

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN  
一本中国青少年的成材指南

成功文库  
ChengGong  
WenKu

# 青少年

## 自我管理 的10大法宝

| 秦国娟 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



自我管理

的 10 大法宝

秦国娟/编

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年自我管理的 10 大法宝/秦国娟编. —呼和浩特:远方出版社,2005.1(2008.6 重印)

(成功文库)

ISBN 978-7-80723-003-8

I. 青… II. 秦… III. B842.6-49

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074518 号

## 青少年自我管理的 10 大法宝

---

编 者	秦国娟
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-003-8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

---

远方出版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定，往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼！而如果你阅读完本套丛书，无论是作为教师的你还是孩子的你，都将会找到心中困惑已久的答案。

# Contents 目录

---

## 第1 大法宝

信念——确定远大的奋斗目标 /1

## 第2 大法宝

意志——勇往直前的精神力量 /15

## 第3 大法宝

习惯——培养良好的行为规范 /29

## 第4 大法宝

合作——建立和谐的人际关系 /46

第5 大法宝

宽容——不可缺少的道德修养 /62

第6 大法宝

安全——健康成长的必要保证 /78

第7 大法宝

学习——积极进取的重要前提 /93

第8 大法宝

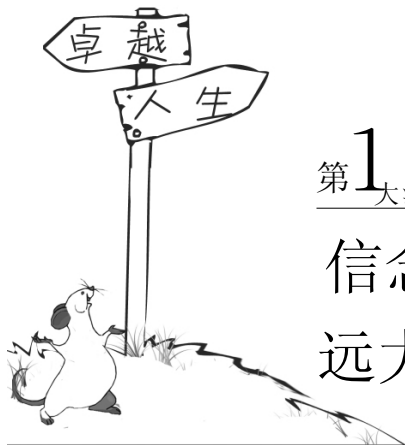
诚信——待人处事的基本原则 /113

第9 大法宝

求实——掌握事物的发展规律 /127

第10 大法宝

涵养——高尚情操的具体表现 /141



# 第1大法宝

## 信念——确定 远大的奋斗目标



### 星星点灯

每个人都有自己的未来,每个人的未来又各不相同,这完全取决于自己过去的经历和付出的努力。当你看到了自己曾经所向往的事情变成了现实——那,就是你人生价值的体现。







## 让信念伴随你的一生

一个人的现实面貌并非是临时出现的，而是他过去生活的积累。那些能把小事做成大事的人，除了要有机遇、智慧、耐力，更重要的是要有坚定的信念。

少年朋友们，世界是为强者准备的，甘心软弱的人将在这个世界上失去一切。我们因为有坚定的信念而能战胜痛苦的命运。我们因为有坚定的信念而能获得成功和希望。敢于给自己确定远大的目标！那么，就必然能够超越自己，超越对手，超越人生，创造出属于自己的天地；属于社会的财富；属于人类的辉煌！

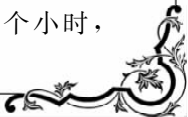
约翰·戈达德，英国皇家地理学会的会员和纽约探险家俱乐部的会员，出生在洛杉矶，从小就充满了幻想。15岁那年，他把自己一生想干的事情列在一张表上，题名为“一生的志愿”。表上列着：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险，登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历

山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生子；参观全球……”每一项都编了号，一共有127个目标。现在约翰·戈达德在经历了8次死里逃生和难以想像的艰难困苦后，已经完成了其中的106个目标。他说下一个目标就是游览中国的长城。约翰·戈达德常说的话就是“我决不轻易放弃任何一个目标，一有机会到来，我总是准备就绪”。

心理学家布伯指出：凡失败者，很少知道自己为何失败；而成功者，皆能非常清晰地认识自己。失败者是一个无法准确地对情境作出反应的人。而成功者，在人们眼中，必定是一个目标确定、值得信任、敏锐而实在的人。

