



我健康
我成长

cheng jiu zui hao
de zi ji

成就最好 的自己

主编 陶红亮



✧用温暖来丈量心与心之间的距离✧

✧学会淡定地面对各种挫折✧

✧让知识为自己铺一条宽广大路✧

我健康
我成长

健康(17) 目录 封面 封底

成就最好的自己



主 编 陶红亮

编 者 郝言言 苏文涛 薛英祥

薛翠萍 唐传皓

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

成就最好的自己 / 陶红亮主编.

--北京: 军事医学科学出版社, 2012.2

(我健康我成长丛书)

ISBN 978-7-80245-900-7

I. ①成… II. ①陶… III. ①青少年教育 IV.

①G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第027357号

策划编辑: 李 玫 盛 立 责任编辑: 于庆兰 责任印制: 丁爱军

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10

字 数: 212千字

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2012年3月第1次

定 价: 17.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

在对学生们进行教育的过程中发现，现代学生各方面品质的形成越来越多元化。而学生们的教育阵地，无非就是家庭、社会和学校，但如果非要分出个主次的话，主要还是依附于学校的教育。所以同学们想要成就最好的自己，需要以学校为主，家庭与社会为辅。目前单一的学习体系没有办法将学校、家庭、社会的教育都融为一体，所以青少年在自己的成长过程中需要全方面学习。有的青少年学生只注重在校表现，而忽视在家庭、社会中的健康成长，那么即使你接受了学校的良好教育，并且学习还不错，但对家庭和社会认识的欠缺也会让你不够完整。

本书并不是一味的、枯燥的给青少年们进行大篇大论的知识灌输，而是有着语言简洁易懂，内容轻松明快的特点，同时又加入了很多真实的案例，让青少年们看得轻松，并在轻松的状态下学习自我提高的方法，收获到最有用的知识。现在社会竞争压力大，每个青少年不仅背负着自己的理想与愿望，还背负着家人和社会的期盼，所以想要有所成就，一定要“提前准备”。天才并不是天生



的，而幸运都会留给有准备的人，这本《成就最好的自己》就是希望能够成为青少年的指路明灯，让青少年学习到怎样才能全面提升自己。

视野决定格局，方法决定成败，而态度决定着成绩！要想让自己优秀，一定要先对自己有一个清晰地了解，而磨炼将会是一辈子的事。

本书一共十一章，包含三方面的内容。第一，如何与他人交往。很多青少年都没有一个正确的交友意识，不知道怎样与他人交往，更不具备能够将朋友维系很好的能力，这对日后走入社会有很直接的负面作用。交友关系到青少年未来的前途与命运，所以这是个不容忽视的问题。第二，怎样处理人生中遇到的各种坎坷。长时间滋润在幸福海洋里的青少年，就像瓷娃娃一样，有着“易碎”的特性，但是社会是残酷的，每个人都需要面临各种不顺利，因为平坦的路称不上是人生路，所以青少年需要有一颗顽强的心，拥有超强的耐挫力，才能应对自如。第三，怎样高质量地学习，成为“高分一族”。青少年最大的任务无非就是学习，而成绩则可以检验学习成果，有的青少年学生平时学习很好，但一到考试就出问题。在我国目前应试教育的教育政策下，这是很吃亏的一件事情，所以本书针对这一现象，给青少年们详细介绍了能够得“高分”的秘密，让青少年们考得成功。

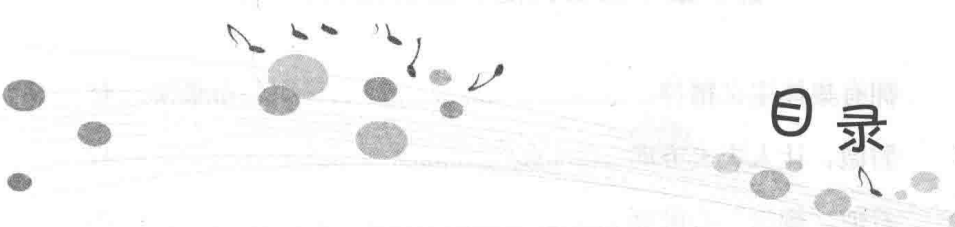
想要拥有美好的人生，就一定要经过历练才有资格，想要成就一个完美的自己，证明自己是优秀的，就必然会经历无数次的失败，但失败并不意味着你天资差，也不意味着你离成功还很遥远，而是，你正走在通往成功的道路上。

当代青少年需要努力掌握好所学的知识，让自己有扎实的知识储备，同时讲求高效率的学习方法，做到付出多少，就收获多少。保证在教室里能够以充足的精力去学习之外，还要积极参与家庭活动、融入到社会中去，使德育教育更具有科学性、实效性、生活性和现代性等。

没有人不想成就最好的自己，想要成就最好的自己并不是说说而已的事情，青少年首先要拥有一个正确的态度，并对未来充满憧憬，让自己得到最大化、最优化的发展。这也是我国学校全面实施素质教育的根本出发点与最终的归宿。

