

走进心灵世界，

开创美好未来！

青少年素质培养 开启成功钥匙

江 英
赵 科 编
王 龙

新疆青少年出版社

★ ★ ★ ★ ★
青少年素质培养

开启成功钥匙

江英 赵科 王龙 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

开启成功钥匙/江英,赵科,王龙主编. —修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2005

(青少年素质培养丛书)

ISBN 7-5371-3160-0

I. 开... II. ①江...②赵...③王... III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115253 号

青少年素质培养 开启成功钥匙

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 大 32 开

印张:240 字数:3500 千字

2005 年 10 月修订版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5371-3160-0 总定价:600.00 元(共 30 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

21 世纪是科学技术飞速发展、知识经济不断更新的世纪,是充满激烈竞争与挑战的世纪。国家的发展,社会的进步,地方经济的振兴,都需要适应时代发展要求的高素质的人才。作为培养人才的教育部门,就应更好地贯彻落实第三次全国教育工作会议的精神,为推进全民族素质的提高做出贡献,这是新世纪教育工作者的责任。

为此,学校要有计划地组织学习和讨论,充分认识到实施素质教育的重要性,全面贯彻党的教育方针,以提高学生的综合素质为根本宗旨,以培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的,德、智、体、美、劳全面发展的,适应经济发展和社会进步要求的应用型、复合型人才为目标。

为实现这一目标,要求学生做到:学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一;坚持理论与实践的统一;坚持个人愿望与社会需要的统一;树立远大理想与脚踏实地艰苦奋斗的统一;学习知识与培养能力的统一。

通过素质教育,能充分发挥学生自身潜在的、先天的优势,发挥学生的个性特长,使学生在身体素质上达到健全、健康、强壮、灵活;在思想政治、道德素质上有崇高的理想和高尚的情操,有坚定正确的政治方向;在科学文化素质上能及时获得现代科技的新信息、新知识,开阔学生的视野,使学生的能力、水平得以

提高。通过素质教育,还可使学生在自学、操作、实验、人际交往、综合分析、社会适应、心理承受能力等方面得到锻炼与提高,培养出来的学生能顺利从事各种社会实践活动。可见,要培养适应我国现代化建设需要的复合型人才,必须在基础教育中实施素质教育,这是教育形势发展的需要,势在必行。

本套丛书在编写过程中,经有关部门批准对部分作品进行了节选,以取其适用本套丛书之部分,望未取得联系的作者见书后与我们取得联系,以便支付稿酬。另因编辑水平有限,文中不免有瑕疵之处,望广大读者指正,我们不胜感激。

编者

目 录

品德篇

我是中国人——爱国	(1)
两代人之间的心桥——把爱心付诸实践	(8)
如果你孤独,因为你离开了集体——到集体中去	(19)
君子成人之美——把奉献作为人生价值的体现	(27)
老师,您辛苦了——尊重老师	(40)
和时间赛跑——珍惜时间	(49)
要留清白在人间——慎独自爱	(68)
谦受益、满招损——学会谦虚	(74)
过而能改,善莫大焉——正确对待过错	(78)
愿和煦的春风驱走严冬——学点文明礼貌知识	(84)

意志篇

下决心·树信心·保恒心——坚强意志的要素	(92)
意志坚强,表现非常——意志的基本品质	(97)
志不坚者智不达——意志与智力的关系	(102)
毅不坚则事不成——毅力的作用	(105)

资本与债务——好习惯·坏习惯	(108)
心志专一，马到成功——学会自我约束	(111)
我生待明日，万事成蹉跎——遵守时间	(119)
跌倒了，再前进——面对挫折	(123)
新的起点——面对失败	(127)
“富”而不耀，“穷”而不困——要奋进不息	(130)
爱迪生的成功之谜——要坚韧不拔	(134)
持久的魅力——持之以恒	(136)
哥伦布的成长之路——志当存高远	(140)
将压力转化成动力——走向成功之路	(142)

习惯篇

驾驭它，你就是强者——习惯·成长	(144)
主宰人生的巨大力量——习惯·成才	(148)
最主要的东西学自童年——习惯·成功	(151)
会学习，还要会休息——良好的睡眠习惯	(153)
运动与美——锻炼的习惯	(161)
察言观行，能知其人——如何养成文明礼貌 的习惯	(166)
远离压力，好像婴儿般自在——如何养成良好的 学习习惯	(168)
甩掉你的包袱——改正不良习惯	(183)

