



中学时期要学会的 50个人生技能

中学时期是人生的关键时期，你所拥有的素质不仅影响着学业，还决定着你的未来。本书所选择的中学生必备的50种人生技能涵盖了成长道路上必需的条件，会帮助你为获得美好的未来积蓄力量！

✿ 侯瑞光◎编著 ✿

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



常州大学图书馆藏

中学时期要学会的 50个人生技能

✧ 侯瑞光◎编著 ✧

图书在版编目(CIP)数据

中学时期要学会的50个人生技能 / 侯瑞光编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2010.7
ISBN 978-7-80753-823-3

I. 中... II. 侯... III. 人生观-思想政治教育-中学-教学参考资料
IV. G631.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第128745号

书 名: 中学时期要学会的50个人生技能

作 者: 侯瑞光 编著
责任编辑: 关 健 王乃铮
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 大象设计工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12 字数: 150千字
版 次: 2010年7月第1版
印 次: 2010年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80753-823-3
定 价: 19.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



孟子十五岁时，在孟母的鼓励下，游学曲阜。从此正式学习到儒学的精髓，学问德业突飞猛进，继承了孔子的衣钵。

毛主席十七岁时在七绝《改西乡隆盛诗——赠父亲》中写道：孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山！

1920年夏，邓小平在重庆留法预备学校毕业，抱着满腔的热望和八九十位同学一起乘轮船赴法，于十月抵达法国马赛。那时邓小平刚满十六岁。

香港的李嘉诚、台湾的王永庆都是在十六岁开始了自己的事业。他们的人生，皆因早有规划而壮丽。

那么，究竟什么是人生规划呢？

所谓人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向，对自己未来的发展道路作出一种预先的策划和设计。人生规划使我们在规划人生的同时可以更理性地思考自己的未来，初步尝试性地选择未来适合自己从事的事业和生活，尽早开始培养自己的综合能力和综合素质。

中学时期是人生的独立期，在这时充分了解自己、分析自己并确

定自己的性格特质与天赋，发挥自己的优势，以完善自己的素质和能力，为自己制定的目标而行动。

青少年长大了要干什么？能干什么？这需要家长和孩子一起认真思考。如果盲目度日，没有理想，人生迷茫，从小没有奋斗的目标，长大成人后，才开始考虑人生，仓促培养就业技能，便为时已晚矣。

有了科学的人生规划，再开始努力，就能获得自我认识上的初步成功，在这个基础上，机遇的眷顾将会使人生更加辉煌。生涯规划确实能改变人生，创造奇迹，使很多平常的孩子，最终走向令他们的父母引以为傲的成功。

第一章 技能规划

学会一种乐器，音乐将使你气质不凡	2
学会游泳，因为地球表面71%的地方都是水	6
懂一点儿心理学，能看穿别人的谎言	9
学会做饭，这门手艺将陪伴你一生	14
选择一种球类运动并经常参加，提高身体素质	17
练一手好字，这将是成人之后的门面	21
会穿衣搭配，塑造属于自己的良好形象	25

第二章 学习规划

找到适合自己的学习方法，这比好老师更重要	30
一本好书给你带来的益处要大过任何一台综艺节目	34
学好英语，世界上有四分之一的人在使用这种语言	37
超前学习，走在另一个自己的前面	41
文理兼修，达·芬奇做学生那会儿是不分学科的	44
尝试写作，学会用文笔表达自己的思想	48





第三章

职业规划

- 找一份兼职，开始第一次职业体验54
- 了解不同职业领域的工作内容，为以后的选择作准备58
- 选择与自己兴趣爱好有关的职业作为目标61
- 制订具体的可操作计划，向职业目标努力64

第四章

理财规划

- 财富来源于智慧，学会认识并拥有它68
- 培养理财观，找到适合自己的赚钱方式71
- 开设一个银行账户，管理属于你自己的钱74
- 制订一个月的支出计划，懂得控制自己的开支77
- 零存整取，体会储蓄的意义81
- 分清“需要”和“想要”，按自己的需求去赚取与支配84

