



刘超 编著

QINGCHUN GUANXINGLI

青春惯性力

——培养美好人生的十大习惯

指导我们青少年朋友，学会培养自我习惯。



边走
边长大
系列丛书

北京工业大学出版社

边走边长大

青春惯性力

——培养美好人生的十大习惯

刘 超 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春惯性力：培养美好人生的十大习惯 / 刘超编著
— 北京：北京工业大学出版社，2013.8
(边走边长大)
ISBN 978-7-5639-3594-9

I. ①青… II. ①刘… III. ①习惯性—能力培养—青年读物②习惯性—能力培养—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151381号

青春惯性力——培养美好人生的十大习惯

编 著：刘 超

责任编辑：杨 青

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：193千字

版 次：2013年8月第1版

印 次：2013年8月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3594-9

定 价：22.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

青少年朋友们，有首歌唱道，童年的希望是一台时光机。随着一天天快乐成长，或许有一天我们在父母或老师眼里不再是小孩子了，我们很快长高了，好像变成了“小大人”。此时，我们悄悄步入了青少年时期，好似蓓蕾绽放，开始了多姿多彩的青春年华。

按照传统说法，我们一般在12岁便应懂事，也就是说到12岁时我们就算长大了。我们长大并不仅仅指在身高或体重方面接近成人水平，还包括在心理方面的长大。我们必须尽快真正长大，否则，我们人生的起步就会比别人晚一些，我们就会输在人生的起跑线上。

长大的表现是什么呢？当我们开始尊重自己的意愿并做应该做的事情时，当我们学会规划自己的人生方向时，当我们觉得睡懒觉、看卡通动漫或玩游戏是浪费时间时，当我们遇到困难不再用哭闹来解决问题时……我们会慢慢发现，自己长大了。

此时，我们渐渐褪去了稚气，并展现出动人的青春魅力。特别是随着自我意识的发展，自我评价能力的提升，我们开始思索“我是谁”或“别人怎样看待我”这些问题了，往往从对比别人或者通过别人对自己的评价来评价自己。从这时起，我们开始想要认识自己了，开始准备塑造自己了。

但是，此时我们进行自我评价时，往往会出现两种心理状态：一方面喜欢别人夸赞，不希望受到轻视或指责，这样就容易陷入虚荣的陷阱，经不起一点儿打击；另一方面，如果受到冷遇或失败，就会产生另一种倾向——产生自卑心理。因此，我们的情绪很容易发生波动，往往有时心花怒放、满脸春风，有时愁眉苦脸、痛不欲生，真可谓是反复无

常。这就是人们常常说的“心性不定”，其实这都是青春惹的祸，原因是我们还不成熟。

还有，此时我们都充满了理想，准备打造美好的人生。但是，我们却找不到自我完善的切入点，更找不到自我提高的方法，往往是盲目崇拜明星或简单模仿别人，甚至连参照的对象都没法选择或选择得不对，这样会使我们浪费许多青春时光，甚至会使我们误入歧途。

其实，青春并没有这么辛苦。如果我们一开始找对了切入点，抓住人生的主要方面，就会顺利地走上正确的人生之路。为此，我们特别编撰了《边走边长大》系列作品。本套书主要指导我们广大读者朋友在青春来临时，学会进行自我性格定位、心态设计、习惯培养、思维训练和志商树立等，这样我们就会一边享受青春赋予的快乐，一边感受长大带来的成熟。那么，我们的青春将是灿烂的，我们的人生将是完美的。

