



成长必读

让我们与快乐一起成长

成就青少年一生的50封信

悦读起步编委会 主 编

CMS
CHINA MEDIA & SERVICES



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



成就青少年一生的 50 封信

悦读起步编委会 ♥ 主编



图书在版编目(CIP)数据

成就青少年一生的50封信 / 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 978-7-5358-7270-8

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278450号

成就青少年一生的50封信

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: 11.5
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。

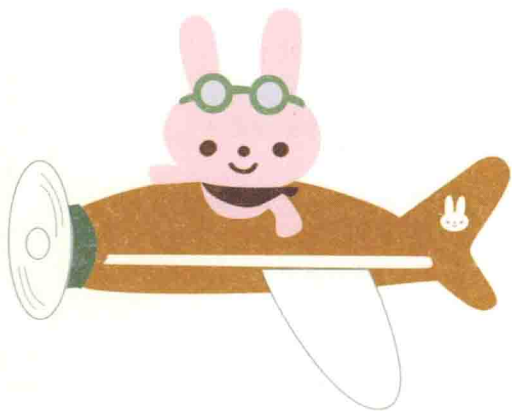
“成长必读”系列：分别从礼仪、习惯、生活细节等方面为孩子们讲述了美德与情感的故事。中小学阶段恰恰是孩子们品格形成、习惯养成的关键时期，影响着孩子未来的成功和幸福。成长的道路上不仅有和风暖日，也有暴风骤雨，但是，只要我们的眼睛是亮的、心是暖的、双脚是坚定的，我们就可以跨越泥泞，见到彩虹。

“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，展开大胆想象，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沉入海底？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。



- 01 尊师重道 / 1
- 02 考试时应该注意什么 / 4
- 03 欣赏别人让你不断进步 / 8
- 04 每天都要讲卫生 / 12
- 05 走向农村的广阔天地 / 16
- 06 坚持你的爱好 / 20
- 07 爱护小动物 / 24
- 08 保护自己，别上当受骗 / 28
- 09 今天的事情今天做 / 31
- 10 真诚待友 / 35
- 11 礼貌待人 / 39
- 12 你在我们眼中是最棒的 / 42
- 13 你的理想是什么 / 46
- 14 让快乐如影相伴 / 50
- 15 孩子，你记得爸妈的生日吗 / 54
- 16 帮助遇到困难的人 / 58
- 17 孝敬父母的含义是什么 / 62
- 18 马虎的恶果 / 66
- 19 有一颗感恩的心 / 69



- 20 写下你的个人日记吧 / 72
- 21 在跌倒的地方重新站起 / 75
- 22 走近大自然 / 79
- 23 好奇心是你的老师 / 82
- 24 做最后的王者 / 86
- 25 做事要全心全意 / 90
- 26 养成早睡早起的好习惯 / 94
- 27 我为你的诚实感动不已 / 97
- 28 发现生活中的美 / 101
- 29 锻炼你的语言表达能力 / 104
- 30 保护地球是我们的责任 / 107
- 31 好习惯早养成 / 110
- 32 从错误中吸取教训 / 113



- 33 爱护好自己的眼睛 / 117
- 34 临时佛脚抱不得 / 119
- 35 从今天开始珍惜时间 / 122
- 36 合作带来的无穷乐趣 / 126
- 37 榜样的力量 / 129
- 38 珍爱自己的生命 / 133
- 39 掌控自己的记忆力 / 136
- 40 承认错误是一种担当 / 138
- 41 你也可以做故事大王 / 142
- 42 自己的事自己做 / 146
- 43 信守诺言是我们一直的期待 / 150
- 44 每天都有进步 / 154
- 45 勤俭节约是美德 / 158
- 46 多阅读好书 / 161
- 47 为自己的祖国自豪 / 164
- 48 生命在于运动 / 167
- 49 让美好的音乐永远伴随你 / 170
- 50 面对困难勇于挑战 / 173



01

尊师重道



孩子，我要郑重地告诉你，在你一生的成长中，老师是除了父母之外最早在你的生命中留下印迹的人。

你还记得第一次坐在课堂里听课时，老师用温柔的眼神、甜美的微笑、动听的声音为你开启神奇的知识之门吗？随后你又在老师的带领下，在知识的海洋中畅游。

老师不仅传授你知识，还教你为人处世的道理。甚至有时候，那些善良的优秀的老师还能抚平你心中的创伤，激发你奋斗的勇气。

孩子，想想看，在你的生活中是不是也有这样一位老师：用好听的声音给你讲述神奇的故事；对你循循善诱，引用很多故事只为让你明白一个简单的道理；当你做错事情的时候，静静地看着你，直到你鼓起勇气承认错误为止。

