

杰出青少年 行动计划全书

邢群麟 编著

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。

光明日报出版社

杰出青少年 行动计划全书

邢群麟 编著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年行动计划全书 / 邢群麟编著. — 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1115-6

I. ①杰… II. ①邢… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066128 号

杰出青少年行动计划全书

编 著: 邢群麟

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

责任校对: 张荣华

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 175 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5112-1115-6

印 张: 13.5

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

版权所有 翻印必究

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，都有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，澎湃的血，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、人际的困惑、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——《杰出青少年行动计划全书》。

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、人际、生存、工作、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！

目录

■ 把握梦想的罗盘——规划人生目标

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
以名人为榜样，激发远大理想	3
每天都知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

■ 像雄鹰一样翱翔——培养独立精神

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

■ 构建美丽的人生——养成良好习惯

习惯形成性格,性格决定命运。

制订“删除坏习惯”的计划	28
养成卫生习惯	30
锤炼一双勤劳的手	32
每天自省5分钟	34
不为打翻的牛奶哭泣	36
告别拖延和惰性,把握今天	37
做事追求完美,但不苛求	40
用日记记录心情	42

■ 我自有精彩之处——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	44
下棋,轻松娱乐	48
书法,写意人生	51
画画,让心飞翔	53
唱歌跳舞,幸福的表达	55
游泳,舒展身心	57

■ 滋润心灵的花园——拥有良好心态

事情的好坏取决于我们如何看待它们。

懂得知足常乐	60
甩掉自卑的阴影	62
摆脱脆弱的纠缠	64

揭去虚荣的面具	66
认清逆反的怪圈	69
解开浮躁的死结	71
拓宽狭隘的曲径	72
斩断嫉妒的毒蛇	73
告别孤独的角落	75
熄灭愤怒的火焰	78
祛除报复的毒素	80
学会给自己减压	82

■ 引爆杰出的头脑——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”	85
挣脱思维定式的束缚	87
掌握几种思维方法	90
抓住灵感的火花	95
展开想象的翅膀	97
发掘无限的潜能	99

■ 让口才价值百万——增值语言资本

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	101
多来点幽默	103
选择恰当的时机开口	105
礼貌待人	107
学会简洁	109
运用迂回战术	111
学会正话反说	113

多谈让对方感兴趣的话题	114
应对尴尬的妙招	116
巧妙地说“不”	119
批评别人的技巧	122
学会有效反击	125

■ 为未来储蓄能量——热爱校园生涯

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。

制订一个有效的学习计划	128
找到记忆的诀窍	130
提高学习效率	133
正确对待成绩	136
掌握应试技巧	138
报考一门热爱的专业	140
适应大学生活	142
与他人融洽相处	144
听震撼心灵的讲座	145
根据兴趣参加社团	148
多读一些经典名著	149

■ 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	152
从小开始理财	155
钱应用在点子上	157
学会勤俭节约	160
尽量存一笔钱	162
为自己的将来投资	164

■ 来，大胆试一次——尝试行动计划

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	167
种一棵树，与它一起成长	169
在报刊上发表一篇文章	171
拍一个短片	173
拜访一位敬慕的名人	175
尽情地哭一次	177
学会独处	180
参加一次艰辛劳动	182

■ 时刻为人生充电——树立学习观念

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	185
有目标有计划地积累知识	187
多去书店和图书馆	190
参观各类博物馆，增长见识	192
从生活中学习	194
懂得学以致用	196
科学支配时间	198
读万卷书，行万里路	200

把握梦想的罗盘——规划人生目标

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。

——史立兹

给自己定一个终生目标

我宁可做人类中有梦想和有完成梦想的愿望的、最渺小的人，而不愿做一个最伟大的、无梦想、无愿望的人。

——纪伯伦

志存高远，执著追求，是一切成功者的共同特征。

放眼古今中外，无数杰出人士都具有远大的终生目标。汉司马迁一生著《史记》，“欲究天人之际，成一家之言”；鲁迅“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，用一支笔为同胞呐喊终生。