目录

第一章 向优秀生看齐——学习好习惯

学习规划：用计划提升效率 / 002

快乐预习：弹好课堂前奏曲 / 005

争分夺秒：珍惜课堂每一秒 / 007

作业攻略：做好作业有高招 / 010

赢在复习：这样复习更轻松 / 012

字如其人：字是一个人的脸面 / 014

书香青春：将阅读进行到底 / 016

主动学习：我的学习我做主 / 018

自我测试：你的学习动机强吗 / 021

第二章 莫让大脑生了锈——思维好习惯

勤于思考：让你的大脑动起来 / 024

敢于质疑：权威也会犯错误 / 026

火眼金睛：打开智慧的天窗 / 029

问题猎手：多问几个为什么 / 031

奇思妙想：插上想象的翅膀 / 033

智慧之光：让创新思维闪光 / 035

随机应变：适时变通显智慧 / 038

思维飞翔：你的想象力丰富吗 / 041

第三章 健康生活一箩筐——生活好习惯

吃出健康：会吃才会更健康 / 044

活力青春：爱面子才有面子 / 047

动感季节：让自己运动起来 / 050

生活智慧：作息规律精神好 / 053

青春姿态：坐立走要样样有型 / 055

心灵之窗：让你的眼睛更闪亮 / 059

珍惜健康：对自己的身心负责 / 062

绿色上网：让自己赢在网络时代 / 064

健康驿站：你的生活习惯健康吗 / 066

第四章 做人就要响当当——品质好习惯

青春动力：有自信就有精彩 / 070

宽容待人：宽容是一种美德 / 073

顽强不屈：像竹子一样坚韧 / 075

堂堂正正：正直是做人的本色 / 077

善良无价：善良是温暖的阳光 / 079

承担责任：有担当才有青春魅力 / 081

低调为人：谦逊是可贵的品质 / 084

亲情无价：孝敬二字永记心间 / 086

自我测试：你拥有优良的品质吗 / 089

第五章 做事就要做出色——行为好习惯

惜时如金：寸金难买寸光阴 / 092

赶快行动：告别拖拉时代 / 094

爱心忠告：别让马虎成为拦路虎 / 098

胸有成竹：有条有理有效率 / 101

善始善终：有始有终有收获 / 103

当断则断：勇敢决定不犹豫 / 105

自我检测：你的决断力怎么样 / 108

第六章 我要站在高岗上——竞争好习惯

成长魔方：有竞争才有成长 / 110

直面竞争：勇争第一才能赢 / 112

敢于冒险：无限风光在险峰 / 115

亮出风采：大胆展现你自己 / 117

王者风度：为对手鼓掌喝彩 / 120

竞争定位：勇于挑战你自己 / 122

心理打分：你的竞争意识强吗 / 124

第七章 架起人际彩虹桥——交际好习惯

侧耳倾听：请张开你的耳朵 / 128

学会分享：独乐乐不如众乐乐 / 131

绽放笑容：微笑是一种魔法 / 134



真诚无价：用真诚换取真心 / 136

敞开心扉：让信任伴你我同行 / 138

心灵碰撞：用尊重为友谊加分 / 140

心灵测试：你是受欢迎的人吗 / 144

第八章 快乐青春向前冲——快乐好习惯

心想事成：积极心态是快乐之源 / 148

快乐到底：乐观是最强的兴奋剂 / 151

平和淡定：我的青春不烦恼 / 154

阳光心情：用热情拥抱生活 / 156

洒脱自如：做回自己最开心 / 158

神采飞扬：常为自己减减压 / 160

心灵揭秘：你是乐观的人吗 / 162

第九章 小富翁练成计——理财好习惯

理财课堂：培养财商小秘诀 / 166

从长计议：预算规划不差钱 / 168

心中有数：钱应该花在哪儿 / 170

精明消费：购物省钱小妙招 / 173

储蓄有招：建立自己的小银行 / 175

成长闯关：你的财商怎么样 / 177

第十章 我的人生我负责——管理好习惯

人生蓝图：规划自己的人生 / 180

反躬自省：用放大镜看自己 / 182

自我约束：自律让你更优秀 / 184

自主自立：不做生活寄生虫 / 186

自我保护：自己为自己护航 / 188

主宰情绪：我的心情我做主 / 191

自我检测：你的自控能力如何 / 193



第一章 向优秀生看齐—— 学习好习惯

学习最重要的不是考了多少分，而是知道应该怎么学，也就是培养、保持良好的学习习惯，这也是优秀生学习好的秘诀。青少年朋友们，好好培养自己良好的学习习惯吧！这才是节省学习时间和提高学习效率的真正法宝！

