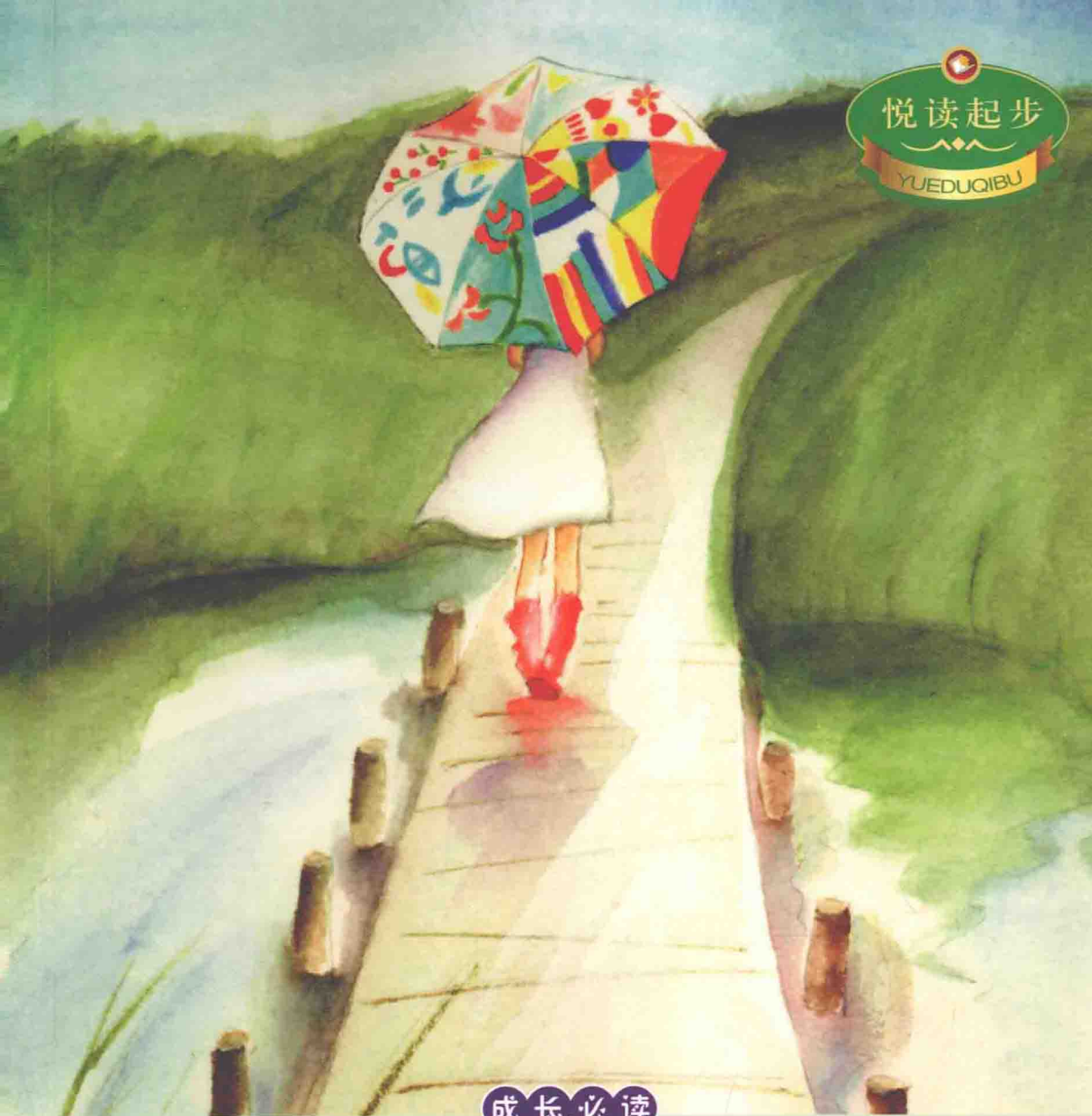




成长必读

让我们与快乐一起成长

# 成就青少年一生的50个细节

悦读起步编委会 主 编

CTIS  
CHINA TALENT  
INTELLIGENCE  
SYSTEM



湖南少年儿童出版社  
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



# 成就青少年一生的 50 个细节

悦读起步编委会 ♥ 主编

书馆  
章



CBS



湖南少年儿童出版社  
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

成就青少年一生的50个细节 / 悦读起步编委会主编. —长沙:  
湖南少年儿童出版社, 2012.1

(悦读起步·成长必读)

ISBN 978-7-5358-7273-9

I. ①成… II. ①悦… III. ①成功心理-青年读物 ②成功心理-少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第278444号

# 成就青少年一生的50个细节

---

策划编辑: 吴双英

责任编辑: 吴双英 聂欣

装帧设计: 

质量总监: 郑瑾

---

出版人: 胡坚

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地址: 湖南省长沙市晚报大道89号 邮编: 410016

电话: 0731-82196340 82196334(销售部) 0731-82196313(总编室)

传真: 0731-82199308(销售部) 0731-82196330(综合管理部)

---

经销: 新华书店

常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.75

版次: 2012年3月第1版 印次: 2012年3月第1次印刷

定价: 25.00元

---

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。



