

送/给/青/少/年/成/长/的/最/好/礼/物

品质是决定人生的终极力量
优良品质是塑造成功的第一阶梯
建立属于自己的品质体系，在成长中塑造自我、完善自我，这样的你必将是杰出而优秀的你！

杰出青少年 应具备的17种优秀品质

昌沐/编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

送/给/青/少/年/成/长/的/最/好/礼/物

杰出青少年

应具备的17种优秀品质

昌沐/编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年应具备的 17 种优秀品质 / 昌沐编著. —北京:九州出版社, 2005.2

ISBN 7-80195-278-2

I. 杰… II. 昌… III. 个人—修养—少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008055 号

杰出青少年应具备的 17 种优秀品质

作 者 昌 沐 编著

责任编辑 享 尔

责任校对 张 力

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 100037

发行电话 (010) 68992192/3/5/6

邮购热线 (010) 68992190

电子信箱 jiuzhoupress@vip.sina.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

开 本 640 × 960 毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 200 千字

版 次 2005 年 2 月第 1 版

印 次 2005 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-278-2/B-133

定 价 25.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

Contents

一、唤醒你的仁爱之心 \001

1. 艰苦的环境能升华你的心灵 \001
2. 学会用行动表达爱心 \005
3. 善良是爱的初始 \009

二、诚实的人最高贵 \014

1. 抵制诱惑,袒露真诚 \014
2. 别为说谎找借口 \017
3. 诚实的品格是可信的源泉 \021

三、忠诚是一笔财富 \026

1. 在服从中培养自己忠诚的美德 \026
2. 在情义中献出忠诚 \031
3. 忠诚就是热忱地执着于事业 \034

四、因为宽容,所以大器 \039

1. 宽容是一种修养和胸怀 \039
2. 宽容造就非凡 \044
3. 莫在斤斤计较中走向歧途 \048

目录

Contents

五、尊重别人是我们走向文明的标志 \053

- 1.不自尊焉有人尊 \053
- 2.尊重之花在平等以待中绽放 \057
- 3.让尊重架起友谊和成功的桥梁 \059

六、自信为你插上腾飞的翅膀 \064

- 1.我们需要自信如同种子需要阳光 \064
- 2.告诉自己说“我能行” \068
- 3.克服羞涩,树立自信 \072
- 4.与内向说“再见” \075

七、自立的少年更自强 \080

- 1.在自理中自立 \080
- 2.给自己更多的自主空间 \084
- 3.在自立中走向自强 \088

八、意志就是这样炼成的 \093

- 1.定一个目标,去坚定地追逐 \093
- 2.在苦难中百炼成钢 \097



目 录

Contents

3.钢铁般的意志让你无坚不摧 \101

九、让自己做个挑战的勇者 \107

1.带着勇气上路 \107

2.勇敢发言胜过埋头苦干 \111

3.让勇气扬起你的才智之帆 \115

十、责任让我们走向成熟 \120

1.对自己的行为负责 \120

2.多参与管理事务 \124

3.只有责任才能让你长大 \127

十一、自律自制方可以从容应对未来 \131

1.自律是一种能力 \131

2.控制了自己也就控制了未来 \135

