



# 细节 决定成败

成为卓越少年必修的**70**个关键细节

明帅◎编著

◎ 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

细节源于态度  
细节体现素质

——汪中求



少年版

# 细节 决定成败

成为卓越少年必修的**70**个关键细节

明帅◎编著

- ◎ 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

细节源于态度  
细节体现素质

——汪中求

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定成败: 少年版/明帅编著. —北京:  
新世界出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1108 - 3

I. ①细… II. ①明… III. ①成功心理学-少年读物  
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130333 号

### 细节决定成败: 少年版

---

作 者: 明 帅

责任编辑: 闫 红 王 刚

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 285 千字 印张: 19.5

版次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1108 - 3

定价: 36.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

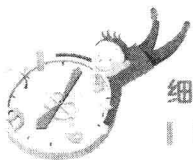
客服电话: (010) 6899 8638



## 立志要趁早 修身定终身

少年时期，是我们每个人一生中最美好的岁月。它是一个人生命含苞待放的时期，生机勃勃、朝气蓬勃；它意味着上升，蕴涵着巨大的希望。少年是宝藏，是黄金；宝藏要挖掘，黄金需熔炼。把握住了这个时期，你就扼住了命运的咽喉。你也许常常看到身边的人，同样经过一番艰苦打拼之后，却有两种不一样的结果。有的人励精图治，勇于攀登，终于到达成功的巅峰，有幸欣赏最美丽的风景；有的人却与成功擦肩而过，失之交臂。问题出在哪里呢？

问题就在于对人生细节的把握。“惠普”创始人，美国的企业家戴维·帕卡德曾经说过：“小事成就大事，细节成就完美。”一个不经意的细节，往往能够反映出一个人深层次的素质。不知你是否听说过“魔鬼存在于细节之中”这句话？细节为什么会成为魔鬼的栖身之所呢？这便是因为人们



平时在思考问题时，常常会忽视某些细节的存在，而这些细节又恰恰是决定成败的关键。最终的结果便只能是“魔鬼”乘虚而入，我们一败涂地。中国古代哲人老子早就说过：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”把握人生细节，对于我们的一生至关重要，只有重视细节并从细节入手，才能浇灌出璀璨的人生之花。

古往今来，成功学专家和励志大师们，一直致力于探索个人成功背后的秘密。一个个成功理念和法则，开创了该领域的新纪元。在一个个案例的剖析中，我们不难发现，有许多人正是在少年时期把握住人生细节，扼住命运的咽喉，最后到达人生的巅峰。本书从少年时期必须培养的各项素质入手，从十五个细节入手，进行分析和阐述：培养自信细节，相信自己就是如假包换的天才；掌握学习细节，在汲取知识的过程中享受快乐；控制情绪细节，拿起操控脾气的指挥棒掌控人生；把握运动细节，让强健体魄成为你未来成功的后盾；运用储蓄细节，向浪费说不；细化健康细节，改掉挑食坏毛病；提升创新细节，让自己的潜能充分爆发；培养礼貌细节，让规范的言行培养你成为模范的人才；打造品质细节，把握住衡量优秀的关键标准；关注生活细节，培养起受益终生的好习惯；实现理想细节，成就一生的梦想；掌握竞争细节，给自己一个一鸣惊人的理由；熟悉相处细节，在和同学的交往中感受集体生活的无穷乐趣；了解沟通细节，通过与家长的交流消除代沟；运用交流细节，用表达建立师生间的无障碍通道。这十五个少年时期的细节，只要你牢记于心，熟悉掌握，就一定能够把握住成长的契机，成就你一生的梦想。此外，本书还有许多小细节和小建议，给需要达到此方面目标的你一些行动指引，帮助你早日实现细节培养的目标。

我们相信，编者所努力奉献的这本通俗易懂的书，所阐述最新的成长细节法则，一定能为你的成长带来启发和帮助。衷心祝愿你在成长、成才的关键时期，掌握住受用终生的细节，收获属于自己的人生梦想。你的成功和收获将是我们最大的快乐！

# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>第一章 自信的细节——我就是如假包换的天才</b> | 1  |
| 1. 你没必要自卑，因为世上只有一个天才         | 3  |
| 2. 聪明的孩子从不相信别人的诋毁            | 7  |
| 3. 天才不一定成功，但努力一定能有回报         | 11 |
| 4. 独辟蹊径，不要做不及格的模仿者           | 15 |
| 5. 拼的是巧劲儿，比的是细节              | 19 |
| <b>第二章 学习的细节——汲取知识是快乐的过程</b> | 23 |
| 6. 掌握学习技巧，会学习才能爱学习           | 25 |
| 7. 学习不是无用的包袱                 | 29 |
| 8. 错题本，根治遗忘症的“特效药”           | 32 |
| 9. 背唐诗不只是摇头晃脑那么简单            | 36 |
| 10. 不要害怕问题，要锻炼自己成为解决问题的高手    | 39 |
| <b>第三章 情绪的细节——拿起操控脾气的指挥棒</b> | 43 |
| 11. 降服坏脾气，别让它在面前肆意妄为         | 45 |
| 12. 从小学会反省自己，每一个批评都不是空穴来风    | 49 |



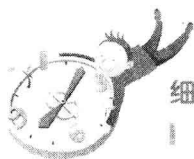
## 细节决定成败(少年版)

成为卓越少年必修的70个关键细节

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 13. 从小学会心胸宽阔                    | 53         |
| 14. 享受少年的微笑, 不要预支成年的忧愁          | 56         |
| 15. 叹气, 只会让自己泄气                 | 60         |
| <b>第四章 运动的细节——强健的体魄是成功的后盾</b>   | <b>63</b>  |
| 16. 动起来, 不要做爱生病的小胖子             | 65         |
| 17. 运动是最好的增高营养品                 | 69         |
| 18. 运动起来, 强健的体魄才能助你实现远大理想       | 73         |
| 19. 学习医疗知识, 掌握运动损伤的应急处理方法       | 76         |
| <b>第五章 储蓄的细节——从小培养自己的理财才能</b>   | <b>81</b>  |
| 20. 储蓄财富, 储存梦想                  | 83         |
| 21. 即使是一角硬币也要珍惜, 因为它凝聚的是父母的血汗   | 86         |
| 22. 学会理财, 从身边的细节做起              | 89         |
| 23. 一分耕耘一分收获, 赚钱不在年高            | 93         |
| 24. 从小树立正确的金钱观                  | 97         |
| <b>第六章 健康的细节——不要只吃你爱吃的东西</b>    | <b>101</b> |
| 25. 鼓起战胜青椒的勇气, 改掉平日挑食的习惯        | 103        |
| 26. 留心卫生细节, 关闭病菌的侵入通道           | 107        |
| <b>第七章 创新的细节——让自己的潜能爆发出来</b>    | <b>111</b> |
| 27. 细节战略, 给自己的每个与众不同之处打上标记      | 113        |
| 28. 将自己的特别之处保留下去, 不要被千篇一律的环境所同化 | 116        |



|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| 29. 多动脑筋多提问，从小要有质疑精神 .....                     | 120        |
| 30. 充分利用一切可用资源，将脑中的“问号”<br>拉直成“惊叹号” .....      | 123        |
| <b>第八章 礼貌的细节——规范的言行产生模范的人才 .....</b>           | <b>127</b> |
| 31. 留意说话细节，多用礼貌用语 .....                        | 129        |
| 32. 尊重师长是亘古不变的至理 .....                         | 134        |
| 33. 脏话并非帅气的标志，骂人无异于自毁形象 .....                  | 137        |
| 34. 形象如黄金般珍贵，别让古怪的装扮降低你的<br>社会评价 .....         | 140        |
| 35. 提高语言技巧，修炼文化修养 .....                        | 144        |
| <b>第九章 品德的细节——道德是衡量你是否优秀的<br/>    关键 .....</b> | <b>147</b> |
| 36. 优秀品德是成功人生的必修课 .....                        | 149        |
| 37. 勿以善小而不为，勿以恶小而为之 .....                      | 153        |
| 38. 真心诚意帮助别人 .....                             | 157        |
| 39. 远离“特别团体”，它会像流沙一样让你<br>越陷越深 .....           | 160        |
| 40. 撕掉坏孩子的标签，没有人会为你的过去<br>而纠缠不休 .....          | 163        |
| 41. 从小做一个有爱心、助人为乐的人 .....                      | 167        |
| <b>第十章 生活的细节——好习惯是成才的配套设施 .....</b>            | <b>171</b> |
| 42. 重复，形成习惯最直接的方法 .....                        | 173        |
| 43. 生活无小事，柴米油盐能够影响未来人生 .....                   | 177        |
| 44. 改掉懒惰习惯，勤劳赢来的不只是夸奖 .....                    | 181        |



