

王晓黎 刘玉娟·编著

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



学生时代要具备的 八个素质

XUE SHENG SHI DAI YAO JU BEI DE BA GE SU ZHI

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，不停的遇到许许多多的人。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



王晓黎 刘玉娟·编著

学生时代要具备的 八个素质

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学生时代要具备的八个素质/王晓黎, 刘玉娟编著.

—长春:吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1705-4

I. ①学…

II. ①王…②刘…

III. ①素质教育—青年读物②素质教育—少年读物

IV. ①G40-012

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223042号

学生时代要具备的八个素质

编 著: 王晓黎 刘玉娟

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: 艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计: 韩 丹

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 978-7-5472-1705-4

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

印 数: 1-8 000册

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。版权所有, 未经许可, 不得使用。

Contents

目录



第二辑 感恩的心,感谢有你

- 32 人生的财富——感恩
- 37 莫忘父母恩
- 41 最是那一句“谢谢”的动人
- 45 宽容,另一种感恩
- 49 传递中的感恩

第三辑 勇敢的心

- 56 生命的火花——勇气
- 61 面对内心的胆怯
- 65 超越心中的恐惧
- 69 真正的勇敢
- 73 学会勇敢

第一辑 奇迹都在你手上

- 8 灵魂的甘霖——自信
- 13 我不是最好的,但我却是唯一的
- 17 做最好的自己
- 21 正确的自信
- 25 你是我最好的作品



第四辑 我要我的梦想

- 79 人生的灯塔——梦想
- 85 衣带渐宽终不悔，为梦消得人憔悴
- 89 醒来，是梦想成真的第一步
- 94 我在这里看你梦想实现

第五辑 坚持之树结成功之果

- 101 不竭的动力——坚持
- 106 第 100 次摔倒仍会有第 101 次站起
- 110 坚持自我
- 114 心无旁骛？
- 118 放弃，是为了更好地坚持

第六辑 苦难亦是另一番风景

- 125 成长的养分——挫折
- 129 今天的挫折，明天的宝藏
- 133 唤醒沉睡的潜能
- 137 没事，我在这里陪你成长
- 141 在挫折中成长

第七辑 希望之光

- 148 另一扇窗——希望
- 153 活下去的勇气
- 157 让人失望的希望
- 160 别让希望成为你的负担
- 164 一个希望的重量



第八辑 慢生活

- 170 生活的车站——等待
- 175 停驻是为了更好地前进
- 179 “南瓜不说话，只是默默地成长”
- 183 享受过程
- 187 一起牵手，一步一步走



NO. 1

风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



王晓黎
刘玉娟·编著

学生时代要具备的 八个素质

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学生时代要具备的八个素质/王晓黎, 刘玉娟编著.

—长春:吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1705-4

I. ①学…

II. ①王…②刘…

III. ①素质教育—青年读物②素质教育—少年读物

IV. ①G40-012

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223042号

学生时代要具备的八个素质

编 著: 王晓黎 刘玉娟

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: 艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计: 韩 丹

