

# 杰出青少年

问道 廉勇 编著

## 一生的

# 行动计划

成功的人生需要精心的计划,盲目只能导致失败。青少年正站在人生的起跑线上,及时做好一生的行动计划,才能在未来的生涯中成为自己的领航人,有目标、有行动,从容地迈向成功。

黑龙江科学技术出版社

# 杰出青少年

# 一生的

问道 廉勇 编著

# 行动计划

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年一生的行动计划 / 问道, 廉勇编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5388-5464-0

I. 杰… II. ①问…②廉… III. 人生哲学—青少年读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 096596 号

# 杰出青少年一生的行动计划

JIECHU QINGSHAONIAN YISHENG DE XINGDONG JIHUA

编 著 者 问 道 廉 勇

责任编辑 张丽生 焦 琰

装帧设计 子 木

美术编辑 吴秀侠

文字编辑 胡宝林

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 28

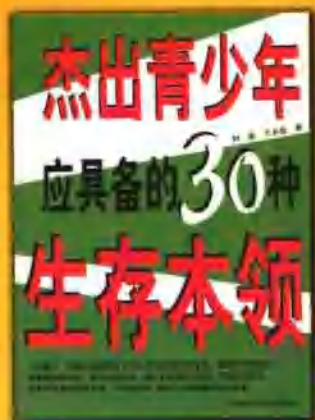
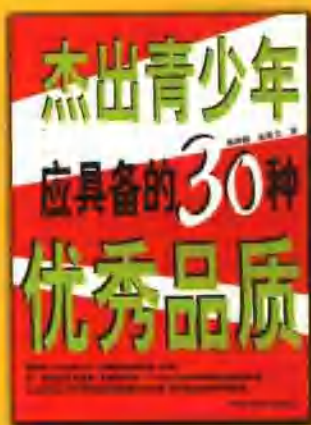
版 次 2007 年 11 月第 1 版 · 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5464-0/G · 640

定 价 38.00 元

# 内 容 提 要

青少年风华正茂，无不渴望杰出。要成就杰出，就必须付诸多方面的实际行动。但如何去行动，先做什么，后做什么？为适应社会需要培养哪些能力？又该如何站在整个人生的高度，协调各方面因素制定贯穿一生的行动计划？对此，缺乏人生经验的青少年可能很难回答。本书在总结众多杰出人物的人生经历的基础上，为青少年展现出一幅全面规划人生的宏伟蓝图，它将详细具体地告诉青少年在未来人生的不同阶段需要做哪些事情，需要培养哪些品质和能力，引导青少年循序渐进、有条不紊地开创成功卓越的人生。



# 前言

当今社会是一个变化纷呈、充满竞争的社会，是一个造就杰出者、成功者的年代！

放眼四周，无数有志青少年，他们满腔热血、激情四射、意气风发。他们怀揣着种种瑰丽的梦想、抱负，不甘平庸，渴求杰出！

杰出，词典上的释义为：才能或者成就突出。其实，每一位青少年的身上，都具备成为杰出人物的元素和潜质。

青少年朋友，你必定是美丽的：乌黑的发，红润的面，灵巧的手，健壮的身，活泼的血，激昂的心。正如李大钊所歌唱的那样：“青春者，人生之王，人生之春，人生之华也。”

青少年朋友，你必定是崭新的：纯净的心灵，无限的憧憬，美妙的幻想，亮丽的人生。正如毛泽东所赞颂的那样：“你们好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”

青少年朋友，你必定是勇敢的：大胆的思想、不羁的精神、冒险的尝试、叛逆的计划。正如但丁所呼唤的那样：“走自己的路，让别人去说吧！”

然而，青少年朋友，你又必定是迷惘的：学业的重压、交往的困惑、爱情的悲喜、社会的复杂。你是否经常叩问自己：我要成为谁？我要做什么？我要去哪里……

那么，亲爱的青少年，如何摆脱彷徨的缠缚，走出人生的迷途呢？

为了卸下这样的茫然、解答这样的疑问，我们精心打造并真诚奉献出这本——《杰出青少年一生的行动计划》。

曾有一位杰出人士说：“一个人的幸运，不是因为手中拿到了一副好牌，而是因为知道用最好的方法把牌打出去。”其实，我们每个人的手里都有一副“好牌”，成败只在于我们自己的行动。