第五章

社交规划

- 学一点儿礼仪知识，做一个有教养的人88
- 学会倾听，做一个受人欢迎的听众91
- 掌握演讲的技巧，它可以让你获得肯定与赞赏95

与他人合作做一件事，培养团队精神.....	99
结识一个外地或外国朋友，感受别样的思想和文化.....	103
做一次“焦点人物”，锻炼自己在公众面前的反应能力.....	107
学会与他人相处，无论你是内向还是外向.....	110

第六章 心智规划

为自己作一次选择，学着自已拿主意、作决定.....	114
坚持写日记，磨炼持之以恒的心力.....	117
了解自己的性格弱点，正视自己的短处.....	120
做几件自己不敢做的事，超越自己的极限.....	123
凡事须判断轻重缓急，学会取舍.....	126
完成答应别人的每一件事，做个守信用的人.....	129
多向成年人学习，让自己慢慢变得成熟.....	132
明辨是非，做对的事情比把事情做对更重要.....	135
做心情的主人，控制自己的负面情绪.....	139
克服做事拖拉的毛病，让自己变得果断干练.....	142
学会独立思考，这些事你早晚要一个人做.....	147
改善自己的大脑，提升自己的思维和记忆.....	149

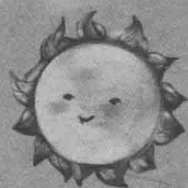




第七章

生活规划

学习一些急救知识和安全常识，以应对突发事件	154
培养自己的兴趣爱好，让自己拥有一技之长	159
过一个精彩的假期，学习一些在学校里学不到的东西	162
参加野外生存活动，锻炼自己的勇气	166
培养并保持良好习惯，让自己终生受益	169
去不同的地方和城市旅游，扩大自己的视野	172
远离酒精、毒品、色情和暴力，摆脱人生中的消极力量	175
整理好自己的房间，这是健康、规律生活的开始	179



第一章 技能规划



学会一种乐器，音乐将使你气质不凡

音乐是一种能唤起人类某种感官共鸣的声音。有时，它可能只是勺子敲碗的声音；也可能只是一段海浪的击石声；或者，它就是一串笑语。每一种不同的感受，都是由每个人的性格、喜好、心情等方面因素决定的。

有人用这样一句话来概括学习乐器对人的好处：“学习几年，受益终生。”

爱因斯坦与小提琴

爱因斯坦与音乐的故事很美妙。“如果没有小提琴，爱因斯坦就不再是爱因斯坦”，这是人们对于爱因斯坦和他的爱好的评价，“他经常从书房站起身，走到钢琴旁，敲几个和弦，再回到书房。音乐帮助爱因斯坦思考他的理论，完成他著名的思想实验。”

爱因斯坦在科学上取得的成就太过辉煌，掩盖了他在音乐方面的造诣。他曾不经意地考虑过做一个职业小提琴手，并数次说过，如果他在科学上不成功，他会成为一个音乐家。他几乎没有一天不拉小提琴的，而且常有钢琴伴奏，演奏奏鸣曲和协奏曲。他的音乐朋友和合作者很多，经常同杰出的音乐家一道演奏三重奏和四重奏。

至于对爱因斯坦小提琴演奏水平的评论，行家认为：他是一个真



正的音乐家；尽管他没有时间去练习，但却演奏得十分好。以至于一位以为他是音乐家的音乐评论家怒冲冲地写道：“爱因斯坦的演奏是出色的，但他不值得享有世界声誉，因为有许多与他同样好的小提琴手。”

爱因斯坦具有不必事先准备而即席演奏的才能，演奏时而明快流畅，时而委婉悠扬，时而雄浑庄严，极富于变化。此时，他就像忘情的孩子，完全神游于音乐的王国，沉醉在丰富的幻想和惬意的思维之中，忘却了人间的俗事，对一切现实的东西都毫无感觉。

