



《每天傍晚阅读课》系列丛书

MEITIAN BANGWAN LIZHIKE

每天傍晚 励志课

摆脱困惑、坚定信念的励志指南

刘金国 ★ 主编

北京科技大学
素质教育中心

审订出品

倡导傍晚亲子阅读，用半小时改变孩子的未来！

远离网络、电视沉迷，用阅读增加孩子成长的“正能量”！

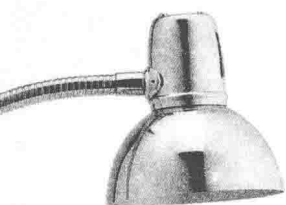
课外阅读
枕边书

ZHENBIANSHU

KEWAIYUEDU

山西出版传媒集团

北岳文艺出版社



《每天傍晚阅读课》系列丛书

MEITIAN BANGWAN LIZHIKE

每天傍晚 励志课



摆脱困惑、坚定信念的励志指南

刘金国★主编

北京科技大学
素质教育中心 | 审订出品

倡导傍晚亲子阅读，用半小时改变孩子的未来！

远离网络、电视沉迷，用阅读增加孩子成长的“正能量”！

课外阅读
枕边书

KEWAIYUEDU

ZHENBIANSHU

山西出版传媒集团
北岳文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每天傍晚励志课 / 刘金国主编. —太原: 北岳文艺出版社, 2012.6

(每天傍晚阅读课)

ISBN 978-7-5378-3707-1

I. ①每… II. ①刘… III. ①阅读课—小学—课外读物 IV. ①G624.233

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第094542号

书 名 每天傍晚励志课

主 编 刘金国
责任编辑 高 洁
装帧设计 天之赋设计室

出版发行 山西出版传媒集团·北岳文艺出版社
地 址 山西省太原市并州南路 57 号
邮 编 030012
电 话 0351-5628696 (营销部)
010-58200905 转 801 (北京中心发行部)
0351-5628688 (总编办)
传 真 0351-5628680 010-58200905 转 802
网 址 <http://www.bywy.com>
E - mail bywycbs@163.com
印刷装订 北京龙跃印务有限公司

开 本 700×960 1/16
字 数 214 千字
印 张 15.5
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5378-3707-1
定 价 24.00 元

本书如有印装质量问题 由承印厂负责调换



总序

有个浪漫的传说：传说中有个勇士救了一位美丽的公主，公主送给勇士一本书作为回报，用此象征知识和力量。于是，每到这一天，这个国家的女人就会送给丈夫或男朋友一本书，男人们则回赠一枝玫瑰花。正是由于这个传说带来的灵感，1995年世界教科文组织将每年的4月23日定为“世界读书日”。

在当今这个日新月异的时代，人们很难在每天的忙碌中抽出一些时间来静静品味书籍的馨香，慢阅读似乎被人们遗忘了，取而代之的是各种快餐式文化。然而，读书可以决定一个人的修养和境界，对人的一生都至关重要。就如温家宝总理所说：“书籍是不能改变世界的，但读书可以改变人，人可以改变世界。”

本书倡导家庭傍晚亲子阅读学习习惯，家庭在晚餐后共同阅读，抓住六点到八点的最佳记忆期，有利于知识记忆的强化和良好学习习惯的养成，同时也是促进亲子关系最好的契机。

青少年时期的孩子有着强烈的求知欲，对世界万物都充满好奇，这是一个阅读的好时机，家长在这个阶段让孩子感受到阅读的乐趣，并帮助孩子培养起来阅读的习惯，将会使他们受益终身。如果家长及时地给孩子们补充一些他们必备的且感兴趣的课外知识，相信孩子们是非常愿意接受的。这一代孩子的成长环境中充斥着更多诱惑，例如他们很容易迷失在电视娱乐节目和网络游戏之中，很多惨痛的教训让我们开始重视这种现象。然而，家长们如果愿意每天从自己排得满满的时间表里挤出些时间来和孩子一起读读书，互相讨论自己对书中某点的看法，放下身段，与孩子进行一次“亲子阅读”，那么我想，不仅孩子能感受到来自家庭的温暖与言传身教，就是家长自己也会深深融入这样的温馨之中不愿出来。

