们就是莱特兄弟——飞机的发明者。

美好的理想总是能够产生巨大的力量，促进人们去拼搏奋斗、不断前进。所以，我们每个人都应该为自己设计一个美好的理想。有些小朋友的理想是长大以后当宇航员，驾驶宇宙飞船在太空遨游；还有的小朋友的理想是当优秀的设计工程



师,设计许多先进的现代化仪器,为人们造福;有的理想是做一个成功的企业家,赚许许多多的钱帮助那些穷人;有的理想是当军人,保卫我们美丽可爱的祖国。那么你的梦想又是什么呢?如果你还没有自己的梦想,那就赶快为自己设计一个梦想吧!

或许一个高远的梦想看上去一时难以实现,甚至你身边的人都否定它,嘲笑它,这个时候请你不要沮丧!因为,实现梦想固然会让我们很开心,但是,为自己设计梦想更加重要的意义在于——最大限度地激发你的潜能,让你信心百倍,斗志昂扬地面对所有事情。

有了梦想就要坚持下去,教育家陶行知先生说过:“给你一座高山,自己去攀登,而你要做的就是坚持下去。”是的,永远有一个坚定的目标,并且持之以恒地努力下去,不断积累,不断进步,成功就不会太遥远。



002

建立属于自己的座右铭

“一言之善，贵于千金”。为了你美好的未来和理想，请选择一条适合你自己的座右铭，作为你为人处世的准则，指引你人生前进的方向！



座右铭，从字面上理解，就是写在座位右边的一句让你铭记一生的话语。座右铭既是一个人的生态度和为人处世准则的反映，也是一个人的精神世界和心路历程的写照。一个庸俗低劣的人要么根本就没有座右铭，要么就是那些格调不高、境界很低的座右铭，比如“人不为己，天诛地灭”、“金钱是万能的”等，这些消极的座右铭像错误的路标，往往会把人引入歧途。而好的座右铭不仅境界开阔，志存高远，还能激励你催你奋发向上，或者提醒你警戒你不断提高修养、陶冶情操。

当年鲁迅先生就在课桌的右上角刻下了一个“早”字，以警示自己每天上学都要早一点到学校，不可迟到。

你的心中有这样一份让你受益终生的座右铭吗？你遇到困难，遇到挫折的时候，有一句话支撑着你坚持下去吗？当你骄傲自满的时候，你会想起一句话让自己变得谦虚？当你冲动的时候，有一句话平息你的怒火吗？……“一言之善，贵于千金”。为了你美好的未来和理想，请选择一条适合你自己的座右铭，作为你为人处世的准则，指引你人生前进的方向！你可以像鲁迅先生那样为自己题写一句座右铭，也可以记录下名人名言、格言警句等作为自己的原则，约束自己、要求自己、激励自己和鞭策自己。你还可以向下面的这个少年一样，请那些充满智慧的人为你题写一句话作为座右铭。

一位少年一心想成为一个快乐的人，并能够给予别人快乐。但是怎样才能成为这样的人呢？一天，为此苦闷不已的少年去拜访村中一位德高望重的智者。智者明白了少年的心思后，笑着回答说：“你小小年纪就有这样的胸怀和目标，实在非常难得。至于这个问题，我想送给你四句话。第一句是‘把自己当成别人’。”

少年听后想了想说：“‘把自己当成别人’是不是意味着不管我痛苦悲伤还是欢天喜地的时候，都要把自己当成别人，这样我就不会因为好事欣喜若狂，也不会因为不好的事情而悲伤不已了？”智者微笑着点点头。

智者又说：“这第二句话呢，就是‘把别人当成自己’。”

