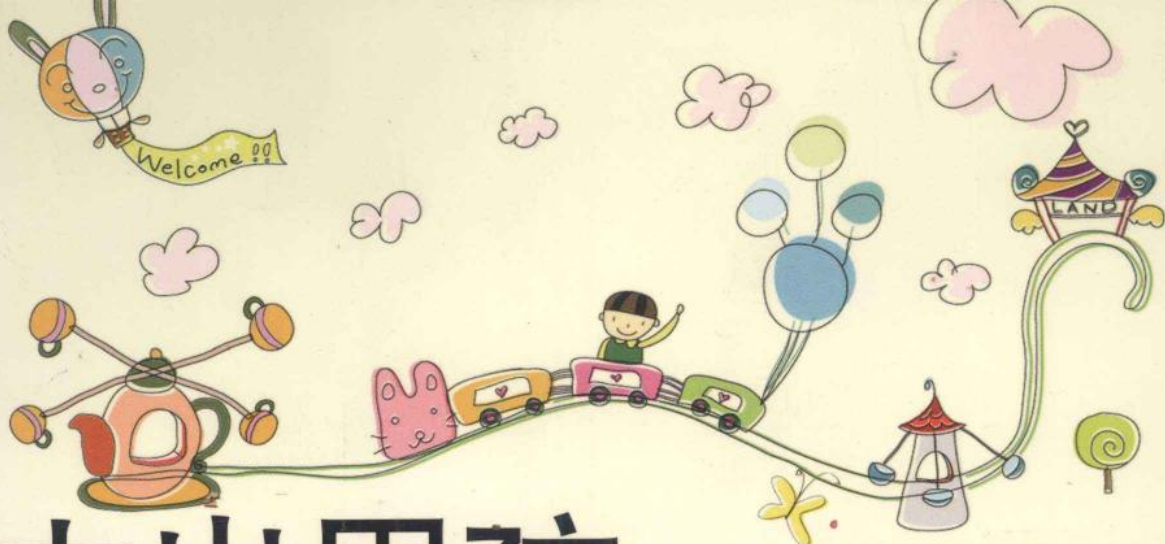




杰出男孩

用百分百的努力铸造无悔的青春；
用百分百的激情点燃希望的曙光。

要做的 *100 things you should
do to become an outstanding boy*

100件事

赵楠◎编著

想不留下遗憾，就要把握机会；
想离成功更近，就要付出努力。
今天的努力辛苦，意味走向明天成功辉煌。

做一个性格坚强、
充满智慧、出类拔萃的男子汉

每个人的潜力都是一样的，
唯一不一样的是你发挥了多少。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS





杰出男孩 要做的

100件事

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出男孩要做的 100 件事/赵楠编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5104-1070-3

I. ①杰… II. ①赵… III. ①男性—成功心理学—青少年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112599 号

杰出男孩要做的 100 件事

策划: 梁小玲

作者: 赵楠

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworldpress.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 310 千字 印张: 20

版次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1070-3

定价: 36.00 元

前言

FOREWORD

100 things you should do to become an outstanding boy

根据心理学家的研究，在生活的各个方面，杰出者和“平庸者”的差别通常不到1%！一位西方学者指出：“不要期望依靠非凡的境遇取得成功，要抓住每一个平常的机会。”抓住每一个平常的机会，需要努力，更需要智慧。

许多人之所以在生活中一事无成，最根本原因在于他们不知道自己到底要做什么，具体怎么去做，却又往往用“心有余而力不足”来为自己的努力方法不对而开脱。其实，只要用少许的时间学习，了解某些简单的人生法则，然后积极地去实践，你便会受益一生，逐渐步入卓越者的行列！

世界著名撑竿跳高名将布勃卡有个绰号叫“一厘米王”，因为在一些重大的国际比赛中，他几乎每次都能刷新自己保持的纪录，将成绩提高一厘米。当他成功地跃过6.25米时，无不感慨地说：“如果我当初就把训练目标定在6.25米，没准儿会被这个目标吓倒。”