## 前言

杜甫说：读书破万卷，下笔如有神。的确，作文成绩优秀的同学都有相同的诀窍——喜欢课外阅读。然而，我们从阅读中不仅仅是学到一些好词佳句，掌握写作的技巧，积累写作素材。

阅读，可以开阔视野，获取新知；阅读，可以跨越时空，纵横古今中外；阅读，还可以和圣贤对话，与经典同行。

为此，我们精心编撰了这套有利于同学们身心健康的系列丛书，包括：“名人励志”系列、“益智游戏”系列、“智能学习”系列、“成长必读”系列、“知识博物馆”系列等。

“名人励志”系列：选取了对人类历史进程产生过重大影响的世界名人，追寻并讲述了他们的成长历程，希望对你们的心灵有所触动。在历史的长河中，名人的足迹从未被时间所湮没。他们的故事犹如点点星光，在逝去的岁月中熠熠生辉。这些不朽的群像和伟大的足音，将激励我们走向绚烂的未来。

“益智游戏”系列：精选了有效、有趣、好玩的若干游戏，旨在最大限度地开发孩子们的能力。孩子们的世界是单纯的。培养他们的各种能力，游戏是最好也是最恰当的方式。健康的益智游戏能让孩子们在快乐中学习，在玩乐的过程中接受“头脑体操”的训练，全面开发左右脑，为其未来的学习、生活打下坚实的智力基础。







“智能学习”系列：从情商、逆商、财商、创商四个方面有针对性地培养中小学生的综合能力的同时，针对性地加强了专门学科的学习能力的培养。每本书都提供了如何提升这些能力的说明，特别适合孩子们阅读与实践。小朋友可以一步步按照简单易懂的说明，结合生活化、趣味性的练习题，自然而然地开发自身的潜能。

“成长必读”系列：分别从礼仪、习惯、生活细节等方面为孩子们讲述了美德与情感的故事。中小学阶段恰恰是孩子们品格形成、习惯养成的关键时期，影响着孩子未来的成功和幸福。成长的道路上不仅有和风暖日，也有暴风骤雨，但是，只要我们的眼睛是亮的、心是暖的、双脚是坚定的，我们就可以跨越泥泞，见到彩虹。

“知识博物馆”系列：为孩子们介绍了各种刺激而神秘的未解之谜，放飞好奇的心灵，展开大胆的梦想，丰富我们已有的知识。在科技高速发展的今天，人类仍然面临着许多无法解开的谜团和困惑：幽灵般频繁光顾地球的 UFO 和外星人有联系吗？复活节岛的巨石是外星人的杰作吗？满载希腊艺术珍品的玛迪亚沉船为什么会流入海底？庞贝古城为什么会一夜之间消失？……

