

袁卓 潘锐 崔晶·编著

NO.1

风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



中学时代

如何度过

ZHONG XUE SHI DAI RU HE DU GUO

世界很大，我们很小，小小的我们在成长。

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的我们，不停地遇到许许多多的人、许许多多的事；仿佛简单的世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界，年少的我们充满了迷惘、困惑、期待和想象。

今天的我们只要细心地规划自己的生活，积累成功的资本，那么，明日的命运定会加倍宠爱我们……

刘岩●主编

NO.1
彩绘本畅销版

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO. 1 风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



袁卓 潘锐 崔晶·编著

中学时代

如何度过

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学时代如何度过 / 袁卓, 潘锐, 崔晶编著. — 长春: 吉林文史出版社, 2013. 11

(校园生存规划智慧丛书 / 刘岩主编)

ISBN 978-7-5472-1774-0

I. ①中… II. ①袁… ②潘… ③崔… III. ①中学生—学生生活
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 257458 号

中学时代如何度过

编 著: 袁 卓 潘 锐 崔 晶 中文审读: 王宏斌 张 萌
责任编辑: 李相梅 校 对: 刘 洋 金 昊
丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩 插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽
美术编辑: 韩 丹 于洋洋 清 风 赵卓君 边睿婷 勾 奇
出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街 4646 号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80 千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1774-0

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

定 价: 29.80 元

Contents

目录

第一辑 最好的时间是现在

- 11 现在是最好的开始
- 15 所有的风都是逆风
- 19 正确认识自己,就能走得更远
- 22 我为什么读书
- 25 时间就是金钱
- 29 信念的力量



第二辑 勤奋是通往优秀的捷径

- 37 苦练成就辉煌
- 41 专注,优秀的保证
- 44 量化你远大的目标
- 47 坚持,成功就在下一个拐角处
- 50 做你所爱,爱你所做
- 54 敢于直面缺点



第三辑 独立宣言:我的青春,我做主

- 62 摆脱依赖,放飞梦想
- 66 命运在自己手中
- 70 坚持梦想,实现梦想
- 74 不下水,永远学不会游泳
- 77 拥有一颗勇敢的心

第四辑 最有力量的自我激励:

Yes, I can!

- 86 自信自然美
- 90 除了你自己,没有人能否定你
- 94 学会立志,你能做得更好
- 98 不断自我挖掘,释放潜能

第五辑 做情绪的主人

- 107 任何情况下都要保持冷静
- 111 改变可以改变的,接受不能改变的
- 115 生气是拿别人的错误来惩罚自己
- 119 哭泣后我们学会坚强
- 123 笑是一个人最宝贵的东西
- 127 等待三天,告别冲动



第六辑 好心态创造美好未来

- 135 勿在攀比中迷失自己
- 139 困难是乔装打扮的机遇之神
- 143 珍惜自己的价值,我是独一无二的
- 147 拥有良好的心态
- 151 积极进取,向着目标直跑
- 154 永不放弃

第七辑 让优秀成为一种习惯

- 161 热忱——对学习、生活充满热情
- 164 诚信——不要一失足成千古恨
- 169 责任——敢于承担责任
- 173 自律——只有强者才遵纪自律
- 177 尊重——尊重他人,就是尊重自己
- 180 细节——细节决定成败
- 184 勤俭——修身养德之法
- 188 谦虚——厚积薄发

NO. 1 风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



袁卓 潘锐 崔晶·编著

中学时代

如何度过

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学时代如何度过 / 袁卓, 潘锐, 崔晶编著. — 长春: 吉林文史出版社, 2013. 11

(校园生存规划智慧丛书 / 刘岩主编)

ISBN 978-7-5472-1774-0

I. ①中… II. ①袁… ②潘… ③崔… III. ①中学生—学生生活
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第257458号

中学时代如何度过

编 著: 袁 卓 潘 锐 崔 晶 中文审读: 王宏斌 张 萌
责任编辑: 李相梅 校 对: 刘 洋 金 昊
丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩 插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽
美术编辑: 韩 丹 于洋洋 清 风 赵卓君 边睿婷 勾 奇

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1774-0

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

定 价: 29.80元

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编： 边德明 宋英梅 刘 岩

编 委： 李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭霄霄 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 侯婧文 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩

刘 洋 高金凤 杨 帅

张大力 王国军

Contents

目录

第一辑 最好的时间是现在

- 11 现在是最好的开始
- 15 所有的风都是逆风
- 19 正确认识自己,就能走得更远
- 22 我为什么读书
- 25 时间就是金钱
- 29 信念的力量



第二辑 勤奋是通往优秀的捷径

- 37 苦练成就辉煌
- 41 专注,优秀的保证
- 44 量化你远大的目标
- 47 坚持,成功就在下一个拐角处
- 50 做你所爱,爱你所做
- 54 敢于直面缺点



第三辑 独立宣言:我的青春,我做主

- 62 摆脱依赖,放飞梦想
- 66 命运在自己手中
- 70 坚持梦想,实现梦想
- 74 不下水,永远学不会游泳
- 77 拥有一颗勇敢的心

第四辑 最有力量的自我激励:

Yes, I can!