莱得是英国知名作家兼战地记者。“二战”结束后，他谋到了一个写广告剧本的差事。出于信任，广告商也没有明确他一共需要写多少个剧本。心平气和的莱得一直不停地写，竟然完成了2000个广告剧本。这个成绩，后来连他自己都感到吃惊——如果当初广告商要与他签订合同的话，别说2000个剧本，就是1000个，他也未必敢揽这份差事。

很多人明明知道应该做什么，却没有付诸实践的动力，没有坚持下去的毅力，结果碌碌无为地度过了平庸的一生。这不能不说是一种遗憾。

积沙成丘、集腋成裘的道理每个人都懂，但是很少有人将这些道理付诸行动；而成功的人往往就是那些将这些道理变成行动的人。

《杰出男孩要做的100件事》通过大量通俗睿智的理念和短小精悍、启

杰出男孩要做的100件事

人心智的事例，多角度、全方位地向年轻男孩展示了如何在日常生活中，通过点点滴滴的努力，逐渐摆脱平庸、走向卓越的成功法则。只要你每天学习一点点，每天努力一点点，每天勤奋一点点，每天实践一点点，每天进步一点点，那么，终有一天你会惊奇地发现，在不知不觉中，你已经脱颖而出，成为了一个堪担大任、杰出的男子汉！

100 things you should do to become an outstanding boy

目 录
CONTENTS

一、规划人生，学会选择和制订适合自己的目标

法国著名学者蒙田说：“灵魂如果没有确定的目标，它就会丧失自己。”理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。每个男孩的内心深处都希望自己能够出人头地，能够高人一筹，因此，要及早进行人生规划，正确评估自我，确定属于自己的目标。你的目标必须是根植于自己的实际基础之上，才有可能开出艳丽的花朵。

1. 要充分认识到制订人生目标的重要性 / 3
2. 开始考虑和尝试进行自我职业规划 / 8
3. 努力探求生命的价值 / 11
4. 为制订能够激发自我的目标做好准备 / 13
5. 为了看清自己而思考一些问题 / 16
6. 尽力去了解和正确认识自己 / 19
7. 要知道自己能干什么和不能干什么 / 22
8. 学会进行最正确的判断，避免选错目标 / 26
9. 学会准确地确立最适合自己的优势目标 / 29
10. 果断地抛弃规划未来中各种无形的包袱或绊脚石 / 32
11. 树立积极成功的自我意识 / 35
12. 尝试竭尽全力去开发自己的潜能 / 37
13. 撰写能够激发自我潜能的个人使命宣言 / 40
14. 大声地说出你的人生梦想 / 43
15. 坚强执著地去追逐自己的人生目标 / 47

杰出男孩要做 100 件事

- 16. 测试一下自己是否能够创造美好的前途 / 51
- 17. 测试和了解自己的职业性格特征 / 55
- 18. 了解杰出的人才应具备的一些条件 / 57

二、优化学习方法，改善学习能力

前苏联著名学者费多谢耶夫说：“掌握学习的方法和艺术，你便可以踏进智慧的大门，以欢笑的态度，接受未来的挑战。”青少年首先应该学好自己的课内知识，在此基础上，逐步建立起稳定而又有很强应变能力的知识结构，扩大自己的视野，充实自己的头脑。

- 19. 养成良好的读书学习习惯 / 63
- 20. 学会选择适合自己的读书方法 / 65
- 21. 采用丰富多彩的方式调动学习的积极性 / 68
- 22. 在学习中投入高度的注意力 / 73
- 23. 掌握和运用创造性学习方法 / 76
- 24. 把学习和思考完美结合起来 / 79
- 25. 在学习中做珍惜时间的有心人 / 81
- 26. 通过自身的努力来预防和战胜厌学的情绪 / 85
- 27. 克服课堂听讲中的不良习惯 / 88
- 28. 学会科学地做课堂笔记 / 90
- 29. 加强语文素养，为学好其他科目奠定基础 / 93
- 30. 重视哲学的作用，努力学好哲学 / 95
- 31. 学会有效地收集和使用信息 / 98
- 32. 着力培养自己的自学能力 / 101