总序

有鉴于此，我们特意编写了这套《每天傍晚阅读课》丛书，并且满怀欣慰和喜悦地将这套丛书奉献给千千万万的青少年及家长朋友们。它使孩子们在课余和傍晚的时间里有了新的乐趣，在汲取知识的同时也培养起了阅读的好习惯。丛书内容生动有趣、包罗万象，从日常生活中必备的常识到需要掌握的科学文化知识都收录其中，将科学性与趣味性很好地融合在一起，极大地满足了孩子的好奇心，使每个孩子都愿意在知识的海洋中畅游。

本套丛书共有七册，分别是《每天傍晚国学课》《每天傍晚游戏课》《每天傍晚生活课》《每天傍晚安全课》《每天傍晚科学课》《每天傍晚美文课》《每天傍晚励志课》，我们相信书中的每个小故事都会使你对待生活更加充满激情，更有信心地去追逐梦想；书中的每个小常识都会让你在今后的生活中更加得心应手，早日成为一个成熟懂事的人；书中的每个小游戏都会使你在学习了一天后放松身心，灵活你的大脑；书中的每篇小文章，都能够陶冶你的情操，并且帮助你积累优美的词句。

当然，在社会飞速发展的当今时代，新的问题层出不穷，还有许多是我们没有考虑到的，本书编者会尽最大的努力去不断完善它、丰富它，也希望读者能够对本书提出宝贵建议，我们将积极吸取建议和意见，争取使之拥有更大的阅读价值。

本套丛书的编委会成员有主编刘金国，编委程国安、崔晓芳、高艳茹、李广一、许文飞、张玉峰（按姓氏拼音顺序排名），感谢各位老师对本套丛书的辛勤付出，才使之能尽快与读者朋友见面。

最后，让我引用美国前第一夫人芭芭拉·布什曾说过的一句话，鼓励孩子读书是一种最好的教育方式，它是家长送给孩子的一件终生享用的最佳礼物。



目录

第1章 每天进步一点点，从量变到质变 / 1

- 每天总结自己的进步 / 3
- 让自己每天进步1% / 4
- 重视自己做的每一件事情 / 6
- 在小事情上培养自己的耐心 / 7
- 执著者永不放弃 / 8
- 做一个坚韧不拔、威武不屈的人 / 10
- 耐心度测试 / 11
- “三分钟”耐力训练法 / 12

第2章 热爱自己的学习，让每一天都充实 / 15

- 喜欢自己的学习 / 17
- 选择自己的学习 / 20
- 主动付出努力 / 22
- 懂得学以致用 / 24
- 让自己在学习时保持愉悦 / 26
- 热爱学习度测试 / 28
- 增强学习兴趣实战方略 / 29