十二、让文明礼貌体现你的涵养 \140

1.教养是走向社会的拐杖 \140

目录

Contents

2.谦恭礼让有征服人心的力量 \143

3.用礼貌礼节增进融洽 \146

十三、孝敬父母让你变得崇高 \150

1.孝让你可敬可信 \150

2.孝更需要行动 \155

十四、谦虚谨慎让我们无往不利 \159

1.骄傲可使人愚蠢 \159

2.在谦虚中走向成功 \164

十五、节俭让你一生安稳无忧 \168

1.守住勤劳节俭的美德 \168

2.用行动来奉行节约的理念 \172

3.用节俭成就持续消费的能力 \175

十六、体会劳动的甘苦 \179

1.家务中体现着责任和亲情 \179

目 录

Contents

2. 珍惜劳动成果 \185 ■

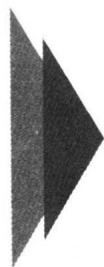
十七、珍惜时间让我们受益终生 \189

1. 珍惜时间让生命更珍贵 \189

2. 安排时间的能力决定着你的收获 \193

3. 会休息才更会学习 \197





一、唤醒你的 仁爱之心

爱心是生命的火焰。很难想像，一旦这个世界没有了爱心，那将会是什么样子。冷漠、虚伪、欺骗和仇恨，到处充塞于每个人的胸膛，这样的世界注定是死寂的、没有活力的世界。谁都希望拥有同情、善良、关爱的心，因为爱心会令这个世界充满了阳光和色彩。

爱是一种真心的宽容和奉献。爱别人，就像爱自己。这是一种修养，也是一种美德。爱心为我们撑起了蔚蓝的天空。

唤醒你的仁爱之心，让你的美好心灵升华，并善于用行动表达对别人的怜悯与关爱，这样你就会得到别人的认可和尊重，同时，它也会让你更加地出众。

▲ 1. 艰苦的环境能升华你的心灵

穷人的孩子早当家。艰苦的环境能让你体会生活的艰辛，从中懂得一切都来之不易，从而更加珍惜已经拥有的一切，感恩于父母兄妹，热爱、感恩于生活和一切善行。同时艰苦的环境有助于你坚强个性的形



杰出青少年应具备的17种优秀品质

成,使你不怕困难、百折不挠,而这正是一切成功人士必备的基本素质。所以许多父母提倡“再富不能富孩子”,让我们从小接受“艰苦”教育,为未来的道路铺下成功的基石。

有一个男孩,他很特别。为了体验没有水的感觉,他让母亲带着自己从北京千里迢迢来到甘肃的定西。在汽车上,母亲告诉孩子她们马上就要到一个没有水的地方了。男孩便打算向骆驼学习,赶紧灌下一瓶牛奶。

在定西的老乡家里,母子俩从一口看似干涸的井中打起一桶水,那还是去年积下的雨水。村民告诉她们,日用水紧张,这水得循环着使用:先用来洗脸,然后再用来洗衣服,最后又用这盆脏水去喂猪。

儿子说:“猪怎么能喝这样的水呢?”

妈妈反问:“那你觉得应该给它们喝什么?”

“我给它们喝柠檬汁,给它们喂牛奶。”儿子一脸稚气歪着头回答。

后来妈妈问他刚才从井里打上来的水能不能喝,男孩立刻回答:“不能喝,不干净。”

“如果你很渴了呢?如果你两天没喝水了呢?也不喝吗?”

“不喝。”

不过那晚小男孩哭了,不是因为他太渴,这儿太苦,而是因为妈妈训斥了他。这户老乡家数月来仅有的蔬菜便是土豆,为了招待远方来的客人,特地买来了韭菜。但当小男孩看到他们用那雨水洗菜、揉面时,他拒绝吃饭。

对他来说,毕竟再大的挑剔也抵不过口渴的难耐,于是他终于喝了两天来的第一口水。

每天早晨天气都有些阴沉,似乎一场雨即在眼前,给太久没下雨的土地及这两位远道而来的客人带来希望,可最终都破灭了。土地已干得裂出了一道道缝,农民们面临的将是颗粒无收的命运。

母子俩要回京了。男孩已和这儿的孩子们结下了友谊,此刻的离去竟有些难舍。虽然那些孩子灰头土脸,衣着破旧,因为他们从未尝过水的畅快淋漓,但可贵的是他们纯真的童心和从单纯的眼中流出的晶莹的泪。

挥手告别黄土地,把那里的贫穷落后留在身后,却会把一种在艰苦的环境中的切身体会深深地埋在心中。男孩已深深感悟到,就是对那些



不如自己的生命个体的同情和关爱。

“妈妈，我要买一盒小彩笔。”“家里不是还有吗？”“已经旧了，也不全了。”“笔有什么旧不旧的呢？只要能用。为什么会不全了呢？是不是没有用心收好？没有收好自己的东西是你的责任。丢了笔，只好凑合着用剩下的了，下回就知道收拾东西了。”