学习规划：用计划提升效率

对于我们青少年来说，“习惯”一词是老师、家长以及我们自己经常挂在嘴边的词语。事实也是如此，好习惯是我们所拥有的一笔隐形的财富，是我们健康成长的有力武器。

我们每个人都有梦想，都希望有一个幸福的人生。而要想拥有一个幸福的人生，最关键的因素就是要养成良好的习惯。习惯是行为的自动化，不需要特别努力，不需要别人监控。习惯一旦养成，就会成为支配我们行动的一种力量。

我们青少年正处在人生成长的关键阶段，在这个时期，培养良好的习惯会让我们受益一生。然而，不管培养什么习惯，无论是身心健康、道德修养，还是综合素质，都有赖于知识的滋养和润泽。因此，养成良好的习惯，首先就要从养成良好的学习习惯开始。

制订学习计划则是培养良好学习习惯的第一步。对于我们青少年来说，有一个确切的学习计划，不但能提高我们的学习效率，还能在实施学习计划的过程中，磨炼我们的意志，提升我们的计划能力，而这种能力对一个人的一生都有很大的益处。

所谓学习计划其实就是对时间进行科学的分配和使用，合理安排学习内容和活动。如果没有一个切实可行的学习计划，想到哪学到哪，东一榔头西一棒槌，像没头苍蝇一样，那么学习的效果自然也跟狗熊掰玉米一样，捡了这个，丢了那个。

我们要如何制订一个有效的学习计划呢？下面我们一起看一看。

1. 自我分析

虽然我们青少年每天都在学习，但是有很多同学从来没有想过自己



是如何学习的。因此，制订学习计划前先要进行自我分析。这主要有两个方面：

一方面是仔细回顾一下自己的学习情况，找出自己的学习特点来。因为我们每个人的学习特点都是不同的，有的同学记忆力较强，有的同学理解分析能力比较好，有的同学动手能力强……这样分析后，就可以针对自己的学习特点来合理安排学习内容。

另一方面是分析自己的学习进度，明确自己的成绩在班级中的位置，看看是上等、中上等、中等还是中下等。与以前的成绩相比，检验自己的学习进度是快了还是慢了，成绩是进步了，还是退步了等。

2. 突出重点

我们的学习时间是有限的，而学习内容是无限的，所以必须要有重点，同时还要兼顾一般。所谓重点，一是指自己学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。

制订计划时，一定要集中时间、集中精力攻下重点。也就是要根据自己的学习特点来制订出对自己学习提升有益的方法和措施，对自己在学习上的“欠债”应心中有数。如数学成绩较差，在时间上要多安排些在这科目上，这样才能保证达到目标。

一般来说，把需要背诵的东西放在头脑清醒、精力充沛的时间进行，把学习难度比较大的课程，放在情绪饱满、精力旺盛的时候进行。

3. 合理安排

在安排计划时，既要考虑到学习，也要考虑到休息时间和活动时间，不要长时间地从事单一活动。

学习和体育、休闲活动要交替安排，掌握好玩与学习的度。安排科目时，文科、理科要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

另外，还要找出每天学习的最佳时间段，如早晨或晚上，或一天学习的开头和结尾的时间，在这个时间段，可以安排着重记忆的科目，如外语；心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可以安排比较枯燥，或自己不太喜欢的科目；零星的、注意力不易集中的时间，可以安排

做习题和学习自己最感兴趣的学科，这样可以提高时间利用率。

4. 检查和调整

有了计划后，就要行动。若不按计划学习，那这个计划则是没用的。为了让精心制订的学习计划不落空，可对计划的实行情况定期检查。我们可以制订一个学习检查表，在什么时间完成了什么任务，处于什么程度等，列成表格以便对照。一般需要对以下这些内容进行检查：

计划提出的学习任务是否完成？

是不是基本按计划去做？

学习效果如何？

没有完成计划的原因？

什么地方安排得太紧？

什么地方安排得太松？

通过检查和反省，及时对学习计划进行调整和修改，当计划越订越周密，效果越来越好时，学习成绩自然就会越来越优异。当这一切形成良性循环后，看着所有事情都按计划运行，朝着自己预定的方向发展，就会有运筹帷幄的感觉。