毛泽东、周恩来从青年时代起，就具有强烈的爱国意识，以天下兴亡为己任，为中华之崛起而读书，立志为中华民族的独立富强奋斗终生。他们同一批优秀的共产党人一起，高举爱国主义旗帜，领导中国人民推翻三座大山，打败日本侵略者，建立了真正由人民当家做主的、独立自由的新中国，终于实现了

百余年来无数革命先烈和志士仁人梦寐以求的目标。新中国成立后，他们率领中国人民奋发图强，艰苦奋斗，顶住了国际反动势力的军事干涉和经济封锁，维护了国家主权和民族尊严，捍卫了国家的领土完整。他们以光辉实践，谱写了中华民族历史上爱国主义史诗中最为灿烂的篇章。

有一年，一群踌躇满志、意气风发的天之骄子从哈佛大学毕业了，他们的智力、学历、环境条件都相差无几。临出校门，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：

27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：

3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功之士，其中不乏行业领袖、社会精英；

10%的人，他们的短期目标不断实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；

60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；

剩下的27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在埋怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于25年前，他们中的一些人知道自己的人生目标，而另外一些人则不清楚或不很清楚。

在生命中没有一个目标的人，很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼和自怜等情绪的困扰。所有这些情绪都是软弱的表现，都将导致无法回避的过错、失败、不幸和失落。因为在一个权力扩张的世界里，软弱是不可能保护自己的。

一个人应该在心中树立一个目标，然后着手去实现它。他应该把这一目标作为自己思想的中心。这一目标可能是一种精神理想，也可能是一种世俗的追求，这当然取决于他此时的本性。但无论是哪一种目标，他都应将自己思想的力量全部集中于他为自己设定的目标上面。他应把自己的目标当做至高无上的任务，应该全身心地为它的实现而奋斗，而不允许他的思想因为一些短暂的幻想、渴望和想象而迷路。

终生目标应该是一个人终生所追求的固定的目标，生活中其他的一切事情

都围绕着它而存在。

为了找到或找回你人生的主要目标，青少年朋友可以问自己几个问题，比如：

我想在我的一生中成就何种事业？

临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？

在我的日常生活中哪一类的成功最使我产生成就感？

我最热爱的工作是什么？

如果把它作为自己终生的事业，怎样做到在有利于自己的同时，也对别人有帮助？

我有哪些特殊的才能和禀赋？

我周围有些什么资源可以帮助我实现自己的目标？

除此以外，我还需要什么才能实现自己的目标？

有没有什么职业是我内心觉得有一种声音在驱使我去做的，而且它同时也会让我在物质上获得成功？

阻碍我实现自己目标的因素又有哪些？

我为什么没有现在去行动，而是仍然在观望？

要行动，那么，第一步该做什么？

青少年朋友们，认真、慎重地思考上述问题，你会发现，它对寻找、定位自己的远大目标，将有切实的帮助。

努力找到我们的终生目标吧，它是人生永远不会枯竭的原动力。

以名人为榜样，激发远大理想

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。

——苏格拉底

以名人为榜样，其中蕴含的力量是无穷的。它能向你展示什么是可能的，

为你提供极有价值的动机、力量和希望的源泉。

不少青少年常常会因为读了一篇令其感动不已的文章而想长大了当作家，因听了某人的英雄事迹而有了自己的理想，有的想当解放军，有的想当飞行员、当明星、当运动员……当你产生这些朦胧的想法时，不要轻易否定，要激励自己积极向上的雄心壮志。随着年龄的增长，根据自己不同优势的显现，再把自己逐渐引向适当的方向，树立远大理想。