“妈妈你真抠门儿，要是爷爷早就给我买了。”

“我不认为省钱就是抠门儿。省钱是对的，省下钱可以买其他有用的东西，而且不浪费东西，也可以节约资源，好处很多，为什么不省着点呢？”

这是一个富裕家庭的妈妈与孩子收款台前的对话。随着生活水平的提高，不少父母都渐渐“大方”起来，尤其是对孩子，更是大有“千金散尽还复来”的味道。曾几何时，花钱“大方”成了“爱”孩子的标志。这里不仅仅是孩子的问题，父母的思想也存在着误区。

在贫穷的时代，我们有“小小针线包，革命传家宝”的优良传统，我们的孩子也都懂得父母所讲的道理，但是，今天我们富裕了，怎样对待孩子的物质要求？怎样培养孩子的节俭意识？就成了与时俱进的问题。可以说，节俭是一种美德，无论是贫穷的年代还是富裕的年代，我们都应当崇尚节俭。从小的方面看是为了居家过日子，从大的方面看是为了人类节省资源，无论从哪一个角度都应该理直气壮地崇尚节俭。

过去孩子从小就受到了这种教育，现在孩子还应当从小就受到这种教育，无论你的家庭是否富有，勤俭持家的传统不能丢。有些父母自己很节俭，对孩子却很大方，这是一种爱，却是一种极不明智的爱。现在的城市少年已没有多少穿旧衣服的了。

对孩子来讲，教育他们省钱，主要在不浪费东西上。而有社会责任心的父母不妨更进一步，教育孩子为人类节省资源。

现在生活水平提高了，日子好过了，不少父母就认为自己原来吃苦受罪是因为生活贫穷，现在既然有条件了就应该给下一代提供优越的生活环境了。其实，这种观点是片面的。给我们提供好的生活环境，其出发点当然是好的，但是，我们正处于人生的起始阶段，有时候不能掌控自己，因此，我们适当地吃点苦，有利于磨炼我们的意志，培养我们的耐力。

儿子由母亲带着去体验艰苦的环境，其教育方式无疑是高明的。通过这种方式，男孩亲身体会到生活的艰辛，要热爱生活，热爱那些贫穷地区的人们，孩子的心灵在无形之中得到升华，同时，也给自己上了一



杰出青少年应具备的17种优秀品质

堂深刻的人生课。

【测试】

下面的句子表示能承受艰苦环境的青少年经常表现出来的行为。为了估计你这方面的情况，在每句句后面的横线上写一个最能代表你目前水平的数字，然后加上所有的分数得出总分。

10=一贯 8=经常 6=有时 4=偶尔 2=从不

(1)身处艰苦环境，从不叫苦，反而下更大的决心去做事。

(2)能够体谅家中困难，奋发图强。

(3)愿意经常去贫穷地区参观、体验。

(4)以在艰苦环境中拼搏的英雄为榜样，并愿意向他们学习。

(5)具备一定条件后，愿意到边远贫苦地区学习或工作。

总分

如果你在这项测试中得到 40-50 分，表明你有较强的意志力，能够承受艰苦的环境；如果得到 30-40 分，表明你主观承受艰苦环境的能力还可以；如果得到 20-30 分，表明你的承受力一般；如果仅得到 10-20 分，表明你承受艰苦环境的能力较差，这时，你就要考虑采取一些措施来增强自己的承受力。