凡事预则立，不预则废，行动离不开计划。一个没有优秀计划的行动，只可能导致误入歧途、南辕北辙的结尾。

本书精心撷取古今中外众多杰出人物的成功之道，从梦想、自立、习惯、风度、才艺、心态、思维、学习、健康、口才、交际、生存、工作、理财、创

业、情感等诸多层面，阐述了他们的行动计划。从中，青少年朋友不仅可以细细品味、欣赏波澜起伏、趣味盎然的故事，而且能够真切地触摸到杰出人物之所以成功的经验、奥秘。

人的一生是一次旅程，一次没有彩排也不能重复的旅程。哲人说：人生是丰富的。诗人说：人生是美丽的。可是，在我们短暂的生命历程中，同样交织着矛盾和痛苦，遍布着荆棘与坎坷。渺小或伟大，贫瘠或丰富，失意或快乐……全靠我们自己来想象、设计、创造、书写。

求知—思考—行动，我们只有真实地行走在生命的旅途上，才会真正享受到人生的乐趣。

愿青少年朋友在阅读本书后，能设计出适合自身的行动计划，一步步跻身于杰出者之列，成就生命的辉煌！

编著者  
2007年8月

# 目录

## 目 己成梦想的罗盘——做想人士目标

理想如辰星——我们永不能触到，但我们可像航海者一样，借星光的位置而航行。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 给自己定一个终生目标 .....      | 1  |
| 以一位名人为榜样，激发远大理想 ..... | 3  |
| 每天都知道下一步要做什么 .....    | 5  |
| 扬长避短，找到自己的“音符” .....  | 7  |
| 像凸透镜一样聚焦全部能量 .....    | 9  |
| 许下一个愿望，用行动去实现 .....   | 11 |

## 目 像雄鹰一样翱翔——做勇敢立精神

滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干。靠人靠天靠祖上，不算是好汉。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 干些家务活 .....        | 13 |
| 生活要自理 .....        | 15 |
| 自己作一个决定 .....      | 16 |
| 对权威和教条说一次“不” ..... | 17 |
| 且莫跟风盲从 .....       | 19 |
| 做独一无二的“我” .....    | 21 |
| 选一条属于自己的路 .....    | 23 |
| 学会自救自护 .....       | 24 |

## ■ 练就优秀的品质——打造卓越品质

真、善、美是些十分相近的品质。在前面的两种品质之上加以一些难得而出色的情状，真就显得美，善也就显得美。

|                  |    |
|------------------|----|
| 为自己种下诚实的种子 ..... | 28 |
| 守护你的尊严 .....     | 30 |
| 担起一个责任 .....     | 32 |
| 制定“培养勇敢”计划 ..... | 33 |
| 信守一个诺言 .....     | 35 |
| 一步步走向自信 .....    | 37 |
| 保持谦逊 .....       | 39 |
| 学会约束自己 .....     | 42 |

## ■ 修炼自身的素质——打造个人风度

美是一朵鲜艳的花，风度是一棵常青的树；时间是美的敌人，却是风度的朋友。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 树立外表形象 .....          | 45 |
| 掌握文明礼仪 .....          | 48 |
| 每天保持微笑 .....          | 51 |
| 打造翩翩风度 .....          | 52 |
| 不断优化性格 .....          | 54 |
| 善待他人的批评、忠告 .....      | 57 |
| 犯错时，勇敢地说一声“对不起” ..... | 59 |

## ■ 构建幸福的人生——养成良好习惯

习惯形成性格，性格决定命运。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 制定“删除坏习惯”的计划 ..... | 62 |
|--------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 养成卫生习惯 .....        | 64 |
| 锤炼一双勤劳的手 .....      | 67 |
| 每天自省 5 分钟 .....     | 69 |
| 不为打翻的牛奶哭泣 .....     | 70 |
| 告别拖延和惰性, 把握今天 ..... | 72 |
| 做事追求完美, 但不苛求 .....  | 74 |
| 用日记记录心情 .....       | 76 |

## 第三部分 自我修养之道——培养才艺技能

才华是刀刃, 辛苦是磨刀石, 很锋利的刀刃, 若日久不用磨, 也会生锈, 成为废物。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 学会一种乐器 .....      | 78 |
| 下棋, 轻松娱乐 .....    | 82 |
| 书法, 写意人生 .....    | 85 |
| 画画, 让心飞翔 .....    | 87 |
| 唱歌跳舞, 幸福的表达 ..... | 89 |
| 游泳, 舒展身心 .....    | 91 |

## 第四部分 心灵花园——调整良好心态

事情的好坏取决于我们如何看待它们。

|               |     |
|---------------|-----|
| 懂得知足常乐 .....  | 94  |
| 甩掉自卑的阴影 ..... | 96  |
| 摆脱脆弱的纠缠 ..... | 98  |
| 揭去虚荣的面具 ..... | 100 |
| 认清逆反的怪圈 ..... | 103 |
| 解开浮躁的死结 ..... | 105 |
| 拓宽狭隘的曲径 ..... | 106 |
| 斩断嫉妒的毒蛇 ..... | 107 |
| 告别孤独的角落 ..... | 109 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 熄灭愤怒的火焰 ..... | 112 |
| 祛除报复的毒素 ..... | 114 |
| 学会给自己减压 ..... | 116 |