三、加强品格修养，树立正确的人生态度

无论你出身高贵或者低贱，都无关宏旨，都不影响你追求卓越；但你必须有做人之道，必须加强品德修养，必须奉行正确的处世原则。

- 33. 充分认识严格要求自己的重要性和必要性 / 107
- 34. 在生活中注重自律，学会自我约束 / 109
- 35. 学会正确地对待别人的批评 / 111
- 36. 努力远离自满，培养谦虚的品格 / 114
- 37. 从小处着眼培养守信用的习惯 / 117
- 38. 学会正确对待和改正错误 / 120
- 39. 养成时常自我反省的习惯 / 122
- 40. 坚决抵制和远离庸俗有害的嗜好 / 125
- 41. 注重生活中的文明礼仪，培养绅士风度 / 129
- 42. 学会控制自己容易冲动的情绪 / 133

四、塑造成功性格，培养良好习惯

爱因斯坦说：“智力上的成就，在很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识。”良好的性格是一个人潜在的财富。它可以转化为内在的动力，促成你的事业获得成功。如果你想改变你的世界，创造你的辉煌，就必须改变你不良的性格，努力培养良好的习惯。

- 43. 把握塑造和优化自己性格的基本原则 / 139
- 44. 在日常生活中培养良好的性格 / 142
- 45. 有目的地选择好习惯去取代不良习惯 / 144
- 46. 积极地对待自己与现实的矛盾 / 146
- 47. 树立竞争意识，积极参与竞争 / 149
- 48. 学会果断，摆脱优柔寡断的习惯 / 152

- 49. 阻止消极的思想, 积极战胜逆境 / 154
- 50. 远离任性, 克服自我中心意识 / 158
- 51. 增强热心, 使自己充满热忱 / 160
- 52. 培养顽强执著的意志品质 / 163
- 53. 用梦想鼓舞斗志, 训练意志力 / 167
- 54. 克服学习和生活中“马虎”的不良习惯 / 169

五、学会交往, 建立和谐的人际关系

美国第 32 任总统罗斯福说: “在成功公式中, 最重要的一项因素是与人相处。” 和谐的人际关系是一个人最大的资本。随着社会的发展, 越来越需要人们具有善于与人交往合作的能力。积极培养良好的人际交往能力, 不仅是你智力发展、健康成长的需要, 更是你日后生存和发展所必备资本。

- 55. 树立正确的交往观念, 建立良好的同伴关系 / 175
- 56. 积极结交能促使你进步的人 / 178
- 57. 学会分辨与接纳不同类型和层次的朋友 / 181
- 58. 学会和谐融洽地与别人相处 / 185
- 59. 学会与同龄异性进行正常的交往 / 187
- 60. 积极调节和消除父母之间的矛盾 / 190
- 61. 尊重和善待你的竞争对手 / 192
- 62. 宽容地对待那些喜欢争强好胜的朋友 / 195
- 63. 把握住“交友宜精不宜多”的原则 / 198
- 64. 把“守时”视为美德 / 201
- 65. 无论如何都要尊重老师 / 204
- 66. 学会保持理智, 在生活中避免树敌 / 206
- 67. 积极培养自己的合作精神 / 209

六、肯于付出努力，全面培养自己的素质

拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力。现实是此岸，理想是彼岸，能力和素质则是架在河上的桥梁。在生活和事业中，能力强的人往往能看到和把握更多的机会！王永庆说：“先天环境的好坏，并不足奇，成功的关键在于一己之努力。”没有加倍的勤奋，就既没有才能，也没有天才。如果你想比别人更杰出，就要比别人更勤奋，更刻苦，更肯干。