【给你的建议】

要提高你吃苦耐劳和抗拒恶劣环境的能力，你可以与父母一起营造氛围，创造机会：

(1)适当吃点苦。成长过程中，不要要求太优越的生活环境，适当吃点苦，接受生活的磨炼，锻炼你的意志，这样你才知道一切皆来之不易，理当珍惜。

(2)找机会去体验一下贫穷的生活。要有苦难意识，到一些边远贫困地区看看，了解体会那里的人们是如何生活的，你也会由此更加珍惜自己眼前的生活。

(3)多看一些激励性的故事。看一些历史上或现实生活中的人们不向命运低头，坚持与艰苦的环境相抗争并最终有所成就的故事或事例，以此为示范，向生活挑战，争取早日成才。

▲ 2.学会用行动表达爱心

一个人具有某种思想和意识，如果仅仅放在心中，那是毫无意义的，只有用行动表达出来，才会更有价值。我们要善于把心中对他人的关爱之情由衷地表达出来，并用切实的行动去实现它。由此，我们才能成为一个有行动力和影响力的人。

人之初，性本善。青少年稚嫩的爱心需要精心地呵护，在人生成长的航程中，我们应该以善行为榜样，培养敬孝等美德，这样才能在“种瓜得瓜，种豆得豆”的规律中延续“孝道”等中华民族的优良传统，使得我们能够在行动中传达我们的爱心。

从前，有个小女孩叫琼斯。她有一个满头白发、满脸皱纹的老祖母。

琼斯的爸爸有一栋建在山丘上的大房子。每天，阳光从南面的窗子照进来，使一切东西看起来都那么明亮、美丽。

可是老祖母住在屋子的北侧，阳光从来不曾照入她的房间。有一天，琼斯对她的父亲说：“为什么奶奶的房间里没有阳光，我知道奶奶也是喜欢阳光的。”

“阳光无法照入北面的窗子。”她的父亲说。

“那么，爸爸，让我们把屋子转一转吧。”

“屋子太大了，转不动。”她的父亲说。

“难道奶奶的房间永远不会有阳光吗？”琼斯问。

“当然不会有，我的孩子。除非你带一些阳光给她。”

听爸爸这样说之后，琼斯不断想着如何将阳光带给祖母。

当她在原野上游玩时，她看到草和花在点头，鸟儿边唱着甜蜜的歌，边从一棵树飞到另一棵树上。

似乎每一样东西都在说：“我们喜爱阳光，我们喜爱明亮、温暖的阳光。”

“奶奶也喜欢阳光，”琼斯心里想，“我必须带一些阳光给她。”

一天早上，当琼斯在花园时，她感觉到温暖的阳光在她金色的头发里。当她坐下来时，她看到阳光在她的膝盖上。

“我要用我的衣裳包些阳光。”她想，“然后，将这些阳光带到祖母的房间。”因此，她跳起来，跑入屋子里。

杰出青少年应具备的17种优秀品质

“看，奶奶，看，我给你带来了一些阳光！”她大叫。然后，她打开她的衣裳，但是里面却没有一点儿阳光。

“阳光从你的眼里照耀出来了，我的孩子。”祖母说，“阳光也在你的金发里闪闪发光。当你和我在一起时，我就不需要阳光了。”

琼斯并不明白阳光如何从她的眼里照耀出来。但是她很高兴能够让亲爱的老祖母快乐。

从此每天早上，当琼斯在花园里游玩之后，她便跑入祖母的房间里，把她眼里和头发里的阳光带给祖母。

幼稚的琼斯以自己的实际行动，表达了对祖母的天真的怜爱。如果琼斯的爸爸能够真心孝敬自己的母亲，那么善良的小琼斯定会有意识地孝敬自己的老人。

一个人的行为和思想往往是家庭和上辈的延续，要想等我们的晚年能尽享“阳光”的温暖，当别人问我们“为什么奶奶爷爷的房间里没阳光”时，我们就应毫不迟疑地回答：“让爷爷奶奶住进正房就会有阳光了！”

在生活中，我们光有对别人的关爱之心是远远不够的，一定要学会真诚地用行动表达而不能仅仅停留在“心动”。

在里约热内卢的一个贫民窟里，有一个男孩，他非常喜欢足球，可是又买不起，于是就踢塑料盒，踢汽水瓶，踢从垃圾箱拣来的椰子壳。他在巷口里踢，在能找到的任何一片空地上踢。