约翰生说：“一个家庭没有书籍，等于一间屋子没有窗子。”亲爱的同学们，我们殷切地希望你们能多读书、勤读书、读好书，在读书中品味，在品味中思考，在思考中成长。我们也由衷地相信通过阅读这套“悦读起步”丛书，你们必定能够吸收到书籍中珍贵的阳光雨露，为日后成长为对人类有贡献的栋梁之才打下坚实的基础。





## 第1章 你应该具备的品格



01 勤俭节约 / 2

02 待人谦虚，有礼貌 / 5

03 做孝敬父母的人 / 9

04 爱护环境，保卫地球 / 13

05 做个遵纪守法的好公民 / 16

06 向国旗敬礼 / 19

07 控制好自己的脾气 / 23

08 诚实美德不能丢 / 26

09 有一颗感恩的心 / 29

10 犯了错要敢于承认 / 33

11 做一个有毅力的人 / 36

12 说到就要做到 / 40





## 第2章 这样学习很重要

- 13 学会思考，善于发问 / 46
- 14 兴趣是最好的老师 / 50
- 15 细心观察，敏锐捕捉信息 / 54
- 16 把字写得工整、漂亮 / 57
- 17 养成写日记的习惯 / 61
- 18 拒绝粗心大意 / 64
- 19 上课要专心 / 68
- 20 如何对付错题 / 72
- 21 作业应按时完成 / 75
- 22 应试也有技巧 / 78
- 23 学习环境应舒适 / 82
- 24 不做健忘的人 / 86
- 25 制订学习计划 / 89



## 第3章 生活小节应注意

- 26 锻炼身体应坚持 / 94
- 27 健康饮食很重要 / 97
- 28 不过度使用电视和电脑 / 100
- 29 用过的物品放回原处 / 104
- 30 个人卫生应讲究 / 107
- 31 早睡早起身体好 / 110
- 32 爱护“心灵的窗户” / 114



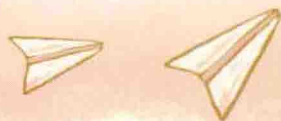
- 33 做事不要拖拉 / 118
- 34 为自己培养一种兴趣 / 122
- 35 不乱花钱 / 126
- 36 坏习惯要改掉 / 129
- 37 珍惜时间就是珍惜生命 / 132
- 38 自己的事情自己做 / 135

## 第4章 社交细节

- 39 微笑是一种力量 / 140
- 40 积极参加竞选 / 143
- 41 做个有礼貌的人 / 146
- 42 跟小动物交朋友 / 150
- 43 自信很重要 / 153
- 44 倾听很重要 / 157
- 45 口才很重要 / 161
- 46 学习团结合作 / 165
- 47 心态要积极 / 169
- 48 警惕危险，学会自我保护 / 172
- 49 对待他人有爱心 / 175
- 50 学会欣赏别人 / 178







# 你应该具备的品格

诚实、谦虚、勤俭、守信、孝顺……当我们要求他人具备这些良好的品格时，不要忘记，首先要在小事中培养和完善自己的这些品格。因为它们本身所具有的力量将使我们受益终生。

# 01

## 勤俭节约



★ 成长必读 ★

生活中有很多青少年朋友总是浪费，更可气的是，那些不断浪费的人一点也没有意识到自己的行为是不对的。据调查显示，在一些学校里，浪费粮食的现象非常严重，每天都能看到从学校里推出一车又一车的剩饭剩菜。

还有其他一些令人担忧的浪费现象。有些青少年朋友一味地追求时尚的文具，市场上流行什么就要买什么，但是，市场上流行的东西更新速度非常快，势必会造成浪费。



青少年浪费的现象不仅仅表现在经常更换文具用品上，更为严重的是，有些同学将钱用在买零食和玩具上，有些同学甚至为收集一种方便面里附送的卡通卡片，在买来方便面之后，只要卡片，而将面饼扔掉。这种浪费现象实在令人痛心。