- 86 自信自然美
- 90 除了你自己,没有人能否定你
- 94 学会立志,你能做得更好
- 98 不断自我挖掘,释放潜能

第五辑 做情绪的主人

- 107 任何情况下都要保持冷静
- 111 改变可以改变的,接受不能改变的
- 115 生气是拿别人的错误来惩罚自己
- 119 哭泣后我们学会坚强
- 123 笑是一个人最宝贵的东西
- 127 等待三天,告别冲动



第六辑 好心态创造美好未来

- 135 勿在攀比中迷失自己
- 139 困难是乔装打扮的机遇之神
- 143 珍惜自己的价值,我是独一无二的
- 147 拥有良好的心态
- 151 积极进取,向着目标直跑
- 154 永不放弃

第七辑 让优秀成为一种习惯

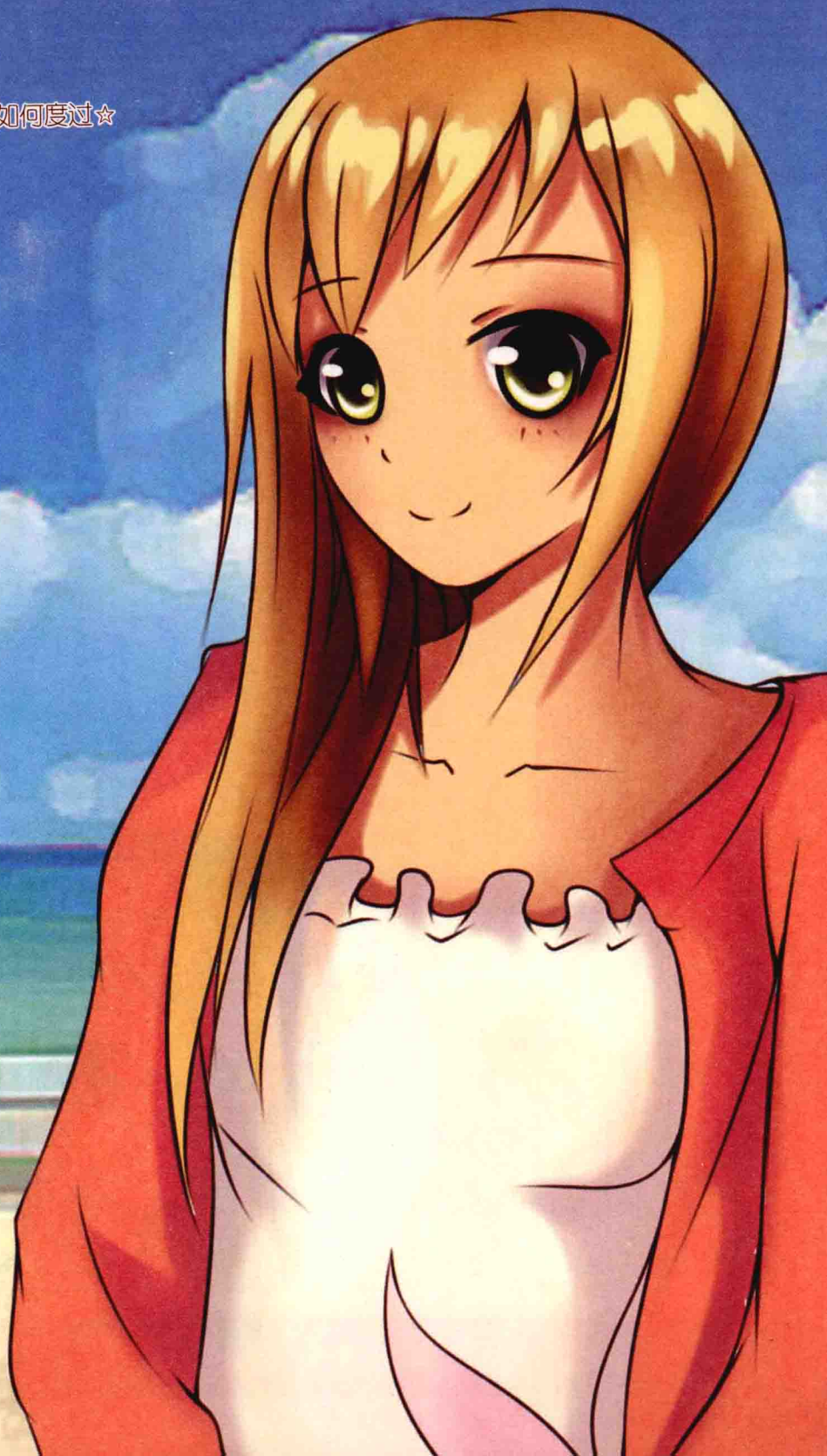
- 161 热忱——对学习、生活充满热情
- 164 诚信——不要一失足成千古恨
- 169 责任——敢于承担责任
- 173 自律——只有强者才遵纪自律
- 177 尊重——尊重他人,就是尊重自己
- 180 细节——细节决定成败
- 184 勤俭——修身养德之法
- 188 谦虚——厚积薄发