当你在困难面前打退堂鼓的时候，他站在旁边为你加油，眼中写满了鼓励的话语；当你感到自卑的时候，他轻轻地告诉大家，你身上有很多令人羡慕的优点。

孩子，渐渐地你会深刻体会到，没有一个老师不爱自己的学生，没有一个老师不希望自己的学生优秀。

所以，面对老师的教诲，孩子，你要怀着感激的心情仔细聆听。当你遇到什么难解的事情的时候，可以找老师谈心，详细地告诉他你的想法。他不仅是你的朋友，可以倾听你的心声，还是一个有智慧的长者，会给你指点迷津。

孩子，古人说“一日之师，终身为父”，希望你尊重老师，不要辜负那些爱你的老师的一番良苦用心。



记一记

第1封信

尊师重道

一日之师，终身为父。

——关汉卿

做一做

★要在认识上、感情上去理解老师、体贴老师，不能简单地认为老师是为了某种功利来从事教书育人的工作的。记住在夜深人静的时候，老师还在备课、批改作业，学生酣然入梦的时候仍在查寝。这些超出工作时间的劳动是没有经济报酬的。因为这些，我们更要理解老师。

★要尊重老师的劳动。课堂上要认真听讲、积极思考，这也是尊重。

★要接受老师的教育。在成长过程中，犯错误是在所难免的，关键是能否知错就改。如果能，那既表现出我们的宽广胸怀，也表现出对老师的尊重。

★要养成使用礼貌用语主动向老师问好的习惯。如果你主动说了一句“老师好”，这样不仅反映出你的高尚品格，还增进了师生感情，体现出你文明礼貌的修养。

02

考试时应该注意什么

孩子们，大家都已经经历过很多次考试了，有平时的小测验，也有期中和期末的大考。一段时间下来，我发现这样一些问题：

有的同学平时学得很好，但是到了考试的时候，总是出人意料地不能发挥出正常的水平；有些同学总在考试的时候情绪不好，或者失眠，或者生病，以致在考场上失常；还有一些同学总是在考试的时候手忙脚乱，觉得时间不够，不能在限定的时间内完成，结果白白丢失分数；还有……

孩子们，我知道大部分同学都是很努力的，也希望自己的努力能够有回报。但是，我想，有些同学可能对于考试有种模糊的认识，对于一些技巧性的东西也没有注意。

你们应该明白，考试不仅是在考查你



们掌握知识的程度，同时也是在考验你们应对考试的能力。

孩子们，我相信，只要你们经常检查自己的方法，应该可以很快改正过来，并取得好成绩。在这里预祝你们学习进步！

这里告诉你们一些考试的基本技巧，希望对你们有所帮助。

技巧一：针对不同难度的考试，应采用不同的考试关注点。

俗话说，“难题考能力”，“易题考规范”。不同难度的考试，其考查的重心是不一样的：难度大的考试主要考查的是能力与方法，关注的是同学们“懂不懂”、“会不会”；难度小的考试主要考查的是规范与细致，关注的是同学们“实不实”、“细不细”。针对不同难度的考试，同学们应该有不同的关注点。

技巧二：建立、把握良好的考试节奏。

好的节奏有利于稳定同学们的考试心态，有利于考试真实水平的发挥。良好的考试节奏表现为时间分配合理、过程运行流畅、松紧相对适宜。建立和把握良好的考试节奏，主要从以下几个方面入手：

1. 拿到试卷之后，可以总体上浏览一下，根据以前积累的考试经验，大致分辨出试卷中难题与容易题(如果命题正常的话，应该是容易题在前，难题在后)，并估计一下试卷中每部分应该分配的时间。

2. 按先易后难的顺序、先慢后快的速度开始答题。例如，数学先做会做的题目，再做难题。所谓难题，就是你思考了好几分钟仍然无法做出的题目。再例如，英语和语文考试，你可以先把填空、选择、作文等题目做完，然后再做阅读题目。这样做的好处是，先用数道“容易题”的顺利解决来平缓考试刚开始时的紧张的心情，并完成考试初始阶段的“热身”运动，将自己的“身心”调整到最佳状态，此后就可以逐渐加快解题速度，以更好的状态、最快的速度去解决余下的“中档题”，直至碰到需要仔细思考和推敲的“高档题”时，再放缓做题速度。