爱因斯坦为什么如此喜爱小提琴呢？因为只有四根弦的小提琴的两个相邻音阶之间没有清楚的界限，其音响、振动和音质在很大程度上由演奏者自己把握，因而特别适合于表达个人内心的隐秘世界。

学音乐的孩子不会学坏

台湾教育界有句名言，就是“学音乐的孩子不会学坏”。根据调查，一般学习音乐的孩子学习成绩好的比例很高，而犯罪的比例却非常少。一是学习乐器就必须有时间保证，学习音乐的孩子剩余的时间和精力就有限了，而最重要的是音乐本身的潜移默化的教化功能，使得孩子在学习音乐的同时能学习美、感受美与实践美。一个美的环境对于陶冶孩子的心灵和性情无疑是大有裨益的。

要注意的是，流行音乐并不能代表音乐，因为它只是音乐的一种发展趋势。音乐还分为古典音乐、爵士音乐、混合音乐、摇滚音乐、地下音乐、嘻哈音乐等等。

对音乐的欣赏，也是看本人的喜好决定的。而且，能听得懂贝多



中学时期要学会的 50个人生技能

4

芬、莫扎特、约翰·施特劳斯这些著名音乐大家的音乐的人，并不一定就是一个专业的音乐人，而往往是那些有阅历的普通人。

如果你学习乐器到了一定的水平，有机会参加到乐团的活动当中去的时候，效果会更好，因为在乐团演奏是需要和别人配合的。对于独生子女和现代青少年来说，缺乏的就是合作和团体意识。现在，许多学校都有各种乐团，如果学校没有，也可以到少年宫去参加乐团的活动，这对于提高演奏水平、结交朋友、提高合作和团体意识是大有益处的。

如何选择和学习乐器

选择自己要学习的乐器，要有所依据而不能盲目选择。下面是一些选择的依据和建议。

如果你是一个感情丰富的人，平时喜欢文学、诗歌，那么建议你学习巴乌，这是一种中国民族传统吹奏乐器，它的音色带有婉约温柔的气质，对指法的要求相对简单，而且并不像笛子那么难吹。它的价格在100~300元之间。类似的乐器还有葫芦丝。

如果你是一个性格开朗、活泼好动的人，那么建议你学习长笛，这是一种吹孔气鸣乐器，无论是其音色还是演奏风格，都非常适合性格外向型的人。其价格在1000~2000元之间，其指法要比民族乐器稍微复杂一点儿，需要专业的老师指导。

如果你经济条件比较宽松，可以考虑学习钢琴。价格在6000元左右的教學用钢琴比较适合初学者。钢琴音色优美，是所有乐器中音域最广的一种。不过，其投资相对来说比较大，要想学好也要花费更多

的时间和精力。

如果你不想投资太多，又想在短期内有所收获，那么，吉他会是一个不错的选择。吉他是西洋乐器中相对简单的一种，其价格也比较便宜，200~500元左右的吉他就完全可以满足业余爱好者的需要了。

学习乐器的“三大定律”

一、所有的乐器演奏都是一门技艺。练习任何一门技艺的秘诀在于把每一个动作都尽量分解成多个相对独立的动作，然后慢慢练习。刚开始时一定要慢慢来，让每一个动作的细节都进入你的脑海，用正确的方式去重复它们。当你可以把所有的动作都准确地重复时，就可以逐渐连贯起来，并逐渐达到常规速度。

二、每一门技艺都需要特定的基本功。音乐的三个要素是节奏、旋律与和声。虽然不是所有乐器都可以表现这些，但是音乐就是由这三者以各种方式组合而成的。要很好地把握和表现这些要素，需要基本动作的准确，稳定的手势下各个手指的独立性和平衡性，还有力度和耐力。

三、一个人最终达到的高度取决于音乐之外。天分、性格和后天的修养是真正的决定性因素，说得详细一点儿，一个人对音乐的感觉，自身的敏感度，生活的阅历和感悟，甚至开玩笑时喜欢怎样的幽默方式，都会影响其在音乐上能够到达的境界。