第一辑

最好的时间是现在

现在是最好的开始
所有的风都是逆风
正确认识自己,就能走得更远
我为什么读书
时间就是金钱
信念的力量







时间不能储存，不能倒转。它比金钱宝贵，它是构成生命长度的基本单位。生命是用时间来衡量的，善用时间就是珍惜生命。如果你热爱自己的生命，那么就珍惜热爱时间吧。

你若是爱永恒，就应当爱现在。昨日不能唤回，明天还不存在，能真实把握的只有现在。



现在 是最好的开始



想一想,有多少事因为我们没有马上行动而置之脑后。一件重要的事情,如果不马上采取行动,最后可能会忘记,或者想要做时又失去了原有的热情和激情。一个成功的人最重要的不是他的目标有多远,不是他的方法有多好,而是他的行动比别人多。只有行动,才能谈得上方法;只有行动,才能体现我们的能力;也只有行动,才能达到我们的目标。没有什么来不及,现在是最好的开始。

我们有了目标就要立即行动。索菲亚是某大学里著名的歌剧演员,在一次校级演讲比赛中,她向人们展示了一个梦想:大学毕业后,先去欧洲旅游一年,然后要在纽约百老汇中占有一席之地。当天下午,索菲亚的心理老师找到她,问了她一句:“你现在去百老汇跟毕业后去有什么差别?”索菲亚仔细一想,说:“现在的大学生活并不能帮我争取到去百老汇工作的机会。”

这时，老师又问她：“你现在去跟一年以后去有什么不同？”索菲亚苦思冥想了一会儿，对老师说，她决定下学期就出发。老师紧追不舍地问：“你下学期去跟今天去有什么不一样？”索菲亚有些眩晕了，想想那个金碧辉煌的舞台和那双在睡梦中萦绕不绝的电影，她终于决定下个月就前往百老汇。

老师又乘胜追击，问道：“一个月以后去和今天去有什么不同？”索菲亚激动不已，情不自禁地说：“好，给我一个星期的时间准备一下，我就出发。”老师步步紧逼：“所有的生活用品在百老汇都能买到，你下个星期出发和今天去有什么差别？”

索菲亚激动地说道：“好，我明天就去。”老师赞许地点点头，说：“我已经帮你预订了明天的机票。”第二天，索菲亚就飞赴世界巅峰的电影殿堂——美国百老汇。当时，百老汇的制片人正在酝酿一部经典剧目，几百人应征主角。按当时的应聘步骤，是先挑出 10 个候选人，然后让他们按剧本的要求演绎一段主角的对白。这意味着要经过两轮艰苦角逐才能胜出。索菲亚到了纽约后，并没有着急去漂染头发，买靛衫，而是费尽周折从一个化妆师手里要来剧本。之后的两天，索菲亚闭门苦读，悄悄演练。终于到了索菲亚面试的那天，这个姑娘感情如此真挚，表演得惟妙惟肖，导演们都惊呆了，主角非索菲亚莫属。就这样，索菲亚来到纽约没几天就顺利地进入了百老汇。

行动是克服困难的唯一方法。当我们决定行动时，常常会看到许多困难，会遭遇到许多挫折，这一切都是行动的“副产品”，或者说，是行动的必然结果。如果你不行动，这些困难和挫折就不存在，行动的目的就是要解决这些困难和挫折，每解决一个问题，我们就离目标近了一步。行动的主旨就是解决问题，困难和挫折是我们前进中的朋友，它们会将你的竞争对手拒之门外。

行动是培养毅力的唯一途径。如果我们对每一件应该做的事情都能付诸行动，那么毅力的培养就不再是一件折磨人的事情。古人说，“千里之行，始于足下”，正如一个在一天内步行 100 英里（1 千米 = 0.6214 英里）的七十多岁的老人所言：“我每一次的决心不是走 100 英里，而是 1 英里。”老人朴实的话语告诉我们，毅力就是不断地行动，不