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 978-7-5472-1705-4

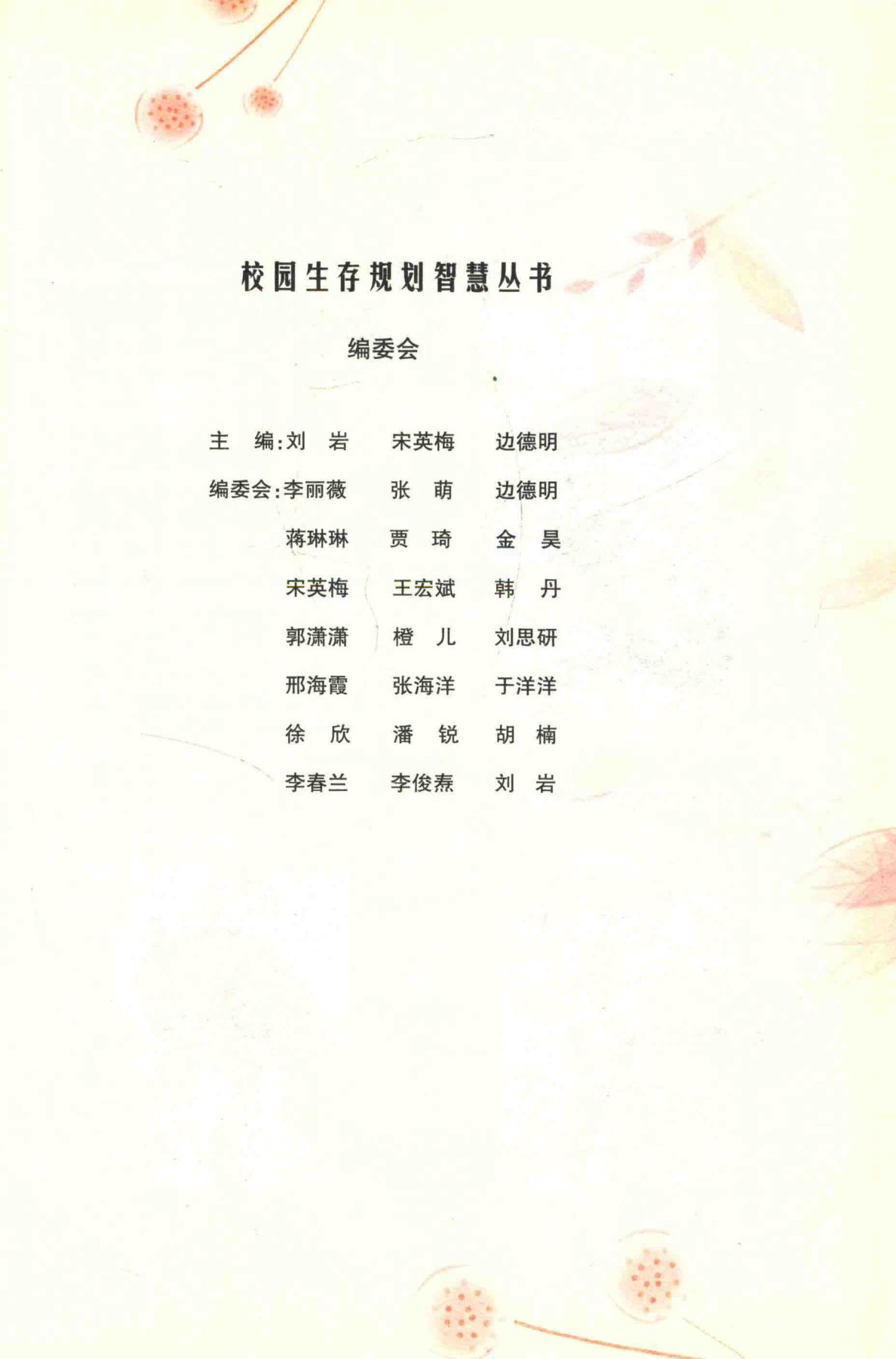
版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

印 数: 1-8 000册

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。版权所有, 未经许可, 不得使用。



校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编:刘 岩 宋英梅 边德明

编委会:李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭潇潇 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 潘 锐 胡 楠

李春兰 李俊焄 刘 岩

Contents

目录



第二辑 感恩的心,感谢有你

- 32 人生的财富——感恩
- 37 莫忘父母恩
- 41 最是那一句“谢谢”的动人
- 45 宽容,另一种感恩
- 49 传递中的感恩

第三辑 勇敢的心

- 56 生命的火花——勇气
- 61 面对内心的胆怯
- 65 超越心中的恐惧
- 69 真正的勇敢
- 73 学会勇敢

第一辑 奇迹都在你手上

- 8 灵魂的甘霖——自信
- 13 我不是最好的,但我却是唯一的
- 17 做最好的自己
- 21 正确的自信
- 25 你是我最好的作品



第四辑 我要我的梦想

- 79 人生的灯塔——梦想
- 85 衣带渐宽终不悔，为梦消得人憔悴
- 89 醒来，是梦想成真的第一步
- 94 我在这里看你梦想实现

第五辑 坚持之树结成功之果

- 101 不竭的动力——坚持
- 106 第 100 次摔倒仍会有第 101 次站起
- 110 坚持自我
- 114 心无旁骛？
- 118 放弃，是为了更好地坚持

第六辑 苦难亦是另一番风景

- 125 成长的养分——挫折
- 129 今天的挫折，明天的宝藏
- 133 唤醒沉睡的潜能
- 137 没事，我在这里陪你成长
- 141 在挫折中成长

第七辑 希望之光

- 148 另一扇窗——希望
- 153 活下去的勇气
- 157 让人失望的希望
- 160 别让希望成为你的负担
- 164 一个希望的重量



第八辑 慢生活

- 170 生活的车站——等待
- 175 停驻是为了更好地前进
- 179 “南瓜不说话，只是默默地成长”
- 183 享受过程
- 187 一起牵手，一步一步走



☆学生时代要具备的八个素质☆

第一辑

奇迹都在你手上

1. 灵魂的甘霖——自信
2. 我不是最好的,但我却是唯一的
3. 做最好的自己
4. 正确的自信
5. 你是我最好的作品





灵魂的甘霖



——自信

歌唱团里马上要举行一场选拔赛，选出一名最优秀的歌手代表整个歌唱团去参加一场重要的演出。歌唱团里炸开了锅，大家叽叽喳喳地讨论着谁会是这个幸运的人，被选中的人能够站在一个大舞台上把自己最美的歌声奉献出来，给听者们一次听觉的盛宴。

歌唱团里有一个名叫叶子女孩，她的歌声被公认是最动听的，曾经有人评价叶子的歌声如同一弯清泉，听着她的歌声便会觉得整个世界都清静下来。歌唱团的老师和同学们都认为她是不二人选。