责任篇

该做还是不该做——分内与分外	(195)
一人做事一人当——责任自负	(199)
让真情延续下去——责任的传递	(203)
问问你自己——良心的谴责	(207)
对自己的言行负责——君子慎其独	(211)
高智商还须努力——不可“才大志疏”	(215)
学会约束自己——严于律己	(219)
保持一颗宽容的心——宽以待人	(223)
我要渐渐长大——承担应该的责任	(227)
有则改之，无则加勉——善待“老人言”	(231)
知识就是责任——学以致用	(235)
新时代的使命——呼唤责任心，培养责任感	(239)

品德篇

我是中国人

——爱国

对祖国的热爱,是炎黄子孙的情感,也是一种信念。自古以来,凡是爱国者,都会受到民族和人民的崇敬,一个重要原因,就是他们不为任何功利甚至生死所动,时刻把祖国的利益和安危放在心里,九死不悔。

在中国人的爱国内涵中,爱国不是一时一事的,而是扎根在自己的心里,贯穿到自己的整个人生中的。南宋时期的陆游就是这样一位代表。

陆游生值北宋灭亡之际。他出生后的第二年,就赶上金兵大举入侵宋朝。受家庭爱国思想的熏陶,他从小就立下了爱国志向,决心“上马击狂胡,下马草军书”。在《夜读兵书》中,陆游写道:“平生万里心,执戈王前驱。战死士所有,耻复守妻孥!”中年以后,更是以为国立功,收复中原失地为自己的奋斗目标。直到晚年病重时,报国信念和爱国热情依然不减

当年。83 年高龄时还这样倾诉豪情：“一闻战鼓意气生，犹能为国平燕赵！”金兵蹂躏中原，陆游曾多次表示要挥戈跃马，收复失地。但是，“报国欲死无战场”，都被软弱无能的南宋朝廷拒绝了。壮志未酬，心感苍凉，陆游“悲歌仰天泪如雨”。晚年病卧床榻，在风雨交加之夜，他依然渴望为国戍边。《十一月四日风雨大作》诗中，陆游吟道：“僵卧孤村不自哀，尚思为国戍轮台。夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来”。赤心报国的热忱使陆游夜不能寐，梦中也要驰骋寒疆，挥戈征战。在久病不治，即将去世的弥留之际，陆游让儿子端来笔砚，用颤抖的手写下了一生最后一首诗——《示儿》，作为留给儿子的遗嘱：“死去原知万事空，但悲不见九州同；王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”意思是说，个人生死原是没有值得留恋的，遗憾的是未能看到祖国山河的统一。等到有朝一日宋朝的军队收复了中原失地，家中举行祭祀时，千万不要忘记把这个好消息告诉你们九泉之下的父亲。《示儿》诗展现了中国人毕生至死爱国的心迹，千百年来一直被人们所传诵。

可见，爱国是一种坚定、稳固的情感。正因为具有坚定性、稳固性，才称得上人们常说的“最深厚的感情”。祖国的兴衰，个人的顺境逆境和得与失，都不应当影响人们爱国情感的高低起落。

对祖国深沉而执著的爱。是中国人不变的情感，永恒的道德。

爱国，也许要付出代价，也许要舍弃些什么；爱国之心，也许要体现在困难当头之际，也许要体现在血与火的征战中，也许要体现在数不清的波折和坎坷之时，然而，我们中华民族的

一切爱国者，都会一往无前，至死不渝。

爱国如家

爱，是人类最美好的语言，在“爱”的范畴里，爱国是一种最高的、最基本的情感。当然，爱国不是抽象的，它也不是只在祖国危亡的关键时刻才能表现出来。爱国是具体的，也体现在日常行为中。爱国之心首先体现在平时对家庭、父母、亲友和家乡一草一木的感情上。

但是，爱国又不能简单地等同于它们。在几者相互之间的关系上，中国的传统美德历来要求人们以爱国报国为至高至上，也就是所说的“爱国如家，以国为先”。这是因为，没有国哪有家，只有国家富强，人民安居乐业，才有家庭的幸福。