- 68. 为追求卓越而全面培养自己的能力 / 215
- 69. 掌握学习活动中的观察方法 / 218
- 70. 培养敢于冒险的精神和善于冒险的能力 / 221
- 71. 主动吃些苦，经历些磨炼 / 224
- 72. 多走些路，比别人多努力一点 / 227
- 73. 通过适度的自我奖赏提升做事的动力和效率 / 230
- 74. 通过训练培养持久的注意力 / 232
- 75. 善于挤时间，充分利用时间 / 235
- 76. 运用自我暗示，培养积极心态 / 237

七、积极培养实践动手能力和运动能力

每一个青少年都有可能成为杰出的人才。成才的道路和资本各有不同，但动手能力是其中非常重要的一个因素。今天的青少年有的是见闻广，知识面宽，思维活跃；但是多数人也不不同程度地存在着动手能力和实践能力差的缺点。要想成为一个自信、杰出的男孩，就必须注重实践能力，提高动手能力，提高运动能力，努力成为一个身体动作敏捷、反应灵活、充满活力的男子汉。

- 77. 重视培养自己的动手能力和实践能力 / 241
- 78. 自己主动动手去“实验”和探索 / 243
- 79. 到野外去捕捉和采集昆虫 / 246
- 80. 学会制作昆虫标本 / 251

杰出男孩要做 的 100 件事

- 81. 积极参加有挑战性的体育运动 / 254
- 82. 充分认识体育锻炼的重要性 / 256
- 83. 努力养成良好的运动锻炼习惯 / 258
- 84. 在业余时间多打打篮球 / 260
- 85. 把双手锻炼得更灵活 / 263
- 86. 学会安全上体育课, 避免意外伤害 / 265

八、学会思考, 激发独特的创新精神

高尔基说: “创造靠智慧, 处世靠常识。有常识而无智慧, 谓之平庸; 有智慧而无常识, 谓之笨拙。智慧是一切力量中最强大的力量, 是促进世界进步的关键。” 创造性是一种强大的生命力, 它能给你的生活注入活力, 赋予你生活以意义。为了获得创造的灵感, 就要积极进行实践和认真的思考。记住: 谁在实践中付出的劳动代价越多, 谁的灵感也就越多。

- 87. 在需要的时候要稍微动一下脑筋 / 269
- 88. 积极进行创造性思维 / 272
- 89. 培养创造性个性品质 / 274
- 90. 掌握高效思维的方法, 提高思维能力 / 276
- 91. 追求创新, 敢于突破能力定势 / 278
- 92. 放弃思维定势, 避免犯“想当然”的错误 / 281
- 93. 重视培养独立思考能力 / 284
- 94. 努力摆脱盲目的从众心理 / 287
- 95. 积极开发你的想象力 / 290
- 96. 学会推理, 掌握解决复杂问题的要领 / 295
- 97. 精心呵护和激发自己的好奇心 / 298
- 98. 进行开动脑筋的创造性的模仿 / 302
- 99. 学会激发和捕捉瞬时突发的灵感 / 305
- 100. 加强自己的创造能力和应变能力 / 307

【 一、规划人生，学会选择 和制订适合自己的目标 】

法国著名学者蒙田说：“灵魂如果没有确定的目标，它就会丧失自己。”理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。每个男孩的内心深处都希望自己能够出人头地，能够高人一筹，因此，要及早进行人生规划，正确评估自我，确定属于自己的目标。你的目标必须是根植于自己的实际基础之上，才有可能开出艳丽的花朵。



100 things you should do to
become an outstanding boy



1. 要充分认识到制订人生目标的重要性

在生活中，很多年轻人之所以毫无建树，最主要是因为他们认为天才或成功是先天注定的，他们只是羡慕别人的成功，却不相信自己的能力，在犹豫和彷徨中浑浑噩噩地度过一年又一年，这是非常荒唐可笑的。一粒煮熟的种子即使在适宜环境下也不会发芽、生长；而且，橡树种子会成长为橡树，而不会成长为松树，这都是十分自然的事。但是，不要因为自己现在还不是高大的橡树，就认为自己不可能像橡树一样高直，因为世上被称为天才的人，远比实际上成就天才事业的人要多得多，这是一个不争的事实。