名人，通常指的是在某领域为社会、为人类作出贡献的人。在人类历史上，涌现出许多对社会生产力、社会文明起着巨大推动作用的政治家、思想家、科学家、文学家、艺术家，尽管这些名人的生活背景不同，性格特点各异，他们的成功也不乏客观条件，但起决定作用的是主观因素，这就是他们都具有崇高的志向、坚定的信念、拼搏的精神、顽强的毅力……他们辉煌的业绩，不仅赢得当代人的敬重，鼓舞人们建功立业，强国富民，还受到后世的敬仰，激励后来人发扬传统精神，把历史推向前进！要当名人就需学名人，事实上，许多人就是在效法名人中成为名人的。

少年孙中山最爱听人讲太平天国革命的故事。清朝统治者的狰狞面目，太平天国的英雄形象，深深地刻印在孙中山幼小的心灵里。他称赞洪秀全是反清第一英雄，自命是洪秀全第二。后来，孙中山离开家乡，到檀香山、广州、香港等地读书，开始接触到西学。他特别爱读华盛顿、林肯等资产阶级革命家的传记，从而对欧美民族民主革命家推崇敬仰，并产生了效法的念头。

后来，他领导的辛亥革命，推翻了中国延续2000多年的封建君主专制统治，缔造了中国乃至亚洲历史上第一个资产阶级民主共和国——中华民国。孙中山的英名，家喻户晓。

著名影星阿诺德·施瓦辛格少年时在健美杂志上发现了自己的榜样——里格·帕克。在健美界，里格是当时最强壮的人，阿诺德梦想着自己也能拥有像里格那样发达的肌肉。阿诺德尽可能地学习里格的所有东西，包括他的训练手段、饮食和生活方式。阿诺德知道里格的事情越多，模仿的也就越多，也就越认识到自己也能像里格那样成为健美明星。最终，他成功了！

名人，如路标，如灯塔，如指南针，时刻给我们力量、希望。

张海迪、海伦·凯勒身残志坚，陈景润、华罗庚刻苦自学，居里夫人投身事业，贝多芬、奥斯特洛夫斯基与命运抗争……这些名人的事例，使青少年深受感动和鼓舞。

2003年，杨利伟成了我们国家航天事业中的英雄，随着媒体的宣传，使他家喻户晓。很多青少年发出这样的感叹：“长大了，我也要像杨叔叔那样飞上太空。”这是他们的理想，这是榜样的力量。然而，又有许多青少年心中缺少理想，心中失去了阳光，心灵世界一片黑暗，表现出厌世的消极态度。

曾经有一个苦闷的高中一年级的孩子在给报纸写的一篇稿子中说：“从小我就拼命做老师和家长眼中的好孩子——听话、用功读书。但是上了中学以后，我就不愿做父母、老师眼中的‘好孩子’了，因为那无非是个木偶，我想成为真正的自己。如今，我已经上高中了，可是人越大越茫然，不知道生活的目标，我不懂我到底为了什么而学习。”他又说：“毛泽东青少年时期便‘身无分文，心忧天下’，周恩来12岁立下‘为中华之崛起而读书’的雄心壮志，我太需要一份动力了，一份为了自己的目标而抛弃一切、静心苦读的动力。”

那么，青少年朋友如何以名人为榜样呢？

1. 平时，我们可以多读名人传记，这些撼人心灵的故事、成长的历程，具有良好的启发和鼓舞作用，有助于我们激发出积极向上的精神，树立自己的人生目标。

2. 我们还可以建立一个自己的“榜样资料库”。首先选择一个或多个能够真正激发你的名人。也许他们的梦想和你自己的梦想极其相似，也许他们遇到的障碍也是你最惧怕和担心出现的。尽可能多地学习他们怎样在艰难状况下保持前进的步伐，以及他们是怎样战胜艰难险阻才实现梦想的。找一些这些人的照片，把它们挂在你常常静静地自我反省的地方。