因此，爱国如爱家，以国为先，是自古以来爱国志士的座右铭。

西汉大将霍去病，为抗击匈奴，征战千里，战功赫赫。为褒奖他的战功，汉武帝为他修造了豪华府第。霍去病拒绝道：“匈奴未灭，何以家为”。

人们都知道岳飞精忠报国的故事。岳飞幼年家境贫寒，以拾柴为生。但他刻苦读书习武，期望日后能够报效祖国。当金兵入侵宋朝，铁蹄踏处，烧杀抢掠，国家和人民遭到灾难。岳飞决心拼杀疆场，不许敌人侵略、践踏自己心爱的国家。20岁时，他参加了抗金队伍。行前，岳飞的母亲用针在他背后刺了“精忠报国”四个大字，希望岳飞不要记挂家庭，千里征战，报效祖国。

几年的军旅生涯，岳飞已成为让金兵闻风丧胆的名将。为了祖国，他终日金戈铁马，驰骋沙场。岳飞曾说：“以身许国，何事不敢为！”在爱国名篇《满江红·怒发冲冠》中，他写道：“三十功名尘与土，八千里路云和月”，表达了自己不计功名，一心报国的情操。

近代辛亥革命时期的黄花岗七十二烈士，抛妻别父，慷慨就义，也说明了中华儿女爱国如家之心。方声洞烈士在诀别书中劝慰其父，要以“国事为心”，不必为儿子的死过于难过。他说“男儿在世，不能建功立业，以强祖国，使同胞幸福，奋斗而死，亦大乐也。且为祖国而死，亦义所应尔”。他希望父亲能用“爱国之精神”教育孙子，让他长大后继承父志，为国战斗。林觉民烈士给妻子的诀别书中写道，由于清政府腐朽卖国，全国人民都陷入水深火热之中，自己决心先她而死，并非不爱她，而是想“助天下人爱其所爱”。他希望妻子也能“以天下人为念”，懂得牺牲小家庭的幸福，正是“为天下人谋幸福”的道理。

方志敏是位在反帝反封建斗争中为中国人民的解放事业英勇献身的烈士。他在狱中，在极艰苦的条件下，以自己的心血写下了《清贫》、《可爱的中国》、《狱中纪实》等作品。他认为祖国虽然衣衫褴褛，但依然是可爱的母亲。他坚信，未来的祖国一定会根治创伤和贫穷，成为世界上最美的母亲。对敌人，他是钢铁；对人民，他是赤子。他要以自己的生命去回报祖国母亲。

方志敏写道：“如果我能生存，那我生存一天就要为中国呼喊一天。如果我不能生存——死了，我流血的地方或在我

葬骨的地方，或许会长出一朵可爱的花来。这朵花，你们可视为我的精诚寄托吧！在微风吹拂中，如果那朵花上下点头，那可视为我为中华民族解放奋斗的爱国志士致以革命的敬礼！如果那朵花左右摇摆，那就视为我在提劲儿唱着革命之歌，鼓励战士们前进啦！”

伟大的中华民族，以美妙多姿的山河，博大精深的文化，源远流长的历史，养育了一代又一代优秀子孙。他们对哺育了自己的整个民族，怀有深沉的依恋、由衷的敬爱。并且，为了祖国富强，民族繁荣，一代代地继志述事，前赴后继。由此形成了一种无形却有力的民族传统、民族精神，它如同血脉般贯通在祖国历史中，渗透在民族生活里。不独是岳飞、方志敏，每个历史时期，都涌现出一批这样的民族精英。他们由爱家向爱国，先国而后家。有了他们，祖国才由弱而强，由衰而盛。青少年应该把爱家、爱学校、爱家乡同爱国结合起来，统一起来，牢固树立爱国主义观念。

树报国之志

爱国、报国是一切爱国者的理想、愿望和美德。为了回报祖国的养育之恩，尽一个炎黄子孙的职责，有的战死沙场，为国尽忠；有的离别妻女，为探求救国救民的真理奔走四海。在现代，更多的人是在科学、文化、经济各领域奉献着自己的爱国心。如认为“科学家是有自己的祖国的”，放弃了在美国的优厚待遇，而回到百废待兴的祖国的著名数学家华罗庚；“要把中国缺油的帽子扔到太平洋”而艰苦创业的大庆石油工人；



“我的理想是为祖国寻宝”的少年英雄赖宁，虽然有的轰轰烈烈，有的默默无闻，但人们都以自己的方式热爱、报效祖国。对于中小學生来说，爱国就要学好知识，掌握本领，德智体全面发展，从小树立起报国志向，将来努力报效祖国。