|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| 45. 我的事情我做主, 独立才是成熟的标志 .....                     | 185        |
| 46. 不要让妈妈保护过度 .....                              | 188        |
| <b>第十一章 理想的细节——青春梦想是成就卓越的前提 .....</b>            | <b>193</b> |
| 47. 心有多大, 舞台就有多大 .....                           | 195        |
| 48. 天生我才必有用, 不要给梦想加上怀疑的后缀 .....                  | 198        |
| 49. 目标总比实力高一步, 别让自己的目标<br>严重失真 .....             | 202        |
| 50. 理想, 不是口号, 更不能只挂在墙上 .....                     | 205        |
| 51. 心怀梦想, 量化目标 .....                             | 209        |
| <b>第十二章 竞争的细节——默默无闻不如一鸣惊人 .....</b>              | <b>213</b> |
| 52. 秀出你的智慧, 默默无闻是对能力的蔑视 .....                    | 215        |
| 53. 做好人生功课, 机会才会垂青于你 .....                       | 218        |
| 54. 把自己从小培养成积极的孩子 .....                          | 222        |
| 55. 寻找竞争对手, 因为他是你成功的领路人 .....                    | 225        |
| <b>第十三章 与同学相处的细节——感受集体生活的<br/>    无穷乐趣 .....</b> | <b>229</b> |
| 56. 珍惜彼此的缘分, 同学相识的几率<br>只有十万分之一 .....            | 231        |
| 57. 结交知心玩伴, 儿时友谊纯度最高 .....                       | 234        |
| 58. 既然摩擦不可避免, 那么就别留仇怨过夜 .....                    | 237        |
| 59. 打架不如和谈, 从小练成调解矛盾的高手 .....                    | 241        |
| 60. 友谊需要理性的支撑, 哥们儿义气有时是<br>隐形杀手 .....            | 245        |



## 第十四章 与家长沟通的细节——交流是消除代沟的

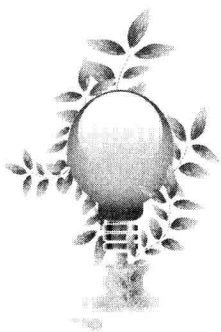
|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>最好方式</b> .....              | 249 |
| 61. 把“爱”说出来 .....              | 251 |
| 62. 学会与父母“融洽”，有意见不妨大声说出来 ..... | 255 |
| 63. 你是父母的孩子，不是他们的皇帝 .....      | 259 |
| 64. 百万的未来支票不如一张捶背的现金券 .....    | 262 |
| 65. 父母的爱是天底下最伟大的爱 .....        | 267 |

## 第十五章 与老师交流的细节——用表达建立师生间的

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>无障碍通道</b> .....           | 273 |
| 66. 克服胆怯心理，积极地与老师交流 .....    | 275 |
| 67. 走近老师，不要患上办公室恐惧症 .....    | 279 |
| 68. 不懂就要问，隐藏问题是对自己不负责任 ..... | 283 |
| 69. 老师是最好的听众 .....           | 288 |
| 70. 正确理解老师的“偏心眼” .....       | 291 |

# 第一章 自信的细节

## ——我就是如假包换的天才



自信的细节，对于你的人生至关重要。如果你能够说服自己，告诉自己可以办到某件事，你便办得到，不论它有多艰难；相反，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能办得到，对你而言，即使是小土丘，也会变成高不可攀的山脉。

你没必要自卑，因为世上只有一个天才，那就是你。聪明的孩子从不相信别人的诋毁，你没有必要妄自菲薄。天才不一定成功，但努力一定会有回报。自信不能停留在想象上。要成为自信的人，就要充满自信地去做事。做事要独辟蹊径，不要拙劣地模仿。另外，你还要谨记一点：努力，拼的是巧劲儿，比的是细节。

相信你自己，你就是如假包换的天才。





## 你没必要自卑， 因为世上只有一个天才

1844 年 10 月 15 日，在普鲁士萨克森州勒肯镇附近的洛肯村，一个乡村牧师家庭里诞生了一个小男孩。父母都期望他能健健康康、快快乐乐地成长。但是，这个小男孩却从小身体虚弱，这使他深感自卑，性情孤僻，多愁善感。长大后，他喜欢上了一个美丽的姑娘，为了获得姑娘的芳心，他进行了非常狂热而真切地追求。但是，因为表达感情时太笨拙，他最终还是没有成功。这件事进一步加深了他的自卑感。