有一天，当他在一个干涸的小池塘里猛踢一只猪膀胱时，被一位足球教练看见了，他发现这男孩子踢得很是那么回事，就主动提出送给他一只足球。小男孩得到足球后踢得更卖劲了，不久，他就能准确地把球踢进远处随意摆放的一只水桶里。

圣诞节到了，男孩的妈妈说：“我们没有钱买圣诞礼物送给我们的恩人，就让我们为他祈祷吧。”

小男孩跟妈妈祷告完毕，向妈妈要了一只铲子跑了出去，他来到一处别墅前的花圃里，开始挖坑。

就在他快挖好的时候，从别墅里走出来一个人，问小孩在干什么。小男孩抬起满是汗珠的脸蛋，说：“教练，圣诞节到了，我没有礼物送给您，我愿给您的圣诞树挖一个树坑。”

教练把小男孩从树坑里拉上来，说，我今天得到了世界上最好的礼物，明天你到我的训练场去吧。



3年后,这位17岁的小男孩在1958年世界杯上率领巴西队第一次捧回金杯。一个原来不为世人所知的名字——贝利随之传遍世界。

小贝利用自己的实际行动,表达了对教练的爱心和感激,而也得到教练的喜爱和培养,最终贝利成为世界球王。

学会用实际行动表达出对别人的同情、体贴和关爱,我们的世界就会变得更加绚丽多彩。

1946年,路易斯·斯洛汀是一名美国原子物理学家,负责研制原子弹的一个部件。一天,他在实验室做核实验,实验内容是用螺丝刀轻轻地把一块块铀片聚集成一团,使它大到足以产生链式反应。不幸的是,螺丝刀突然滑落,铀片一下子靠得太紧。瞬间,每个人观察的仪器都显示出中子正在剧增,表明链式反应已经开始。整个房间充满着放射线。在这千钧一发之际,斯洛汀立即用双手把铀片分开。这实际上是一个自杀行动,因为这样做使他暴露在最大剂量的放射线下。然后,他平静地要求七名合作者精确地标出他们在事故发生时所处的位置,以便确定每个人受放射的程度。做完这些事,斯洛汀向医疗救护站报警,然后充满歉意地对同事们说,他将死去,而大家肯定会康复。

关心和被关心是人类的基本需要。我们需要被他人关心,也乐于接受别人的关心,渴望生活在关心所营造的一种氛围之中。没有这种关心,我们就无法生存下去,成为一个完整的人。在人生的每一个阶段,我们都需要被他人关心,随时需要被理解,被接受,被认同。

同样,我们也需要关心他人。但并非所有人都懂得如何关心他人。有些人真诚地关心知识,关心伟大的事业,关心物质世界,关心动植物,却对周围的人缺乏同情。也有些人精神贫乏,对任何人或事物都漠然视之,在漫无目的人生里没有关心,也没有信仰。当然,还有一些人扭曲了“关心”的概念,以关心的名义干危害他人的事情,这样的人也是危险的。

路边一对衣衫褴褛的父子站在骄阳下,父亲架着拐杖吹笛子,儿子吊着绷带吹竽,脚下放着一块方桌大的有点发黑的白布,白布上写着:因家乡发生水灾,家中上有老母多年卧病在床,下有子女因无钱上学辍学在家,今路过贵地,请各位好心人多多帮助。行人纷纷驻足观望,有的人扔了一元硬币,有人悄悄说肯定是一对骗子,世风日下这样的人见多了。

在另一个地方,一个失去双腿的老人坐在简单的木轮椅上说快板,诉说自己艰辛的人生,旁边围了一帮人。同样,有人用行动表示爱心,有人漠然视之。一个少年扶着一个拄拐杖的人挤了进来,正是刚刚卖唱的