作者

2012.1



目录

第一章 心与心之间的沟通洋溢温暖

友谊能够培养人们之间的感情	3
努力记住他人的姓名	5
微笑与好感帮助你成功	9
过分内向与外向都需改正	14
任性并不能解决问题	18
了解和他人交往的重要方法	20
想不孤单，朋友为伴	26
谁都有“出丑”的时候	29
什么叫“己所不欲，勿施于人”	30
让热情温暖冷漠的心	31
批评与拒绝的技巧	35

第二章 顾全大局，展现低调的华丽

拥有集体主义精神.....	45
骄傲，让人失去方向	47
看似“糊涂”心敞亮	49
不要吝啬对他人的肯定	51
“以退为进”的交往技巧	55
培养宽容的肚量.....	57
有双赢意识者能成大事	58
勇于承认自己的错误	62

第三章 人们喜欢亲近既会说也会做的人

说话做事要考虑周全	69
学会赞美他人.....	75
朋友需要你的耐心倾听	79
公开了就不要“秘密”	82
你会说话吗.....	85
与他人交往的注意事项	88
对人诚恳，交往之本	92
“铜钱”的处世之道	94
待人宽厚，前途宽广	95
你的心态健康吗.....	97

第四章 淡定，能让你走得远走得稳

做任何事情都要有计划	103
成功需要冷静平和的心态	106
积极的心态帮助你成功	109
懂得自信的强大推动力	111
拥有进取心的人不会江郎才尽	114
乐观的人会更幸福	116
必须有接受失败的胸襟	119
你能够客观的认识自己吗	121
自卑让人生路变得更坎坷	124
“心急吃不上热豆腐”	126

第五章 正视挫折，跃过人生中的各种障碍

不奢望没有挫折的人生	133
“狂风骤雨”是生活的调味剂	136
缓解学习压力	138
“真心”能够搭建友谊的桥梁	140
挫折来了也不怕	142
勇于认错勇气	144
合理的为自己解释	146
你有社交恐惧吗	148

培养自信需要耐心.....150

提高素养，应对他人的轻视.....153

第六章 打败挫折，不断地完善自己

将挫折转化为前进的力量.....159

有压力就有动力.....161

成功人士必经磨难之路.....163

逆境帮你领悟人生的真谛.....165

凡事讲求“平常心”.....167

锻炼承载事实的能力.....170

适合自己，才能发挥所长.....172

别将自己逼进死胡同.....174

不给失败找借口.....176

积极去做擅长的事情.....178

第七章 重视学校生活中的点滴

和老师成为朋友.....183

制定学习目标.....185

避免考前疲劳.....189

不要沉迷网络而影响学习.....191

将潜能发挥到学习中去	193
提高学习效率	196
同学间和睦相处有助于学习	200
忠言也可以不逆耳	204
坏脾气的同学朋友少	206
不在背后议论他人	207
化解他人取笑的方法	209

第八章 提高效率，摒弃又慢又笨的学习方法

上课认真听讲	215
制订详细的学习计划	217
计划好学习时间	220
高效率的全脑学习法	224
适合自己的方法才是最好的	227
集中注意力的方法	229
克服粗心坏毛病	231
整齐的学习用品带来益处	234

第九章 良好的“身心”准备协助你考高分

好身体是学习的资本	239
-----------------	-----

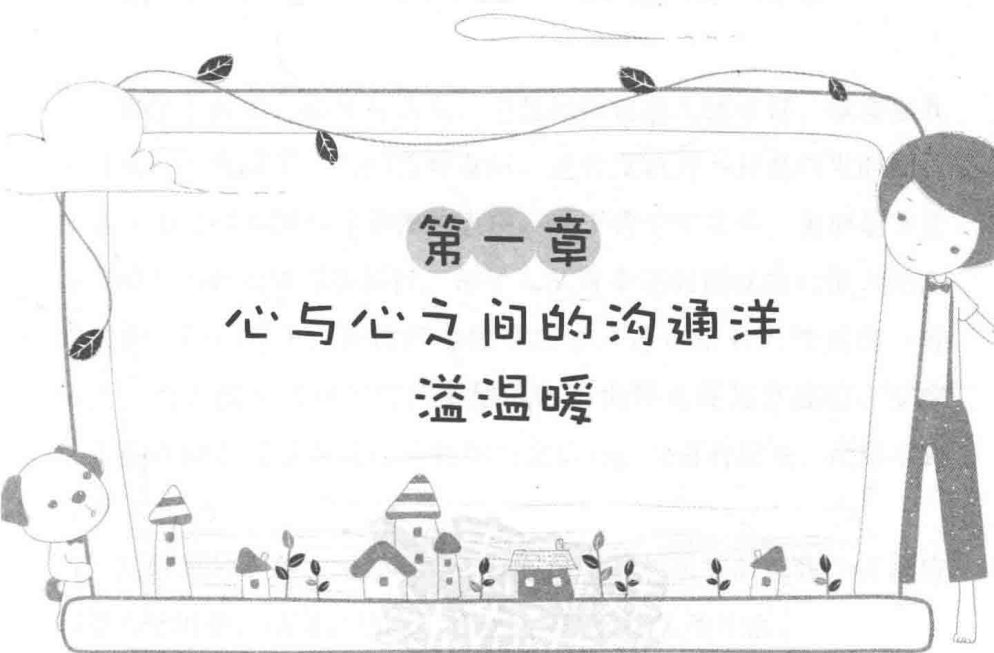
轻松应对考试.....	243
如何缓解大脑疲劳.....	248
心理素质要经得起考验	250
考试是为了什么.....	252
怎样才能超常发挥.....	255
考前的心态调整.....	257
考场并不是战场.....	259
自信帮你越过心理障碍	261