你也许会问，这个小男孩是谁？他后来又怎么样了？他就是德国著名的哲学家、西方现代哲学的开创者弗里德里希·威廉·尼采。尼采一生都是在追寻一种强有力的人生哲学，来弥补自己内心深处的自卑。虽然尼采的学说在他的时代并没有引起人们重视，但到了 20 世纪，他的学说逐渐在各家学派之中引起了激烈的争论，后来的学派，如“生命哲学”“存在主义”“弗洛伊德主义”“后现代主义”等，都以各自的形式回应尼采的哲学思想。

以前，也许有人会觉得尼采就是一个奇才、一个神童，现在我们知道了，其实尼采自幼也是一个自卑的小孩，也并没有什么过人之处。世界上的天才本就难得一遇，许多时候，自卑是没有必要的，是一种不明智的处世方式。

自卑是人生的大敌。它除了消磨你的意志，消耗你的青春，让你在人



际交往中觉得无所适从之外，恐怕不会有什么积极作用了。此时此刻，你的人生才刚刚起步，后面要走的路还长着呢！成绩一时不如别人，做事一时犯了错，其实都不是什么大不了的事情。就算起步时比别人迟缓了一些，或是多走了点弯路，也根本不足以毁掉你的一生。最重要的是，**你要相信自己，不断努力，最终的成功必将属于你。**

在中央电视台，有两个主持人，一直是在自卑中不断努力、逐步走向成功的典范，他们便是白岩松和张越。

白岩松是谁？他是《时空连线》栏目的创办者、制片人兼主持人，“中国播音与主持”大奖特等奖和“中国金话筒奖”获得者，2000年“中国十大杰出青年”之一。他在年轻时也曾经非常自卑。白岩松从北方一个小镇考进北京的大学，上学的第一天，邻桌的女同学问他：“你从哪里来的？”殊不知这个问题正是白岩松最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城镇，就意味着没见过世面。就因为这个女同学的问话，导致白岩松一个学期都不敢和女同学说话！很长一段时间，自卑占据着他的心灵，每次照相，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己的自卑。后来，靠着自己的努力，白岩松逐步战胜了自卑，如今的他，就算面对着全国几亿电视观众侃侃而谈也丝毫没有畏惧之色。

张越又是谁？和白岩松同为央视著名主持人张越，还是第一个完全靠才气、靠本事，丝毫没有凭借外貌走进中央电视台的主持人。但她也有过为自己的肥胖而自卑的日子。20年前，她在北京上大学，总是疑心同学们暗地里嘲笑她胖，她因此不敢穿裙子，不敢上体育课。大学毕业时，她差点领不到毕业证，不是因为功课，而是因为她不敢参加体育长跑测试！老师说：“只要你跑了，不管多慢，都算你及格。”可她就是不跑，因为害怕别人看到自己肥胖的身体跑步时的样子，她甚至连向老师解释的勇气都没有。但是，她也从来没有放弃过自己，同样凭着努力和才学，站到了央视的主持台上。



俞敏洪，1962年生于江苏江阴的农村，家庭生活困难，曾经有很多年，他都和家人一起住在一座简陋的茅草屋里。他曾历经三次高考，才得以进入北大学习。而多年的农村生活，让这个乡下少年乍一进入都市，便被自卑压得喘不过起来。

在最初进入学校的时候，每个同学都要自我介绍一番。轮到俞敏洪了，他怯生生地走上讲台，刚开口说了几句话，就被同学打断：“俞敏洪，你能不能别说日语?!”顿时，大家哄堂大笑。俞敏洪面红耳赤地逃下讲台。

从此，他一个人抱着收音机，在学校的小树林里苦练普通话，但是收效甚微。这更让他羞于与人交往。

还有一次，俞敏洪看到舍友在床上躺着读书，是一本《第三帝国兴亡史》，便问了一句：“在大学还要看这种书啊?”不料那位同学把书移开，轻蔑地给了他一个白眼，然后继续看书。这个白眼让俞敏洪受到很大的刺激，让他明白，在北大，读书少了会让人轻视。于是他下决心“读书颇万卷”。从此，在阅览室，在图书馆，在草坪上，在宿舍里，到处都能看到俞敏洪刻苦攻读的身影。“功夫不负有心人”，经过几年的努力，俞敏洪精读了近千本书，学识也因此渊博起来。

身为英语系的学生，俞敏洪却因为自己的古怪发音、笨拙的口语和糟糕的听力而备受嘲笑。他曾一度绝望地想要放弃。但是，时间一长，所有的嘲笑和不屑反而激起了俞敏洪骨子里的犟劲，他开始疯狂地学习英语。不管白天黑夜，俞敏洪都戴着耳机，翻来覆去地听着英文磁带，同时口中念念有词。周末的时候，同学们都去散心玩乐，俞敏洪却默默地在教室里听读英语。整整三个月后，已经形貌枯槁，但两眼放光的俞敏洪突然发现：自己已经能够毫不费力地听懂英语了!