浪费是节俭最大的敌人。难道说我们现在的生活好了，就可以丢掉勤俭节约的美德吗？

当然不是！我们应该养成勤俭节约的好习惯。



在我国，还有很多贫困地区的孩子没钱上学，许多失业家庭的生活有待改善，许多受灾地区的群众吃不饱、穿不暖。为什么我们不能改变一下生活习惯，把资源节省下来呢？要知道，在一些同学肆意浪费的同时，还有很多同龄的孩子没有饭吃，没有学上，没有鞋子穿，没有衣服保暖。因此，勤俭节约的传统美德绝不能丢。

作为社会的一员，我们应该牢记历史的使命，发扬中华民族勤俭节约的优良传统。从珍惜每一粒米开始，从节约每一滴水开始，从节省每一分钱开始，从每一个细节开始做起，立志培养自己勤俭节约的好习惯，争做一名优秀的青少年。

所以，如果你想让自己拥有高尚的品德，请记住：

勤俭节约，从珍惜每一粒米开始。

## 记一记

### 第1个细节

#### 勤俭节约

- ★由俭入奢易，  
由奢入俭难。
- ★小钱不知省，  
大钱将乱花。
- ★成家子，粪如宝；  
败家子，钱如草。
- ★眼下胡花乱铺张，  
往后日月空荡荡。
- ★杀牛吃肉，  
不如留着挤奶。

### 做一做

#### 养成勤俭节约的好习惯有高招：

- ★吃饭要实在。不要挑食、偏食，一日三餐要坚持吃好、吃饱，不要在饭前饭后吃方便面、面包、蛋糕等零食。要保持餐桌的整洁，不要让饭菜洒在桌面上，不要剩菜剩饭。
- ★穿着要朴素。即使家境富裕，也要穿着朴素一些。身为学生，没有贵族和平民之分。心态和行动都与其他同学处于同一起跑线上，这对我们的成长十分有利。
- ★珍惜学习用品。不要因为写错一两个字就撕掉一张纸，不要总是弄断铅笔芯，不要买只看不用作摆设的学习用品。
- ★给自己准备一个储蓄罐。



## 02

## 待人谦虚，有礼貌



每一位家长都希望自己的孩子成绩优秀，但很少有人注意到这个细节——每一位家长都为自己有一个谦恭有礼的孩子而感到欣慰和自豪。一个才华横溢的人如果失去了谦逊的美德，那么他的才华也会失去光彩。所以，我们有必要从小就培养自己谦逊的美德。

一个处处谦虚的人，除了能学到更多的东西外，还能受到大家的欢迎，从而结交更多的朋友。

在很久以前，森林里的鸟儿都不会唱歌。有一天，从很远的地方飞来一只很会唱歌的云雀，它的歌声那么婉转动听，感动了森林里所有的鸟儿。

所有的鸟儿一致要求云雀教它们唱歌。禁不住所有鸟儿的苦苦恳求，云雀答应了。

教唱歌的第一天，云雀首先教它们音符。它教一声，大家就唱一声。教了一会儿，云雀为了检验学生的学习情况，让它们一个个地站出来单

独试唱。第一个是乌鸦，乌鸦扭扭捏捏地站了出来，不好意思地发出了声音。因为它很害羞，唱出的音符走了调，大家哄堂大笑起来，乌鸦羞得满脸通红，它喃喃地说：“唉！多丢人呀！糗死了！”