第十章 扎实的知识储备是成就梦想的根基

拥有良好的学习态度	267
制定合理的复习计划	269
几点策略助你考高分	272
基础知识要抓牢.....	274
复习要领你掌握多少	276
复习中应该注意的问题	279
提高复习效率技巧与策略	281
“七忌”与“六要”	285

第十一章 不要让糟糕的临场发挥懊悔一生

考场紧张应对有法.....	291
不能轻视的考场细节	293
掌握答题技巧.....	296
每道题都很重要.....	299
“记忆阻塞”了怎么办	301
答题时间需合理分配	303



第一章

心与心之间的沟通洋溢温暖

人，从出生开始就避免不了与他人接触，小时候和家里人接触，上了学和同学、老师接触，等到长大进入社会了，就会和社会中形形色色的人接触。没有一个人愿意孤独地活着，但是怎样才能够和他人进行良好的交往呢？这是一门非常重要的课程，如果你能够学会与他人良好交往，拥有非常好的人际关系，那么你会在社会交往中显得游刃有余。

第一章
我健康
我成长

友谊能够培养人们之间的感情



要想不孤单，必须有朋友，但是如何将朋友维系好，就要靠我们经常说的友谊了。人们需要友谊，这种友谊并不只是打发时间，而是互相之间共同培养美德的表现。对于青少年来说，美德是非常重要的——一项必须学习的科目，每个人从青少年时期就要对他人的高尚精神，深怀赞美，从而产生敬爱之心。这也是对人性美的一种信任。倘若没有这种信任，那他的内心世界无疑是空虚的。空虚的人通常会表现出对任何事物都失去信心，没有有朋友，便得不到友谊。

友谊无时不在、无处不有，是人们生活的必需品，每个人都应该细心地呵护、培育，让美好的友谊充满整个人类生活。

1844年马克思在巴黎的那段时间，恩格斯前来拜访，两人一起生活了10天，在这10天里，他们倾心交谈，难能可贵的是，他们对一切重大问题的看法完全一致。而这次会见，也为他们的深厚友谊和伟大合作奠定了坚实的基础。他们不仅在危险的政治风浪中并肩作战，同时在人生的道路上也彼此鼓励，就这样共同奋战了40年。他们彼此欣赏对方，并为有对方这样的朋友而感到骄傲。恩格斯说过：“马克思是我40年的朋友，也是我最好、最亲密的朋友，他给我的教益难以言表。”而马克思则说：“我和恩格斯之间的友谊是何等的珍贵！”并且恩格斯为了使马克思从事革命活动和进行理论研究，自愿作出牺牲去从事自己最不喜欢职业，就是“该死的生

意”，用挣来的钱负担马克思一家人的生活。

1848年欧洲革命失败以后，当时恩格斯住在曼彻斯特，而马克思住在伦敦，他们不能一起工作和生活了，但却保持着密切的书信来往。他们几乎每天都要通信，如果一方回信稍慢，那么另一方就会感到不安。有一次，恩格斯好几天没有给马克思写信，于是马克思风趣的给他写道：“亲爱的恩格斯！你在哭泣还是在欢笑？你睡着了还是醒着？”这话既是一种问候，也是一种关切。这种友情让人赞叹。

有的人说友谊来自于共同的事业，也就是说置身于同一项事业就必须要以友情为基础。这是片面的，不能本末倒置。友谊不从属于谋生，人的情感更不会依附于功利，朋友不仅限于同僚，也不局限于年龄、国籍和信仰。

在家靠父母，出外靠朋友。这句话充分说明了朋友的重要，也表明了朋友是可以依靠的、同时也可以被依靠。但如果是没有可靠的实用价值就不能成为朋友了吗？不是。有人期盼朋友能够在他为

难的时候出现，给予帮助，但当你依附于他人的同时，也要考虑他人的力量能否帮助得了你。友谊是纯洁的，如果彼此在一起能够幸福就好。当然，真正的朋友，在