寻根法

中国有 13 亿人口，是世界上人口最多的国家。无论生活在中国，还是生活在外国，所有的中国人都拥有一个共同的母亲，这就是我们的祖国。

有一首曾经唱遍祖国大江南北的歌曲，深受人们喜爱，它唱出了所有海内外的中国人热爱祖国母亲的共同心声。歌中唱道：“我的祖先早已把我的一切，烙上中国印。长江长城，黄山黄河，在我心中重千斤，不论何时，不论何地，心中一样亲。流在心中的血，澎湃着中华的声音，就算身在他乡，也改变不了我的中国心”。

陕西省黄陵县城北桥山上，有座宏伟的黄帝陵，相传是中华民族奠基先祖轩辕黄帝的陵墓。我们中国人是黄皮肤、黑头发、黑眼睛，都尊黄帝和炎帝为祖先。因此，自豪地称自己是炎黄子孙。来自全国各地和海外的中国人经常到黄帝陵，来拜祭祖先，来寻“根”。

正是有了这种“根”的意识，炎黄子孙不论走到哪里，都会说“我是中国人”，都会把爱国视为自己的天然义务。中国历史上下五千年，经历了无数的战乱波折、数不尽的天灾人祸，几度异族入侵，几多朝代更替，有过鼎盛的辉煌，屈辱的衰落。

但是，她依然屹立在世界的东方。今天，更是以勃勃生机在国际竞争的大舞台上独树一帜。究其原因，就是中华民族有着强大的向心力。

有了这种“根”的意识，面对外来侵略，中华儿女可以跃马横刀，驰骋沙场，以血肉之躯保卫“根”的不可动摇性；面对民族的衰落，每个中国人都有力强图存、发奋振兴中华的决心和意志。为了祖国，可以舍弃一切，无论是生命，还是财富；无论高官、还是厚禄；无论知识、还是力量。只要祖国需要，一切都可以奉献出来。这就是炎黄子孙生生不息的内在力量，这就是民族永存、祖国永存的力量。

两代人之间的心桥

——把爱心付诸实践

把爱心化为行动

下面这个故事，是教育家苏霍姆林斯基讲给他的学生们听的，很耐人寻味。

从前有位母亲，她生了7个女儿。有一次，母亲出门住在远方的亲戚家里。只过了一个星期她就回来了。当母亲一走进自己的屋子，女儿就一个接一个地诉说，她们是如何如何地想念母亲的。

“我思念你，就像一颗罂粟花种子盼望阳光一样，”大女儿说道。

“我等你，就像干旱的土地盼望甘霖一般，”二女儿说。

“我想你想得哭了，就像幼小的雏鹰想念老鹰一样，”三女儿说。

“没有你我感到非常痛苦，就像蜜蜂没有花一样，”四女儿叽叽喳喳地说道。

“我梦见了你，就像玫瑰花梦见露珠一样，”五女儿低声说道。

“我望眼欲穿地张望你，就像樱桃园张望夜莺一般，”六女

儿说道。

而小女儿什么也没有说。她为母亲脱下了靴子并为她端来了一盆洗脚水。

正像一首歌里唱的：“爱的不必说，爱就需要做。”

一个行动，哪怕是一个微不足道的行动，也比那些美丽动听的浮泛语言强千百倍。

我国民间曾流传着这样一则故事：

三位母亲从集市上采购归来，各自提着装满蔬菜的篮子，边聊着天，边向着村里走去。一位母亲说：“我儿子可听话了，书读得很好，将来说不定有大出息。”另一位母亲也自豪地夸赞着自己的儿子：“我的儿子脑子可灵了，别人都说这孩子将来会发大财的。”可当第三位母亲说“我的儿子厚道，知道疼人”的时候，前两位母亲却不以为然。母亲们走累了，盼望着快到家。村口到了。三位母亲的儿子正巧都在村口玩，见到母亲归来，前两位母亲的儿子无动于衷，只见第三位母亲的儿子飞快地跑过来，接过母亲手中的篮子，并向母亲道了声：“辛苦了，妈妈。”第三位母亲对另两位母亲说：“咱们三家我却只看见一个儿子。”

把爱心、孝心化为行为，无须我们挖空心思去做什么惊天动地的事。实际上还是那句老话：从我做起，从现在做起，从身边小事做起。

正像一位中学生朋友自己体会的：“父母的爱到底有多深？从小到大只见他们总是赶在前面为我们开路除荆。现在，也让我们尽一点自己的力，使父母感到儿女离他们很近很近。”许多同学都有这样的体验：自己能动手洗衣服了，妈妈高