3. 题目有了思路就赶紧做，不要犹豫。

4. 整体把握、抓大放小、不在一道题目上过多纠结，该放弃的就放弃。分值

越大的题目，越不要轻易放弃；分值越小的题目，越不要花太多的时间。对于花了一定时间仍然不能做出来的题目，要勇于放弃。

技巧三：培养良好的考试心态。

良好的考试心态表现为积极自信、豁达开朗。你应该保持平常心态，也就是跟平常差不多的心态。因为考试并没有什么了不起，跟平时作业差不多，只不过是“作业”的分量重了，做“作业”的时间长了，根本不值得怕，要做到“眼中无考试”。

你可以通过积极的自我暗示、自我鼓励唤起良好的情绪。可以采用不同的自我暗示语，紧张时，可以默念“放松、放松、放松”；心情烦躁时，可以默念“平静、平静、平静”；心灰意懒时，可以默念“我行、我行、我行”，从而增强自信心。

你也可以通过自我安慰来稳定情绪、鼓舞士气。如果有题目一时不会做，可以这样想：我做不出的，别人也做不出；别人做得出的，我也做得出；但我做得出的，别人不一定做得出。



记一记

第2封信

考试时应该注意什么

读书而不思考，等于吃饭而不消化。

——波尔克

做一做

★在考试之前，一定要制订一个复习计划，有效地进行复习。一般来说，在总复习开始之前，你们应该根据老师的复习计划和自己的学习情况，制订一份切实可行的个人复习计划。

★一定要避免在考试之前“开夜车”，因为那将造成意想不到的损失。考前充分休息，表面上看来是浪费了一点时间，其实在考试时反而会有大收获。

★有些同学在考试前压力很大，过度紧张。建议大家要学会给自己减压，不要老去想考试的成败会给自己带来什么样的后果。其实，考试的后果应在平时学习时就多加考虑，因为那时考虑才有意义，能够促进自己改变学习状态。

03

欣赏别人让你不断进步

孩子，我想起刚才在饭桌上的谈话，觉得十分有必要给你写这封信。

刚才我们大家一起吃饭时，你用一种不屑的语气说：“今天我突然发现，小眉的皮肤真是太黑了！”接着你又说其他同学给小眉起了各种各样的外号，都是很优雅的那种，而你对此却幸灾乐祸。

孩子，小眉不是你的好朋友吗？你怎么可以用这种语气讨论她？我也曾经见过小眉，她是一个温柔可爱的女孩，脾气很好，而且学习用功，听说她从小练书法，字写得非常漂亮。

孩子，小眉的这些优点你怎么不说呢？再说她的皮肤黑是个人的容貌问题，你是没有权利去嘲笑她的，更不能以此为交朋友的标准。我记得曾经给你讲过这样一个故事：

森林里有许多美丽的动物，其中以孔雀最美。但是，他却没有一个朋友，整天



孤零零的。这是为什么呢？

有一天，孔雀展开五颜六色的长羽毛，缓缓地在树林中漫步。这时，有一只全身纯白的鹤刚好路过这片树林，停在一棵树下休息。

孔雀看到这只陌生的鹤就故意走过去吸引他的注意。白鹤觉得孔雀的羽毛十分漂亮，就夸赞他：

“啊，你的羽毛真是漂亮极了！简直比蝴蝶的翅膀还要鲜艳美丽。”

孔雀被白鹤这么一夸奖，内心当然十分高兴，就更加骄傲了。他斜斜地瞧了白鹤一眼，觉得这只鹤全身雪白，一点儿花样也没有，就说：“你长得真奇怪啊！怎么羽毛都是白色的，多么单调啊！你看我这一身，五颜六色的，而且搭配得这么体面。唉，白鹤先生，如此难看的羽毛你也能忍受？我说啊，你实在应该去换一换羽毛了。”

白鹤听了孔雀尖刻的嘲笑，很不高兴地说：“孔雀先生，你的羽毛虽然美丽，但是嘴巴却不饶人。好了，再见！我要去会见我的朋友了。”白鹤说完立即飞走了。

从此，孔雀只好又孤零零地在森林中走来走去。所有的动物遇见他都要躲开，谁也不愿意和他说话，因为他们都曾经被孔雀尖刻的话语伤害过。

孩子，你知道吗？孔雀虽然很美丽，但是在偌大的森林中却没有一个朋