 **第3章** 有信心的人，可以化渺小为伟大 / 31

每一个孩子都能成为非凡的人 / 33

抬起头来大步前进 / 35

相信自己的能力 / 36

不要放大自己的缺点 / 37

让自己融入大集体 / 38

常常对自己说“我能行” / 40

自信心测试 / 41

自信心锻炼实战方略 / 42

 **第4章** 管理好自己，成大事者皆自律 / 43

从小就要懂法 / 45

养成遵守纪律的好习惯 / 46

学习法律知识 / 49

不良行为要杜绝 / 50

与家长老师多谈心 / 52

战胜自己这个敌人 / 54

自律性测试 / 56

培养纪律性实战方略 / 57



第5章 对人要真诚，对事要诚实 / 59

谎言只能害自己 / 61

诚实的人会受到最高的奖赏 / 62

在任何诱惑面前都要坚守原则 / 64

对自己的承诺负责 / 66

欺骗别人会丧失别人的信任 / 67

猜忌是信任的大敌 / 68

诚实度测试 / 69

诚实度实战方略 / 70



第6章 勇敢搏击风雨，在挫折中成长 / 71

成功就是战胜挫折的过程 / 73

强大自己的内心 / 75

树立远大的志向 / 76

胜利属于坚持到最后一刻的人 / 79

永远都要看到希望 / 81

让自己持续地充满动力 / 82

坚强度测试 / 83

让自己更坚强的实战方略 / 84



第7章 珍惜自己的梦想，唤醒自己的创造力 / 85

每一个孩子都是一个天才 / 87

时刻充满好奇 / 89

喊出属于自己的声音 / 90

不要总让别人给你答案 / 91

不要让“标准”限制自己 / 94

敢于想到不一样的东西 / 95

创造力测试 / 96

锤炼创造力实战方略 / 97



第8章 从小有担当，长大成大事 / 99

时刻铭记自己的责任 / 101

在无人监督的情况下也要尽到责任 / 103

如果有过失就要勇于担当 / 104

了解家里的大事 / 107

责任是你必须要承受的 / 109

做一个正直的人 / 111

责任感测试 / 114

增强责任感实战方略 / 115

 **第 9 章** 扔掉依赖的拐杖，让自己快点长大 / 117

- 自己的事情自己做 / 119
- 做力所能及的事情 / 121
- 天下没有不劳而获的东西 / 123
- 控制好自己的脾气 / 124
- 一定要有自制能力 / 126
- 从行动上体现自己 / 127
- 独立性测试 / 128
- 增强独立性实战方略 / 129

 **第 10 章** 主动帮助他人，从小就有爱心 / 131

- 爱心是人性的基础 / 133
- 与同学互相帮助共同进步 / 134
- 对他人的帮助不要讲条件 / 136
- 爱心不能只停留在口头上 / 137
- 善良是一种美德 / 139
- 从小事情做起 / 141
- 仁爱度测试 / 142
- 培养爱心实战方略 / 143

 **第 11 章** 认真对待每件事，细节决定未来 / 145

小细节决定你的成绩与生活 / 147

克服粗心大意的坏毛病 / 148

在第一时间改掉缺点 / 150

聚精会神才能事半功倍 / 151

观察隐藏在事情背后的条件 / 152

给自己定一个标准 / 153

认真度测试 / 155

认真度训练实战方略 / 156

 **第 12 章** 把握每一分钟，珍惜每一秒钟 / 157

时间比钱还要珍贵 / 159

玩耍和学习不矛盾 / 161

设定一个目标，立定标杆 / 166

掌握小的时间点 / 167

决定命运的30秒 / 169

惜时度测试 / 170

制作时间表 / 171

第 13 章 宽容了别人，等于善待了自己 / 173

拥有宽容的美德，你将一生收获笑容 / 175

丢掉自己的“仇恨袋” / 177

正确面对竞争对手 / 178

对人要往好处想 / 179

适时地转弯，反向思考 / 180

容人是一种雅量 / 181

宽容度测试 / 183

增强胸怀实战方略 / 184

第 14 章 理解自己的家人，拥有感恩的心 / 185

孝敬父母、尊敬长辈，是做人的本分 / 187

父母的爱是唯一无私的爱 / 188

体谅父母的辛苦 / 190

主动地关心父母 / 191

将亲情铭记于心 / 193

感恩度测试 / 195

孝敬父母的实战方略 / 196

 **第 15 章** 节俭是生活的根本，珍惜每一分钱 / 197

节俭是一生用不尽的美德 / 199

在生活中注意小事 / 200

从小就要有金钱意识 / 201

不要小看小小的储蓄罐 / 203

如何使用零花钱 / 204

了解父母的辛勤付出 / 206

节俭度测试 / 207

培养节俭习惯实战方略 / 208

 **第 16 章** 天天面带笑容，让生活充满阳光 / 209

学会在困难中微笑 / 211

快不快乐是由自己决定的 / 212

每一个人都有自己独特的一面 / 214

适度地表达自己的情感 / 215

培养自己的兴趣爱好 / 216

乐观度测试 / 217

创造和谐家庭实战方略 / 218

第 11 章 谦虚谨慎是美德，戒骄戒躁要把握 / 221

取得多大成就都不能自夸 / 223

有成绩不能得意忘形 / 224

要清楚天外有天，人外有人 / 226

克服掉大吹大擂的坏习惯 / 227

三人行，必有我师焉 / 229

适时低下你高贵的头 / 230

谦虚度测试 / 232

谦虚品性养成实战方略 / 233



第 1 章

每天进步一点点，从
量变到质变

每天总结自己的进步

一天的课结束了，老师问学生：“大家说说看，今天的你与昨天相比，有了哪些进步呢？”

“我今天记住了10个英语单词，还能流利地背出来！”

“我今天知道了金字塔的许多情况，希望将来有一天能够去那里旅游！”

“通过今天的一件事，我懂得了对人要有礼貌。”

“老师，今天一整天我都不舒服，我觉得我没有什么进步！”

老师立即说：“每个人应该每天都有所进步，不舒服不应该成为不进



第1章

每天进步一点点，
从量变到质变