3. 经常摘抄、背诵名言，为自己鼓劲。

每天都知知道下一步要做什么

人生如同故事，重要的并不在有多长，而是在有多好。

——塞涅卡

古人说：“千里之行，始于足下。”我们青少年在设定终生目标后，应该将目标分成几个可以实现的小目标，然后为每一步小目标规定切实可行的期限，

这样,从一开始我们就能看到成功,有利于自信心的不断提高。这有点类似于远征,通过一步一步地走,一段一段地走,最终达到目的地。每走完一段路,离目标更近,自信心也就更强。

我们每一天都应问自己:

现在在人生之中算是一个什么样的时期,是不是符合发展目标;每天都在做什么,得到的是不是现在最想要的或是最应该得到的?明天应该做什么,下一步应该做什么,要为目标准备些什么?手里的东西是否可以放下,是否真的愿意……

几十年前,一个在贫民窟里长大的、身体瘦弱的穷小子,却在日记里立志长大后要做美国总统。但如何能实现这样宏伟的抱负呢?年纪轻轻的他,经过几天几夜的思索,拟定了这样一系列的连锁目标:

做美国总统首先要做美国州长,要竞选州长必须得到有雄厚的财力后盾的支持,要获得财团的支持就一定得融入财团,要融入财团就最好娶一位豪门千金,要娶一位豪门千金必须成为名人,成为名人的快速方法就是做电影明星,做电影明星的前提需要练好身体、练出阳刚之气。

按照这样的思路,他开始一步步地走下去。一天,当他看到著名的体操运动主席库尔后,他相信练健美是强身健体的好点子,因而萌生了练健美的兴趣。他开始刻苦而持之以恒地练习健美,他渴望成为世界上最结实的壮汉。3年后,借着发达的肌肉,一身雕塑似的体魄,他开始成为健美先生。

在以后的几年中,他囊括了欧洲、世界、奥林匹克的健美先生。在22岁时,他踏入了美国好莱坞。在好莱坞,他花费了10年,利用在体育方面的成就,一心去表现坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于,他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时,女友的家庭在他们相恋9年后,也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

婚姻生活恩爱地过去了十几个春秋。他与太太生育了4个孩子,建立了一个“五好”的典型家庭。2003年,年逾57岁的他,告老退出了影坛,转为从政,成功地竞选成为美国加州州长。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

如同施瓦辛格一样,渴望杰出的青少年每天都应知道下一步要做什么。

你需要有一个详细的个人发展计划。这个计划可以是一个1年的计划,也可以是一个2年、5年的计划。不管是属于何种时间范围的计划,它至少应该能够回答如下问题:

- 1.我要在未来1年、2年或5年内实现什么样的一些职业或个人的具体目标？
- 2.我要在未来1年、2年或5年内挣到多少钱或达到何种程度的挣钱能力？
- 3.我要在未来1年、2年或5年内有什么样的一种生活方式？

著名的潜能开发专家安东尼·罗宾曾提出如下建议，相信对我们会有裨益：

好好计划每一天的生活。你希望和谁在一起呢？你要做什么？你要如何开始这一天？你要朝哪一个方向？你要得到什么样的结果？希望你从起床开始，一直到上床，全天都有妥当的计划。

青少年朋友，别忘了，你所有的结果与行为都来自内心的构思，因此就照你所期望的方式，好好计划你的每一天吧！

扬长避短，找到自己的“音符”

人的长处，才是一种真正的机会。

——杜拉克

许多时候，我们艳羡他人的成功，常认为自己“比别人笨”、“我哪是成才的料”、“像他一样出名太难了”。其实，尺有所短，寸有所长，人的兴趣、才能、素质也是不同的。如果你不了解这一点，没能把自己的所长利用起来，你所从事的行业需要的素质和才能正是你所缺乏的，那么，你将会自我埋没。反之，如果你有自知之明，善于设计自己，从事你最擅长的工作，你就会获得成功。

这方面的例子实在是太多了：

达尔文学数学、医学呆头呆脑，一摸到动植物却灵光焕发。

阿西莫夫一直在努力成为一个自然科学家。一天上午，他坐在打字机前打字的时候，突然意识到：“我不能成为一个第一流的科学家，却能够成为一个