史蒂芬·史匹柏在36岁时就成为世界上最成功的制片人，电影史上10大卖座的影片中，他个人囊括四部。他的故事实在耐人寻味。

史匹柏在十六七岁时就知道，有一天他要成为电影导演。一天下午，当他参观环球制片厂后，他的一生改变了。那可不是一次一般的参观活动，他偷偷地窥视了一场实际电影的拍摄，再与剪辑部的经理长谈了一个小时，





然后结束了参观。

对于许多人而言,故事就到此为止,但史匹柏可不一样,他知道接下来他要干什么。

第二天,他穿了套西装,提起他爸爸的公文包,里头塞了一块三明治,再次来到摄影现场,装出他是那里的工作人员。他故意避开了大门守卫,找到一辆废弃的手拖车,用一块塑胶字母,在车门上拼成史蒂芬·史匹柏等字,然后利用整个夏天去认识各位导演、编剧、剪辑,终日流连于他梦寐以求的世界里。从与别人的交谈中他学习、观察,并发现了越来越多关于电影制作的灵感。

终于在20岁那年,他成为正式的电影工作者。他在环球制片厂放映了一部他拍得不错的片子,因而签订了一份合同,导演一部电视连续剧。他的梦终于实现了。

史匹柏知道他所追求的目标,也知道应该怎样去做,他善于学习,用恰当的目标为自己铺就了成功的道路。

有些人总是过分重视智力测验,过分相信所谓智商,这不能不说是一大弊端。人的美好品质是多种多样的,怎能以一份智力测验定夺?尽管你在一次又一次的智力竞赛中名落孙山,但在某一方面,你也许可以进行你特有的、奇迹般的创造,使生活充满无尽的乐趣。

## （一）目标是力量的源泉

**管** 是为了达到不管的目的，  
是当今世界各国教育现



代化的共同趋向。如何加强学生的自我管理，不能仅靠班主任或有关教师讲几节课，关键是要教育和指导学生学会自我管理，养成自我管理的良好习惯，使每个小学生做到既是管理的对象，又是管理的主体。

立志不定，终不济事，理想是人生的灯塔，志向是生活的路标。少年儿童时期，正是立志的最好时机。毛泽东同志在青年时期受《世界英雄豪杰传》的启发，立志要向华盛顿、林肯、拿破仑、彼得大帝那样干一番事业，即给自己起名“子任”，表示要以救国救民为己任。科学史上许多大科学家，也都是在中学时代立下攀登科学高峰的宏伟志愿，为人类作出了杰出的贡献。明代学者王守仁说：“志不立，天下无可成之事。”

如果你想为祖国的繁荣富强大干一番事业，那就应该早早确立自己远大的理想。一个人到了少年儿童时期





还没有明确的志向,就会造成终生的遗憾。

## (二)普通人也能成功

有些人似乎经常迷失方向。他们一会儿向东,一会儿向西;今天试试这,明天又试试那;似乎永远没有定向。他们看问题很单纯,不知自己追求的是什么样。如果你连自己追求的是什么都不知道,那就永远不会有达到目标的一天。

例如:一大群青蛙在外面一起玩耍,玩着玩着,看见一座高耸入云的木塔。于是有一只青蛙提议:如果能爬到塔顶那风景该有多美啊!别的青蛙们也觉得很合理,设想如果站在塔顶上看下面的景色,感受肯定不一样。于是纷纷响应这个号召,一起向塔顶爬起来,浩浩荡荡,声势浩大。爬着爬着,太阳晒得青蛙们气喘吁吁,口渴得要命,于是就有人怀疑起当初的想法,说“我们傻不傻,为什么要爬啊?既吃苦又受累,何必呢?不爬上去不也一样吗?”青蛙们觉得说的也是,我们爬上去有什么意思,于是,便有很多青蛙接二连三的退了下来,并且开始嘲笑自己当初的想法,大家都觉得退下来的决定是

何等的英明和正确。

但是只有一只小青蛙，不管别的小青蛙如何议论、如何叫喊，它都像没听见一样，仍以缓慢的速度继续向塔顶爬去。终于，这只小青蛙成功了，他顺利地爬到了塔顶，在塔顶欣赏到了别的青蛙看不到的风景。