学习计划要根据个人的情况而定，可以按每学期、每个月、每周、每天，甚至每堂课进行计划。只要自己习惯，保证学习效率就行。如果你的自控能力高，也可以只在头脑中简单勾画。总之，计划不在于形式，不是为了写着好看的，关键在于要合理、高效。



快乐预习：弹好课堂前奏曲

一首好歌要有一个美妙的前奏曲，优秀的学生也会弹好课堂“前奏曲”，那就是课前预习。不要以为预习功课是可有可无的事情，预习是我们在学习过程中不可缺少的环节，是提高学习效率的一个重要习惯。正如一位优秀的学生所说：“预习是合理的‘抢跑’。一开始就‘抢跑’领先，争取了主动，当然容易取胜。”

有的同学可能会说：“我每天都有预习啊。”但是你的预习方法正确吗？有效果吗？实际上预习并不是将要讲的课程内容大略地看一遍就了事，而是需要按照严格的步骤和要求进行，这样才能有所收获。

1. 预习要求

我们很多同学不是不预习，而是不知道如何有效地预习。在预习中，我们要注意这样几个问题。

一是选择好预习时间。通常来说，预习应安排在做完当天功课之后进行，根据剩余时间的多少来合理安排预习时间的长短。当然，预习也可以安排在其他课外时间里进行。在时间非常紧迫的情况下，利用上课前的几分钟把马上要讲的内容快速浏览一遍，也比一点不预习要好得多。

二是预习要适度。预习过粗会流于形式，达不到预习应有的目的，预习过细，以至于上课没什么要听的，会丧失对课上内容的好奇和兴趣，反而对知识一知半解。一般情况下，适度的预习应该是：重温相关知识，扫清听课障碍；大致了解新课的内容和思路；找出疑难问题和需要深入研究的问题。

三是预习要有重点。也就是对自己的弱势科目，或者是课内听课任务重、非要靠课前预习来辅助完成听课任务的科目，一定要安排预习。不要

采用全面铺开的方式，毕竟我们的时间和精力是有限的，全面预习是不现实的。我们应根据学习计划可提供的实际时间来进行预习，对于自己擅长的学科可以不预习或者少预习。

四是要找出重点和疑点。预习时，一定要把新课内容的重点和疑点找出来，然后把重点和疑点带到课堂上去。课堂上，当老师讲到自己所找的重点和疑点时，一定要一边听，一边思考，听出老师讲解的思路。经老师讲解后，有些问题仍不明白，就要抓紧时间和机会向老师发问，直到把预习中找出的疑点弄明白为止。

五是不同学科要不同对待。预习的方法并不是千篇一律的，应根据不同的学科特点抓住预习的重点，选择不同的预习方法。比如，语文课首先要解决生字、生词障碍，再分析段落大意、中心思想以及写作风格、手法；而对于数学课，则应该把重点放在数学概念、数学原理的掌握上面。

另外，预习还要讲究主次。不要把预习作为学习的主要过程，以致上课时不注意听讲，这样反而会适得其反。

2. 预习方法

一般来说，预习，要分为以下四个阶段进行。

第一阶段：浏览一遍教科书，大致了解一下教材的主要内容，在不太了解的地方做个记号，上课时针对这些疑点提出问题，直到理解为止。

第二阶段：研究课后的问题或习题，将它们解答出来，上课时将答案与老师讲解的正确答案对照。

第三阶段：编写新课的内容提要，确定新课的重点和难点。要注意的是，在第二和第三阶段中，对于自己经过努力仍无法解决的问题，不必因此而花费太多的时间去解决，可以先把问题写下来，留着等到在课堂上听课时去解决。

第四阶段：利用参考资料，将没有学过的内容进行一番预习。争取依靠自己的努力将难点攻克，把问题解决，把没读懂的地方读懂。如果你能做到这一步，那么，不仅预习的兴趣会迅速增加，而且预习的水平也会渐渐提升。