

CONG
【XIAOSHI】
ZUOQI

著名青少年教育研究专家徐子川作序
中小学基础教育研究所·远大青少年咨询培训中心联合推荐

从小事做起

杰出青少年的 **60** 堂细节必修课

程书磊 尤佳 著

提高学习成绩·培养优秀品质·完善生活习惯·培育健康心灵

- ▲ 一本最全面的细节能力读本：关注品格、学习、生活、心理、交际五大方面
- ▲ 一套最完善的细节修养体系：囊括60种细节修养
- ▲ 一部最实用的细节培养指南：提供300多个细节小锦囊

 中国长安出版社

提高学习成绩、培养优秀品质、完善生活习惯、培育健康心灵

从小事做起

杰出青少年的 **60** 堂细节必修课

程书品 尤佳 著



图书在版编目(C I P)数据

从小事做起 / 程书品, 尤佳 编著. —北京: 中国长安出版社, 2005. 8
ISBN 7-80175-298-8

I. 从... II. ①程...②尤... III. 青少年教育—思
想政治教育 IV. D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第065022号

从小事做起

程书品 尤佳 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593 65270433(发行部) 65271800(编辑部)

印刷: 北京市金红发印刷厂

开本: 1/32

印张: 11.5

字数: 131千字

版本: 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书号: ISBN 7-80175-298-8/C·106

定价: 20.00元

(如有印装错误 本社负责调换)

序言

教育从细节开始

——致每一位负责任的家长

我是一名中学老师，同时也是一个普通中学生的父亲。和所有家长一样，我对于孩子的教育问题也时常充满了困惑。望子成龙的家长们到底应该怎样来教育自己的孩子呢？

著名教育学家马卡连科说：“教育必须从细节开始。”这句话对我影响很大。在教育我的学生的过程中，我也发现，那些各方面都很优秀的孩子，的确确在生活和学习中都十分注意细节。而且，通过我的调查，这些孩子能够做到这一点，他们的父母起到了非常关键的指导作用。一位家长说，每当他发现孩子对一件小事处理不好，他就会给孩子讲一些相关的故事，让他自己去体会其中的道理。还有的家长经常和孩子一起总结学习和生活的得失，把一些细节问题进行归纳整理，找出最好的解决办法。

然而，也有很多家长在在孩子的细节方面向来不闻不问，甚至放任自流。在学习上，他们只知道逼孩子努力用功，却不知道引导孩子掌握正确的学习方法；对于孩子坏的行

为，他们不给予惩罚，反而为孩子开脱责任；他们没有让孩子养成良好的饮食、卫生习惯，结果使孩子从小就身体虚弱、疾病缠身。可见，作为一个教育者，也许更需要从小事做起！

对于青少年来说，“从小事做起”十分重要，也十分必要，因为这句话包含了孩子在成长过程中的许多值得关注的要素：

“从小事做起”是一种良好的习惯，它督促孩子不浪费一点一滴的时间，懂得“一寸光阴一寸金”；让他们学会不浪费粮食，懂得“粒粒皆辛苦”。

“从小事做起”是一种正确的心态，它要求孩子不好高骛远，懂得“千里之行，始于足下”；让他们明白成功得来不易，需要长时间的坚持不懈；让他们遇到挫折不气馁，因为只要每天进步一点点，就一定能获得成功。

“从小事做起”是一种优秀的品格，它鼓励孩子细致入微地关心别人；激励他们讲求诚信，做到一言九鼎、一诺千金。

的确，人生的成功来自于日积月累的努力，优异的成绩来源于每天一点一滴的进步，优秀的品格需要对每一件小事都追求完美。不注重细节的人，永远无法走到巅峰；不愿意从小事做起的人，也永远无法成就大事。所以，我们每一位对孩子负责任的家长，都有必要让孩子们明白：细节往往决定命运，小事可以成就人生。

徐子川

前言

给儿子的一封信

儿子，今天你又和妈妈闹矛盾了。妈妈让你按时睡觉，你不愿意，结果妈妈气得一晚上没睡着。也许你也觉得很苦恼：为什么爸爸妈妈总是因为一些小事情而责备我呢？

儿子，在爸爸妈妈的心目中，你永远是最棒的、最好的。但是，我们之所以经常对你唠叨，不厌其烦地拿小事情告诫你，其实是希望你能在生活和学习中做得更好。

对于生活和学习中的一些小事，你总是满不在乎，不当回事儿。然而，这些小事情却对你有着很大的影响。你记得吗？前一阵你经常不愿意按时吃饭，结果在学校运动会上，你胃疼难忍，最终名落孙山。当然，得不得名次不要紧，关键是只有养成良好的生活习惯，才会有一个健康的身体。

你说你英语学得不好，是因为自己没有语言细胞，但后来你每天坚持早上背十分钟的英语单词，你的英语成绩不是明显进步了吗？要知道，一点一滴的时间也能发挥巨大的作用。

每次和同学约定时间外出活动，你总是最准时的一个，

老师和同学们都说你是一个守信用的人，我们为此感到十分自豪，因为这样的小事恰恰能体现出一个人的优秀品格。

一位著名的企业家曾经说过：“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。”儿子，现在我们把这句话送给你，我们相信，只要拥有“从小事做起”的态度和精神，你，一定能成为不平凡的你！