正是在自卑心态的影响下，俞敏洪加倍努力，一心要超越别人。生活让他懂得如何“在绝望中寻找希望”，这无形中让他得到的磨练也超越常人，从而厚积薄发，终于笑傲同侪。

所以，你没有必要自卑，就算真的自卑了，也不要放弃自己。这本来



就不是什么大不了的事情。就像一个优秀的长跑运动员，在起跑时比别人慢了一些，不要紧，只要他攒足劲，拼命跑，照样可以赶上甚至超过前面的人，拿到金牌。自然，许多同龄人都比自己强，是一件令人惭愧的事。这个时候，确实有必要冷静地反思一下造成自己落后的原因，但没有必要怀疑、放弃自己。如果你一直在自卑中盘旋，后果不堪设想。

毕淑敏有一次到青岛签名售书，在回答读者“什么是幸福”的问题的时候，她说：著名作家“不自卑就是幸福”。她在《心灵七游戏》中讲述了自己小时候的一个故事：在合唱队里，音乐老师曾让她“只许张口，不许出声！”这条禁令让她再也不敢放声歌唱，即便是长大成人后，仍不敢当众发言，这使她痛苦不堪。

世界知名整形外科医生麦斯威尔·马尔兹说：“世上至少有百分之九十五的人都有自卑感！”所以，即使你有那么一点自卑心理，并不是什么大不了的事情。有时候，自卑也未尝不是一件好事，它可以让你更加理智、冷静地分析自己的不足之处，更好地改变自己；它也可以更好地激起你的进取心，成为你努力奋斗的源头和不断前进的动力。

但是，如果你的自卑心理发展到了极端，走向了反面，那就必须引起警惕了。自卑会使你缺乏活力和进取之心。自卑的人常常没有自信心，活得不精打采，甚至失去了生活的勇气。自卑的人经常莫名其妙地苦恼于自己的“无能”和“不行”。同时，自卑还会使你的疑心增强，“心眼”变小，容易产生人际矛盾和隔阂，也不利于你与他人的沟通。所以，如果你有上述的表现，那就必须努力克服自卑的心理，争取赢得自信的人生。

告别自卑，最重要的莫过于相信自己。美国学者爱默生就曾说过：“自信是成功的第一秘诀。”而自卑者的实质就是不能正确认识自己，他们看不起自己，总有一种无力感。所以，从此刻起，如果自卑的心理又在作祟，就想想尼采，想想俞敏洪，想想白岩松和张越，告诉自己：世上只有一个天才，我没什么可自卑的！



## 聪明的孩子从不相信别人的诋毁

有这样三个小孩，从小总是生活在他人的诋毁和质疑中。

第一个孩子，4岁才会说话，7岁才会穿鞋子，周围的人都觉得他十分愚笨，连诲人不倦的老师都对他非常失望，说他“反应迟钝，思维不合逻辑，满脑子不切实际的幻想”。这个孩子还曾经遭遇过多次被勒令退学的待遇，连家人都觉得无可奈何。

第二个孩子，曾经被自己的父亲抱怨为白痴，在亲戚朋友的眼中，他是一个毫无前途的学生。虽然他对艺术感兴趣，但考了三次艺术学院也没有考进去。他的叔叔曾经非常绝望地感慨到：“这孩子不会有出息的！”

最后一个孩子，则被所有认识他的人评价为资质平庸，与聪明沾不上边。连他的父亲都斥责道：“你放着正经事不干，整天只管打猎、捉麻雀，将来怎么办？！”

实际上，第一个孩子是举世闻名的科学家、现代物理学的开创者和奠基人爱因斯坦；第二个孩子是著名雕塑家、雕塑《思想者》的创作者罗丹；最后一个小孩子后来成了英国的博物学家、“进化论”的奠基人——达尔文。

聪明的孩子从不相信别人的诋毁，爱因斯坦、罗丹、达尔文，他们不是天才，也不是神童，他们在别人的诋毁中仍然故我地成长、成才。

你曾经在学习上受到老师的批评，被老师评价为是一个不会读书的小