杰出青少年应具备的17种优秀品质

父子俩,那位父亲从自己的贴身口袋中摸出一张十元纸币,毕恭毕敬地放在老人脚下的铁罐里,然后悄无声息地走了。世界上最美丽的花往往开在无人知晓的地方,华丽的外表固然能包裹我们的心灵,但小小的善行更能让我们的心灵开花。

爱心不能只停留在口头上。我们身边每天都接触很多大人和小朋友,只要有心,爱就能表达。给人一个真心的微笑、一句问候,搭上一把手,扶别人一把都是爱心的表达,不会弯腰的人永远插不上秧苗,不管他有多想。

另外,我们还应该明白:帮助别人,其实就是在帮助自己。关心他人,竭尽全力去帮助别人,会使人变得慷慨;关心别人的痛苦和不幸,设法去帮助别人减轻或消除痛苦和不幸,会使人变得高尚;时常为他人着想,会丰富自己的生活,增加自己的涵养。

【测试】

下面的句子表示善于用行动表达怜爱的孩子经常表现出来的行为。为了估计你这方面的情况,在每句子后面的横线上写一个最能代表你目前水平的数字,然后加上所有的分数得出总分。

10=一贯 8=经常 6=有时 4=偶尔 2=从不

(1)身边的朋友需要帮助,很乐意伸出援助之手。

(2)对于自己没有替他人着想的行为感到羞愧或内疚。

(3)得到小动物,去爱护它们,而不去虐待它们。

(4)认识自己不妥当行为的后果。

(5)如果造成身体上或感情上的伤害,能设法弥补。

总分

如果你在这项测试中得到40-50分,表明你非常乐意用行动去关爱别人;如果得到30-40分,表明你关爱别人的意愿中等偏上;如果得到20-30分,表明你的意愿一般;如果只得到10-20分,表明你关爱别人的意识较薄弱,这时,你就应采取适当的措施来提高自己的这种意识。





【给你的建议】

爱的性质并不像一般人所认为的那样仅仅是一种感情，而是一种积极的人生态度，是人生与发展的需要，是一种忘我的、不求回报的奉献行为。这种态度与行为习惯并非天生就有，而是需要在成长过程中有意识地学习、培养与训练。

青少年都是未成年人，本身也属于应该得到关心、关怀的弱势群体，但这并不意味着我们应该对那些更弱势、更困难的人闭上眼睛、袖手旁观。许多同学把自己的零花钱积攒起来，捐献给希望工程；城市里的同学与山区的贫穷孩子结成互帮对象，并把自己一些多余的书籍、文具乃至衣物赠给对方，这都是爱心的表现，关心的表现。如果每个人都主动关心弱者，那么减少一个弱者，学校就减少一分困扰，家长就减少一份忧愁，社会就多一份稳定，中华民族就多一份希望。可见，我们充满爱心的小小举动，能带给社会多么大的贡献！

青少年的关爱之心并非一朝一夕得来的，必须靠平日悉心训练，才能培养出来。你可以给父母提供以下建议：

(1) 电视、报张等传媒常有一些节目或专栏报道有关残疾人或伤病人的生活状况，并探讨他们的内心世界，这些都是非常有意义的节目及文章，应注意这类节目，了解残疾人士的痛苦，也更珍惜自己拥有的一切。

(2) 在家里饲养一些小动物，可以在日常对动物的照顾中培养同情心。

(3) 人必须有被爱的经验，才懂得把爱和别人分享，并去爱别人。你充分享受了父母的关怀及爱心，身心得到平衡发展及成长，就应懂得关怀及体谅别人。

(4) 多参与社区活动，服务社会团体，多热爱社会上需要帮助的人群，了解另一种生活圈子内的朋友，学会了解及关怀别人。例如参加义务服务，参观孤儿院、康复医院等，都可令我们对有困难的人作进一步了解。

▲ 3. 善良是爱的初始

善良是人性光辉中最美丽、最暖人的一缕，没有善良，没有一个人