爱你的爸爸妈妈



目录

序言

前言

品格篇

品格培养无小事

优秀的品质源于对细节的完美追求

第一课. 每天进步一点点——持之以恒 /4

第二课. 自己的事情自己做——独立自主 /10

第三课. 阳光总在风雨后——勇敢坚强 /18

第四课. 关上诱惑的大门——自律自制 /24

第五课. 千里之行, 始于足下——刻苦勤奋 /31

端正的品行尽在细微处

第六课. 点滴关爱, 受用终身——同情关爱 /39

第七课. 勿以恶小而为之, 勿以善小而不为——明辨是非 /46

第八课. 谁知盘中餐, 粒粒皆辛苦——勤劳节俭 /52

第九课. 一言九鼎, 一诺千金——诚实守信 /58

第十课. 人贵有自知之明——谦虚忍让 /63

目录

前言
前言

在生活小事中积蓄心灵的力量

第十一课. 自信是每天必做的功课 /70

第十二课. 一步一步实现梦想 /79

第十三课. 坚持自己的信念 /86

第十四课. 负责, 从小事做起 /92

第十五课. 追求卓越, 拒绝平庸 /97

学习篇

细节造成学习差距

分秒必争——管理学习时间

第十六课. 浪费时间就是浪费生命 /104

第十七课. 抢救你的一分一秒 /113

第十八课. 制订详细、合理的学习计划 /120

第十九课. 灵活调整学习计划 /126



目录

扬长避短——优化学习环境

第二十课. 亲近老师, 理解老师 /131

第二十一课. 建立良好的同学关系 /137

第二十二课. 赢得父母的支持 /142

第二十三课. 整理好自己的学习物品 /147

第二十四课. 不要把家当成另一个教室 /151

环环相扣——提高学习效率

第二十五课. 认真进行预习 /156

第二十六课. 听课是学习的中心环节 /162

第二十七课. 复习——学而时习之 /169

第二十八课. 总结——找出错误, 浓缩精华 /176

学海无涯——激发学习兴趣

第二十九课. 兴趣是最好的老师 /182

第三十课. 明确学习动机 /188



目录

书山有路——完善学习技巧

第三十一课. 专心致志——锻炼你的注意力 /194

第三十二课. 过目不忘——锻炼你的记忆力 /200

第三十三课. 学而不思则罔——养成良好的思维习惯 /206

第三十四课. 读书破万卷——养成良好的阅读习惯 /212

第三十五课. 明察秋毫——培养精细的观察能力 /217

生活篇

生活是一门细致的艺术

健康人生离不开好习惯

第三十六课. 培养合理健康的饮食习惯 /224

第三十七课. 培养良好的卫生习惯 /231

第三十八课. 多参加体育锻炼 /235



目录

第三十九课. 保护心灵的窗户——眼睛 /239

第四十课. 保证高质量的睡眠 /243

小事体现文明素质

第四十一课. 注意你的一言一行 /248

第四十二课. 学习一些基本礼仪 /254

防微杜渐，远离危险

第四十三课. 远离犯罪 /262

第四十四课. 远离毒品 /266

第四十五课. 远离灾难 /270

交往篇

人际交往胆大心细



目录

每天打开一扇窗——《情商与心理》系列(1-5)篇

第四十六课. 不要成为笼中鸟、井底蛙 /278

第四十七课. 培养团队合作精神 /284

第四十八课. 初步开发组织、领导能力 /290

第四十九课. 多和父母交流 /294

学会选择朋友

第五十课. 谨慎交友, 择善而从 /299

第五十一课. 正确认识异性朋友 /305

心理篇

掌控最细微的内心波动

正确认识自我



目录

- 第五十二课. 保持乐观的心态 /314
- 第五十三课. 学会忍让与宽容 /320
- 第五十四课. 学会感谢 /325
- 第五十五课. 正确面对挫折与失败 /329

别让你的心灵“感冒”

- 第五十六课. 避免消极悲观 /335
- 第五十七课. 远离内心孤僻 /339
- 第五十八课. 摆脱抑郁困扰 /344
- 第五十九课. 发泄不良情绪 /348

结束语

细节成就美好人生

- 第六十课. 一个中学生的细节笔记 /352

索引 自测题及附录

.....

自测题：你是否具有独立性？ /15

自测题：测试你的自制力如何？ /29

自测题：你是个自信的人吗？ /77

自测题：学习时间浪费原因 /109

自测题：学习是否有计划 /124

自测题：学习环境的优劣 /153

自测题：听课方法是否得当 /168

自测题：复习方法是否得当 /174

自测题：测测你的人际交往能力 /281

自测题：你是否会交朋友？ /302

自测题：积极心态测试 /317

.....

附录：《中学生日常行为规范》 /250

附录：儿童孤独症的测试 /342



第 1 篇

品格篇——品格培养无小事

细节指南针：品格胜于知识

我们所熟悉的科学家居里夫人，于1934年离开人世。第二年，爱因斯坦在发表题为《悼念玛丽·居里》的演讲时，只字不提居里夫人在科学上的丰功伟绩，却竭力赞扬居里夫人高尚的品格品质。

爱因斯坦指出：居里夫人，“在其人格品质方面，也许比单纯的才智成就方面还要大”。爱因斯坦还说，科学“取决于品格”。一个人没有优秀的品格，很难获得才能和智慧。的确，品格胜于知识。