云雀制止了大家的哄笑。为了更准确地纠正乌鸦的发音，它请乌鸦大声地再



被小孩难住的孔子上了车，让车绕道而行了。

项橐7岁就懂礼，  
可以当我的老师了。

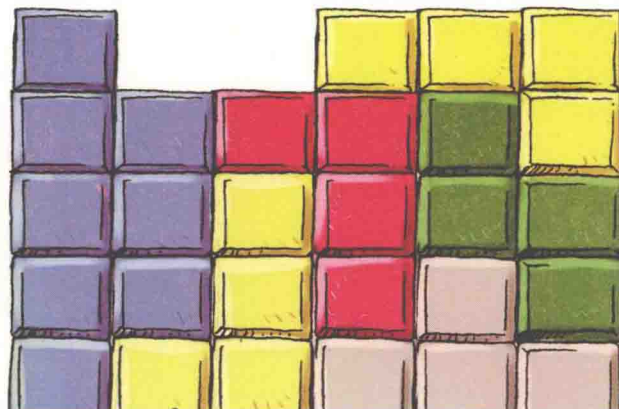
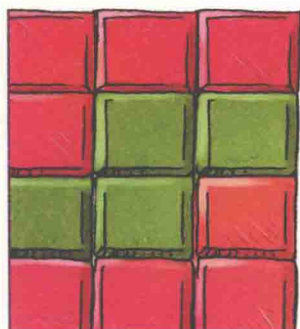


唱一遍。乌鸦却想：“这不是存心让我丢脸吗？我才不愿再出丑呢！”它一声也不吭，愤怒地飞走了，从此再也不接受云雀的邀请了。

后来云雀让其他的鸟儿来唱，其他鸟儿最初的发音也走调了，大家也同样嘲笑它们。但那些鸟儿没有像乌鸦那样飞走，而是总结经验，认真听从云雀的指导，耐心地学了下去。后来，森林里的其他鸟儿都学会了唱歌，声音悦耳动听，唯独乌鸦到现在还不会唱歌，偶尔叫喊几声，仍然是当初走调的声音。

一个人如果谦虚就会永远不知足，就会不断地学习新知识、新事物，学习别人的长处和先进经验，使自己不断进步。“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，只有明白了这个道理，我们才能进步和成才。

不要拿自己的长处和别人的短处相比，也不要拿自己的短处与别人的长处相比。找出自己与别人的差距，向别人请教，才是真正的谦虚。从平时的一点一滴做起，培养谦虚的好品质，让我们都成为谦逊礼让的好孩子吧！



待人谦虚，有礼貌

绝不要陷于骄傲。因为一骄傲，你们就会在应该同意的场合固执起来；因为一骄傲，你们就会拒绝别人的忠告和朋友的帮助；因为一骄傲，你们就会丧失客观标准。

——巴甫洛夫

做一做

教你三个养成谦虚的好品德的方法：

★阅读一些优秀人物的故事。“天外有天，人外有人”，很多事物的优越性都是相对的，我们所拥有的永远都是微不足道的，所以我们没有理由不谦虚一点。

★虚心向别人请教。我们不是任何事情都能做到的，每一个人都需要周围人的支持和帮助。不要不懂装懂，在需要帮助的时候，要敢于向别人求助。

★要正确对待自己取得的成绩和荣誉。不要为自己取得的一点小成绩而沾沾自喜，要用一颗平常心来看待它。只有这样，才会取得更大的成绩。



# 03

## 做孝敬父母的人



为了给妈妈买一份生日礼物，云瑞已经连续两周放学后偷偷地去一家小饭馆打工了。好不容易才说服老板让自己在后厨帮点忙的。再有一天就可以拿到80元的工资去买那件早就看中的礼物了，想到这儿云瑞高兴得不得了。第二天，一拿到辛苦赚来的钱，云瑞就向林外大街方向跑去。这件不是，那件也不是，熟悉的商店的橱窗里那件蓝色的披肩呢？昨天还在呢！看到已经换了商品的橱窗，云瑞的血直往头上涌。他推门进去，怯怯地问道：“老板，那件蓝色的披肩呢？”