它成为众多青蛙崇拜的偶像。当有的青蛙问它：到底是一种什么样的力量，促使它爬到了塔顶。答案是出人意料的——原来这只小青蛙是个聋子。当大家议论纷纷的时候，它一句也没听见，总以为大家都在爬，于是就一直爬到了塔顶。

这只小青蛙不是最强大的也不是最聪明的，但它正是凭着自己坚强的信念和坚韧的意志，排除了外界的干扰，不断地朝着自己心中的梦想努力，最后取得了成功，创造了奇迹。生活也是这样。我们不要因为别人一些议论而轻易地放弃自己的梦想和目标。

“走自己的路，让别人说去吧！”是有一定道理的。凭着顽强的信念和永不放弃的精神，一定会创造奇迹。





### (三)从成功案例中挖掘自己的潜力

每个人在自己的人生经历中都有成功的案例和失败的教训。而成功的案例往往能给人以信心和勇气,给人以鼓舞和鞭策;因此,可将自己几次具有代表性的成功案例加以总结,从中挖掘自己更大的潜力。

往往在很多时候,人们总是只会羡慕别人所取得的种种成绩,称赞别人的优点和长处,却没有觉察到在自己的身上同样也存在着许多优秀的品质,其实自己也可以像别人一样取得一份令人惊羡的成绩。

世界上没有完全相同的两片叶子,人也是一样。每个人都有其独特的一面,有其独特的魅力。

如有的人聪慧灵秀,有的人身强体壮;有的人落笔成章,有的人谈吐潇洒;有的人能歌善舞,有的人能书善画;有的人坚韧执着,有的人勤奋好学……总而言之,每个人的身上都有着自己的长项。

有人成功了,那是因为他能发现并挖掘出了自己的长项;有人没有成功,那是因为他不能发现并挖掘出自己的长项,甚至永远发现不了自己的长项。这是十分可

惜的。

两千多年前，古希腊大哲学家苏格拉底曾说过这样一句话：“认识你自己吧！”今天我们依然能感觉到这句话的分量。大凡取得成功的人，都能够很清楚地认识自己，并能很好地挖掘自己。的确，我们需要学会认识自己，学会发现自己，更要学会挖掘出自己，发挥自己的特长，把自己的过人之处置于最合适的地方，让它闪亮发光，光彩照人。

请相信自己吧，你一定会有一方面是出类拔萃的，或者这方面你还没有出类拔萃，但是只要你用心去发现它，挖掘它，将来总有一天会出色的。

#### （四）准确确立自己的优势目标

社会工作千百万种，人的素质与才能千差万别，任何人都不能成为什么都行、包打天下的英雄。每个人都必须确立自己的优势目标。

##### 1. 要全面衡量自己的能力

根据自己的特点设立目标。要在自己的阅历、气质与社会环境条件等方面反复琢磨，论证比较，他是走向成







功的起步,必须配合行动计划作充分的思考;否则,你就会走错路,做无用功,浪费你的宝贵时间和生命。因此,无论如何,你不能在设立目标前草率行事。

## 2. 远大目标是你毕生的志向

一生的目标不可能十分的详细精确,尤其是对于成功经验不足、阅历不深的年轻人来说,更是如此,随着经验的充足,阅历的加深,阶段性目标的实现,才能对远大目标有一个完备而清晰的认识。

## 3. 中短期目标要有挑战性

心理学实验证明,太难或是太容易的事,都不容易激起人的兴趣和热情,只有具备一定的挑战性,才会使人有冲动的激情。中短期限的目标是现实行动的指南,如果大大地低于自己的实际水平,根本不能发挥自己的能力,那么,是没有人愿意去做的,即使勉强去做,也不会有很好的成绩,说不定还不如普通的人做得好。但是反过来说,如果要做的事要求太高,远远超过了自己的能力,不能拿出一个切实可行的计划,不能在一段时间内显出成效,也会大大挫伤积极性。那么适度掌握便是一个关键,情况因人而异,个人经验、素质水平和现实环境的许可是决定你中短期目标的依据。譬喻说修建房屋时,经验不