在马拉松比赛中，运动员在起跑以后，他所见的也只是前面不远的道路。同样的，在制订自己目标的一开始，没有谁能真正看清自己希望企及的目标。在具体实施自己的目标的时候，聪明的人所依靠的是手上的火炬来照亮自己脚下的路，而不是高高挂在天空的若隐若现的星星。因为只有这样，他才能够信心百倍，毫不畏惧，一直跑下去。尽管远方的路一片黑暗，但手中永不熄灭的火炬会让他看清眼前的路，并且坚定地跑下去。

目标对于一个人来说极其重要，他的未来的一切都取决于他为自己所制订的人生目标。人生目标也可以影响一个人的动机和行为方式，改变一个人的生活，重塑一个人的性格。毫不夸张地说，一个人的命运如何，就取决于这个人自己制订的人生目标。因为一个人整个生活都是在人生目标的指引下进行的。如果你为自己制订的人生目标比较浅显，那么，你的生活格调就会显得比较低下，生活质量也就趋于低劣，思想苍白，语言空洞；反之，在高远的目标指引下，你的生活则丰富许多，你的人生也会变得充实而有品位。

人生目标体现了一个人的风度和修养，也反映了一个人苦苦追寻和魂牵梦绕的东西。如果我们总是期望更好、更高、更神圣的东西，并为此付出艰苦的努力，那么我们就一定会达到自己的目标。我们在日常生活中表现出来的个性特征，往往反映出自己对自己的希望和要求，你的一言一行都能反映出你的生活打算和人生态度。

总之，我们怎么期待自己，自己就有可能成为怎样的人。让雄心壮志来填充自己的全部思想和行动吧，只有这样，你的雄心才会变为现实。

制定目标是一个使你的梦想逐步实行的过程。为了使你的目标更加切合实际，更加有利于你未来的发展，在制定目标的时候，应考虑方方面面的问题。尤其是要了解一些关键问题，把握住一些必要的原则。

(1) 目标并不只是一个愿望

目标，就是我们的奋斗方向。一个目标并不只是一个设想，而是一个得以实施的设想。一个目标不只是模糊地“希望我能”，而是明确的“这是我的奋斗方向”。

目标对于成功者，犹如空气对生命，不可缺少。没有目标就没有成功，没有空气就不能生存。设定明确的目标，是所有成就的出发点，那些 98% 的人之所以失败的原因，就在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他的第一步。

当你研究那些已获得令人瞩目的成功的人物时，你会发现，他们每一个人都各有一套明确的目标，都已订出达到目标的计划，并且花费最大的心思和付出最大的努力来实现他们的目标。美国钢铁大王安德鲁·卡内基就是这方面的杰出代表。

卡内基原来是一家钢铁厂的工人，但他凭着制造及销售比其他同行更高品质的钢铁的明确目标，而成为全国最富有的人之一，并且有能力在全美国小城镇中捐盖图书馆。

他的明确目标已不只是一个愿望，它已形成了一股强烈的欲望，只有发掘出你的强烈欲望才能使你获得成功。

认识愿望和强烈欲望之间的差异是极为重要的。我们每个人都希望得到更好的东西——如金钱、名誉、尊重——但是大多数的人仅把这些希望当作一种愿望而已。如果你知道你希望得到的是什么，如果你对达到自己的目标坚定性已到了执著的程度，而且能以不断的努力和稳健的计划来支持这份执著的话，那你就已经是在发展你的明确目标。

从明确目标中会发展出自力更生、个人进取心、想象力、热忱、自律和全力以赴，这些全都是成功的必备条件。



(2) 目标必须清晰而明确

美国成功学大师拿破仑·希尔经常问很多人：“你的目标是什么？”