## 第三部分 生命的装备——打造健康身心

健康是智慧的条件，是愉快的标志。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 警惕“亚健康” .....         | 119 |
| 用好大脑和眼睛 .....         | 122 |
| 改善睡眠质量 .....          | 124 |
| 每天锻炼半小时 .....         | 126 |
| 选择两三个喜欢的运动，坚持下去 ..... | 128 |
| 讲究科学饮食 .....          | 132 |
| 告别青春期的迷惘 .....        | 135 |
| 保持精神健康的秘诀 .....       | 137 |

## 第四部分 思维的头脑——开掘思维潜能

思维世界的发展，在某种意义上说，就是对惊奇的不断摆脱。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 常问几个“为什么” ..... | 140 |
| 挣脱思维定式的束缚 ..... | 142 |
| 掌握几种思维方法 .....  | 145 |
| 抓住灵感的火花 .....   | 150 |
| 展开想象的翅膀 .....   | 152 |
| 发掘无限的潜能 .....   | 154 |

## 第五部分 让口才价值百万——增强语言艺术

一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。

|               |     |
|---------------|-----|
| 戒除不文明语言 ..... | 156 |
|---------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 多来点幽默 .....       | 158 |
| 选择恰当的时机开口 .....   | 160 |
| 看清对象再说话 .....     | 162 |
| 学会简洁 .....        | 164 |
| 运用迂回战术 .....      | 166 |
| 学会正话反说 .....      | 169 |
| 多谈让对方感兴趣的话题 ..... | 170 |
| 应对尴尬的妙招 .....     | 172 |
| 巧妙地说“不” .....     | 175 |
| 批评别人的技巧 .....     | 177 |
| 学会有效反击 .....      | 180 |

## ■ 讨人喜欢的人——提高交际能力

友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走进他人心灵的通行证。

|                |     |
|----------------|-----|
| 给他人一句赞美 .....  | 183 |
| 为人留一个面子 .....  | 186 |
| 做一回换位思考 .....  | 187 |
| 有争执时退一步 .....  | 189 |
| 敞开宽容之门 .....   | 191 |
| 掌握一些沟通技巧 ..... | 193 |
| 扩大社交圈 .....    | 195 |

## ■ 万世成功莫过学——提高学习效率

学习不仅是明智，它也是自由。知识比任何东西更能给人自由。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 制定一个有效的学习计划 ..... | 199 |
| 找到记忆的诀窍 .....     | 201 |
| 提高学习效率 .....      | 204 |
| 正确对待成绩 .....      | 207 |
| 掌握应试技巧 .....      | 209 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 报考一门热爱的专业 ..... | 211 |
| 适应大学生活 .....    | 213 |
| 与他人融洽相处 .....   | 215 |
| 听震撼心灵的讲座 .....  | 216 |
| 根据兴趣参加社团 .....  | 219 |
| 多读一些经典名著 .....  | 220 |

## 走出社会的困局——适应生活挑战

既然不能驾驭外界，我就驾驭自己；如果外界不适应我，那么我就去适应它们。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 努力适应变化 .....        | 223 |
| 抵制诱惑，约束自己 .....     | 225 |
| 擦亮眼睛，识破骗局 .....     | 228 |
| 提高安全意识，学点自我保护 ..... | 230 |
| 要见义勇为，而不要盲目 .....   | 233 |
| 不要在网上随意交友 .....     | 235 |
| 用好法律这把护身剑 .....     | 237 |

## 做好工作苦累甜——把握职业、工作

要么努力获得你所喜欢的，要么努力去喜欢你所做的。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 勇敢地推销一回自己 .....   | 240 |
| 巧寻捷径，变求职为谋职 ..... | 242 |
| 从低处小处做起 .....     | 246 |
| 自动自发地做事 .....     | 248 |
| 尽职尽责，做到完美 .....   | 250 |
| 从工作中追寻快乐 .....    | 252 |
| 与他人合作，破解难题 .....  | 254 |
| 失业了就从头再来 .....    | 256 |
| 至少跳一次槽 .....      | 258 |

## ■ 树立科学理财观——正确对待金钱

如果你把金钱当成上帝，它便会像魔鬼一样折磨你。

|                |     |
|----------------|-----|
| 树立正确的金钱观 ..... | 260 |
| 从小开始理财 .....   | 263 |
| 钱应用在点子上 .....  | 265 |
| 学会勤俭节约 .....   | 268 |
| 尽量存一笔钱 .....   | 270 |
| 为自己的将来投资 ..... | 272 |