中学时期要学会的 50个人生技能

6

学会游泳，因为地球表面71%的地方都是水

迈克尔·菲尔普斯这个名字可能你不太熟悉，但2008年奥运会上有一位在8天中游了17次比赛，一个人夺得8枚游泳金牌的“外星人”你总该知道吧！如果当时你也在电视机前，肯定会无比羡慕他获得的荣耀和他那修长健美的体形。游泳运动员的体形是很完美的，而游泳给人带来的益处也是其他任何体育运动都不能比的。

近乎完美的运动方式

人体60%的成分都是水，在水中人们会自然地感到身心愉悦。你不需要其他任何东西，单纯游泳就足以让你减轻压力。游泳会让更多的氧气进入你的肌肉并迫使你调节呼吸节奏，这些都有助于减轻压力。坚持不懈地游泳非常有助于维持身体全面的健康，人们甚至称其为“最完美的运动方式”。

在这项运动中，身体的全部肌肉群都得到了锻炼。游泳需要你全身的每一块肌肉同时运动，因此游泳可以锻炼你的全身。从锻炼全身这个角度讲，最好的几种游泳姿势是自由泳、蛙泳和仰泳。

游泳是一项非常好的运动，在你运动的时候身体的重量完全由水的浮力来支撑，这样就可以减少或降低肌肉、关节和韧带的压力。

游泳没有对抗的特点使得任何人都可以参加这项运动。

游泳还可以增强持久耐力以及锻炼身体的平衡性和适应性，很多田径运动员甚至武术家都把游泳作为他们补充运动量的一种方式。

熟练掌握了游泳技能并且游得越来越远的时候，平时的心率和呼吸频率就会降低，这说明心脏的效率提高了，使血液更有效地流向心脏和肺部。

游泳是一项让人们可以在有生之年一直进行的运动，也是一项可以让人们在有生之年一直受益的运动。比如毛泽东同志就很喜欢游泳，求学时期他就是同学中出了名的游泳好手，他曾经先后13次横渡长江，1966年横渡时已经是73岁高龄。

游泳前的一些注意事项

尽量选择夏季开始学游泳。夏季气温和水温都比较高，人更容易适应。

入水前不要吃食物。人进入到水中，水对人体会产生压力，还没有进入胃里的食物容易被水压出来倒溢进气管，造成窒息。建议在游泳前半小时吃一些食物，做到不饿不胀。

注意观察游泳池内的各种标志，以免误入深水区。

入水前做热身运动，并养成习惯。

大汗淋漓时不宜马上进入水池，应该先用干毛巾擦干汗水，待毛孔收缩后再进入池内。





中学时期要学会的 50个人生技能

8

学习游泳的阶段

熟悉水性。初学游泳必须要先习惯水性，最简单的方法就是水中步行。这可以让练习者熟悉适应水温和水的阻力、浮力以及压力等，并初步学会在水中维持身体平衡的方法。练习呼吸也是熟悉水性的一个好方法。具体的练习方法有闷气、呼气和韵律呼吸等。

漂浮与站立。练习在水中的漂浮和站立，主要是体会水对人体的浮力，并初步掌握人体在水中的平衡能力，排除对水的恐惧心理。具体练习方法有岸边漂浮、向墙漂浮、蹬墙漂浮、水母漂浮等。

划水打水。划水和打水是游泳中至关重要的动作。划水的作用是为游泳者提供前进的动力，打水的作用主要在于平衡身体，以抵消划水对身体状态的影响。划水和打水都可以通过分解动作的练习而掌握。

手脚配合。手脚配合必须特别注重身体的协调。练习时可以先从分解动作、慢动作开始，等逐渐掌握后，再练习完整动作，直至动作熟练流畅。

换气。游泳姿势不同，换气方式也就相应不同。但不管是用什么姿势游泳，都要遵循一样原则：换气时应使头部伸出水面的高度减至最少，时间减至最短。

游泳。在循序渐进地完成了以上几个步骤的学习和练习之后，就基本上掌握了游泳的技巧，可以单独游泳了。