得到的回答往往是：“希尔先生，我的目标就是成功。”

希尔问：“什么是成功？”

对方回答：“就是实现自我人生价值。”

希尔再问：“什么叫实现自我人生价值？”

对方回答：“就是——，就是有成就。”

希尔追问：“那么，到底什么是有成就呢？”

对方可能回答：“就是出人头地。”

希尔先生认为，这样的人不算有目标——退一万步说，只能算是有一个模糊的目标。

还有人问希尔：“希尔先生，我的目标就是要赚大钱，这个目标可够明确了把？”

希尔反问道：“要赚多少钱？”

他说：“反正就是要赚大钱。”

希尔说：“大钱是多少钱？”

他说：“最少要 100 万美元。”

.....

希尔还发现，有许多人目标设定了之后会经常更改，今天说：“要赚 100 万。”过一个月，又说：“目标太难了，要赚 90 万。”工作了两个月，又说：“太累了，干脆赚 80 万也行。或者是，70 万也可以。”还有的人说，今天要在这个行业成功。但过了几个月，就发现他换公司了，又说要在这家公司成功；我们可以想象得到，他做了一阵子又换公司了。这样的人是很难成功的。就像一个你面前漂浮不定的靶一样，是不容易射中它的。

一个人之所以会成功，是因为他锁定了一个目标，不但明确、不更改，而且还持续不断地瞄准它前进，相信自己终究会实现目标的。

(3) 目标具有一定程度的不确定性

目标只是一种计划，你可以列出可能的事。这意味着你的计划有时获得了成功，有时却遭到了失败——尽快地认识到这一点，会使你减少苦恼。没

有什么东西是确有把握的，你为未来制订的计划也不能不考虑到这种不确定性。假如你认识到这一点，另外的几点建议就容易理解了：第一、你可以通过自己的努力来提高成功的可能性；第二、要有备用的计划，以便在第一步计划未能奏效之时使用；第三、任何计划都有失败的可能性，你要为此做好充分的心理准备。

你的目标应有不同时间长度的分别，如 1 小时、1 星期、1 年、10 年。

显然，考虑明年 1 年的计划与考虑今后 10 年的计划，那是有很大不同的。你能够而且应该朝前计划 10 年；但是你不能想得很精细，因为不确定的因素太多了。

虽然，在你的生活中今后一个 10 年的事很不确定，但有一个事实你是能够确知的。这就是，从现在起，10 年后，你会老 10 岁。假如说，你现在是 16 岁，你的下一个 10 年中，你可能完成了你的学业，你可能离开了家庭，你可能结婚，你可能走上你的第一个工作岗位，你也可能变换了一次工作。你在做计划时应该考虑到这一点。

(4) 目标应该明确集中

在你的生活中，至少有一个领域应当是你最感兴趣的。一定要努力将重点集中在某件事情上，它或许是你的工作、业余爱好，或许是某些集体活动。你须对某事有所擅长，而且擅长到能使你自己暗暗为之自豪，从而使你知道自己是一个有价值的人，至少能做好一件事。你不可能在各个领域都做得这样好，也不必这样，但要选择一个领域去做，而且要做得特别好，超出一一般。如果你选择了合适的领域，成功将属于你。

需要指出的是，即使你的兴趣集中在一个领域，目标和计划还是多样一些好。生活是变化多端的，对付灾难的最好的办法是你的才能、本领的多样性。你在制订人生的目标时，要考虑到这一点。

(5) 目标应该尽量高远些

如果你是一个学生，只为分数而学习，那么你也许能够得到好分数；但是，如果你为知识而学，那么你就能够得到更好的分数和更多的知识。如果一个人为了赚钱而努力，那么他可能会赚很多钱；但是，如果他想通过做生意来干一番事业，那么他就有可能不仅赚很多钱，而且会干一番大事。如果一