果然不出所料，叶子被选定为参加演出的代表歌手，之后，她每天坚持练歌，面对着老师和同学这些熟悉的面孔进行排练，叶子丝毫不紧张，每次排练结束，她那悦耳而饱含感情的歌声总能得到老



师和同学的热烈鼓掌，得到大家的肯定。叶子越来越期待即将来临的演出，她不只一次地幻想着站在镁光灯下的自己和台下观众赞许的目光与掌声。

有一天在排练的时候，老师高兴地走进排练厅，手里拿着一张纸，同学们都很好奇问老师要来宣布什么。大家安静下来，老师开始说话了：“今天给大家宣布几个好消息，主办方把演出的场地扩大了，从之前的一万人变成现在的两万人了，大家都可以一同去观看演出，其次就是著名的歌唱家王雅芝和谢雨都会参加哦，大家可有耳福了！”排练室顿时炸开了锅，大家高兴坏了，唯独叶子一个人高兴不起来，心里沉重了几分。

原来叶子想到，人数增加了，听自己唱歌的人就更多了，想到场下黑压压一片，叶子心里就莫名地紧张起来。其实让叶子心里无法轻松的原因还有一个，那便是著名歌唱家也参加了这次演出，她想到自己一个练习唱歌几年的无名小卒要和自己一直崇拜的歌唱家同台演出，心里就发虚，她想着自己的歌声和他们相比起来简直不是一个层次，并且自己一旦唱得不好，下面两万观众就会取笑她，叶子对演出的期待逐渐变成了一种紧张和担忧。

叶子的紧张和担忧慢慢影响了叶子在排练中的表现，她声音有时发颤，有时忘记了歌词，有时和配乐不在一个节奏上。老师看到了叶子的异常，在排练后便留下叶子，对叶子说：“当你站在台上的时候，你不要想着别人唱得如何，不用在意下面盯着你的观众，只要心里默想此时的你是这个台上最优秀的歌唱者，把准备的歌唱出平时排练的水平，那就是最好的表演了。”叶子听了老师的话，仔细想了想，心里平静许多。

演出的日子终于来了，怀着紧张忧虑和期待的心情，叶子在后台准备着。临近上台的一分钟，叶子对老师说：“老师，我好紧张，我害怕待会上台的时候忘词，”老师便拿过一支笔，在叶子的手心写了一些



字,因为造型师在一边给叶子补妆,所以叶子看不到老师写的是什么。马上上台了,老师对叶子说:“手心里是歌词,别紧张,好好唱。”叶子匆匆上台,但她心里踏实很多,站在台上的叶子顺利表演完,台下掌声雷动。

叶子高兴地走下后台,想要对老师说声感谢。老师却让叶子摊开手心看一看,叶子发现老师写的根本不是什么歌词,只写着“相信自己”,老师对她说:“你看,没有歌词你不是也唱出了你最好的水平,帮助你顺利完成的不是手心的歌词,而是你自己那份觉得自己可以的信心,你唱歌时握紧的不是歌词,而是你自己的信心。”

叶子一直把演出那天老师对她说的话牢牢记在心里,这些话伴随着叶子一起成长,一起去面对人生更多的挑战,每次生活给叶子出一个难题时,叶子首先想到的便是:我相信自己能做好。

自信就像是心灵的镜子,当你觉得自己是什么样子,在这面镜子上便映射出怎样的你。你觉得自己是这个做不好,那件事情无法完成,在你心灵的镜子里你便是一个没有自信的人,如果你充分相信自己的能力,相信自己可以做好想要做的事,那么你离成功便近了一步。

认为自己是什么样,你就会真正成为什么样。如果你认为自己是一颗宝石,那么有一天你就能闪闪发亮;如果你认为你自己只是一颗普通的石头,那你永远就都只能做一颗没有光泽的陋石。因为自信是一个人身上最璀璨耀眼的光芒,它带给你一种无可比拟的人格魅力,一个饱含信心的人比起一个自卑的人能够得到更多的机会,就像一个抬起头迎向太阳的你总会比一个低头无语的你看到更多灿烂的阳光,如果你对自己都缺少信心,别人又怎会愿意相信你呢?

一颗没有自信的心就会变得暗淡。如果心灵是一座花园的话,那么自己的信心便是甘霖,它滋润着土壤,才能长出可爱的花朵,没

有自信的心灵便会像没有甘霖滋润的园地，只会一片荒芜。希望的绿芽只有信心的甘霖才能浇灌培育出来。希望对于充满坎坷的生活之路实在是必不可缺，若没有面对挫折坎坷的自信，希望从何而来呢？

弗烈德利克·罗伯森曾说过：“相信就是强大。怀疑只会抑制能力，而信仰却是力量。”自我怀疑耗费着青春的能量，一个人自信地面对困难时，他更有力量去解决问题，然而一个怀疑自我的人在问题来临时，自我怀疑就在此时分散了他们走出困境的动力，因为当你站在原地质疑自己的能力的时候，也许你已走得更远。

生活的路很长且充满各种各样的难题，自信便是最好的首选答案。



☆学生时代要具备的八个素质☆