## ■ 通往成功的道路——面对逆境得失

每一种挫折或不利的突变，都带着同样或较大的有利的种子。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 学会承受失败 .....              | 275 |
| 每天对自己说一句：Yes, I can ..... | 278 |
| 试着把劣势转化为优势 .....          | 280 |
| 将每一次教训铭记下来 .....          | 282 |
| 面对困境，再试一次 .....           | 284 |
| 善用头脑，让人生反败为胜 .....        | 287 |
| 保持一颗平常心 .....             | 289 |
| 换个角度看世界 .....             | 291 |

## ■ 开创灿烂的事业——设计创业生涯

要冒一次险！整个生命就是一场冒险。走得最远的人，常是愿意去做，并愿意去冒险的人。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 修炼个人的创业素质 ..... | 294 |
| 打一场有准备之仗 .....  | 298 |
| 敢于冒一次险 .....    | 300 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 抓住每一个机遇 .....    | 302 |
| 不走寻常路 .....      | 305 |
| 占有信息，成为赢家 .....  | 307 |
| 分解大目标，循序渐进 ..... | 309 |

## 第四部分 善待自己——幸福生活的开始

如果忘却自己而爱别人，将会获得安静、幸福和高尚。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 多和父母谈谈心，消除代沟 ..... | 312 |
| 做一件令父母惊喜的事 .....   | 314 |
| 与父母多联系，常回家看看 ..... | 317 |
| 写一封真挚的情书 .....     | 319 |
| 送一次芬芳的鲜花 .....     | 321 |
| 做一些浪漫的事 .....      | 325 |
| 热烈地爱一回 .....       | 328 |
| 交一二知己 .....        | 331 |
| 参加一场老友聚会 .....     | 333 |

## 第五部分 关爱他人——爱心行动计划

爱是不会老的，它留着的是永恒的火焰与不灭的光辉，世界的存在，就以它为养料。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 无偿地献几次血 .....    | 336 |
| 当一回志愿者 .....     | 338 |
| 为灾区、公益活动出力 ..... | 340 |
| 做一个环保主义者 .....   | 342 |
| 学会用行动表达爱 .....   | 345 |

## 第六部分 战胜自己——战胜行动的障碍

勇气是人类最重要的一种特质，倘若有了勇气，人类其他的特质自然也就

具备了。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 发挥想象，写一首诗 .....   | 347 |
| 种一棵树，与它一起成长 ..... | 349 |
| 在报刊上发表一篇文章 .....  | 351 |
| 拍一个短片 .....       | 353 |
| 拜访一位敬慕的名人 .....   | 355 |
| 叛逆一回 .....        | 357 |
| 尽情地哭一次 .....      | 359 |
| 学会独处 .....        | 362 |
| 参加一次艰辛劳动 .....    | 364 |
| 每三至五年写个自传 .....   | 367 |

## ● 感悟人生的意义——让青春有意义

生命的用途并不在长短而在于我们怎样利用它。许多人活的日子并不多，却活了很长久。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 登一座高山 .....       | 369 |
| 去一次海边 .....       | 373 |
| 凭吊古遗址 .....       | 376 |
| 到郊外踏青，亲近大自然 ..... | 378 |
| 在山里或乡间体验生活 .....  | 380 |
| 看一回日出日落 .....     | 383 |
| 珍藏一些凝聚情感的物品 ..... | 385 |

## ● 成就人生的梦想——智慧与计划

大丈夫当朝碧海而暮苍梧。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 探险，寻找新世界 .....  | 388 |
| 漂流，与风浪搏击 .....  | 392 |
| 野营，栖身于大自然 ..... | 394 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 攀岩，岩壁上的芭蕾 ..... | 396 |
| 冲浪，碧波中的飞翔 ..... | 399 |
| 蹦极，勇敢者的游戏 ..... | 401 |
| 漫游海底世界 .....    | 403 |
| 涉足南北极 .....     | 406 |
| 太空之旅 .....      | 408 |

## 四 时间为人生竟竞——树立学习目标

对于聪明人和有素养的人来说，求知欲是随着年龄的增长而变得更加强烈的。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 每天阅读 30 分钟 .....   | 411 |
| 有目标有计划地积累知识 .....  | 414 |
| 多去书店和图书馆 .....     | 416 |
| 参观各类博物馆，增长见识 ..... | 418 |
| 从生活中学习 .....       | 420 |
| 懂得学以致用 .....       | 422 |
| 科学支配时间 .....       | 424 |
| 寻找零碎时间 .....       | 426 |
| 读万卷书，行万里路 .....    | 428 |