



优秀中学生的12堂 金牌成长课

志向是中学生成才的动力之源

生活赋予我们的一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。

——奥斯特洛夫斯基



高风华◎编著

一本为中学生量身打造的金牌成长课
一本让中学生爱不释手的成长必读书

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



优秀中学生的12堂 金牌成长课

志向是中学生成才的动力之源

高凤华◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀中学生的 12 堂金牌成长课/高风华编著. —北京:
新世界出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5104-1152-6

I. ①优… II. ①高… III. ①人生哲学—青少年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138672 号

优秀中学生的 12 堂金牌成长课

作 者: 高风华

责任编辑: 闫 红

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 285 千字 印张: 18.75

版次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1152-6

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

Introduction...

对于很多人来说，中学时代有着人生中最美好的记忆，也是成长过程中最重要的阶段。6年的中学时光，为人生积攒下宝贵的财富：知识、情感、友谊……中学生们经历了冲动、压力、眼泪、挫折与失败……太多太多的感触，浓缩在这短短的6年中，令人终生难忘。

钱学森先生是世界顶尖的科学家，为中国科技事业做出了巨大贡献。1989年在美国召开的国际技术与技术交流大会上，钱学森先生被授予“世界级科学与工程名人”称号。10年后，他又被国际媒体选为“影响20世纪科技发展的20位世界级科技巨人”之一，是亚洲唯一入选的人。

钱学森先生1929年毕业于北京师范大学附属中学，他对母校的感情很深。他曾经说过：“我对师大附中很有感情。在我一生的道路上，有两个高潮，一个是在师大附中，一个是在美国读研究生的时候。六年师大附中的学习生活对我的影响很深，对我的人生观起了很大作用。”从钱学森先生的话中可以看出，中学时代对于个人的成长是多么重要。作为一名立志成才的优秀中学生，若想在将来成就一番辉煌的事业，在提高学习成绩的同时，还要逐步完善身体素质、心理素质，提高思想道德水平、生活技能，积累经验等，这也是复合型人才所必备的能力与素养。

成长是一件复杂的事情，尤其对于处在黄金时期的中学生而言，不但



要有健康的体魄，还要不断提高各方面的素质，使自己成为符合时代需要的优秀中学生。时代的进步，需要中学生成熟自己的思维；升学的压力，需要中学生丰富自己的知识；社会的需求，需要中学生提高自身的素养……如果中学生在人生的黄金阶段没有打下坚实的基础，那么将影响到今后的前途，甚至影响一生的发展。

《优秀中学生 12 堂金牌成长课》从目标志向、自信自强、梦想起航、时间管理、自我管理、潜能挖掘、人际关系、品德教育、学习方法、情绪控制、人生奋斗、心理辅导 12 个方面全面，介绍阐述了中学生在成长过程中所面对的各种问题，涵盖面极广，内容丰富，形式新颖，在个别小节后面加入了趣味性很强的测验题，寓教于乐，让中学生朋友们在阅读中不会感到乏味枯燥。

这是一套为立志成才的优秀中学生量身打造的金牌课程，掌握了书中所教授的内容，也就具备了一名优秀中学生所要必备的素质。你在书中学到的宝贵知识还会为你今后的成长提供借鉴，使你受益终生。

《优秀中学生 12 堂金牌成长课》将带你进入一个精彩的世界，翻开此书吧，尽情遨游在知识的海洋，享受美好的时光。



目 录

contents

第一课 优秀中学生必上的目标志向课	1
● 志向是中学生成才的动力之源	2
● 志当存高远	5
● 带着目标上路：目标要专一	9
● 人生规划很重要	13
● 确定目标，立即行动	17
● 抛弃幻想，告别美丽的空中楼阁	20

第二课 优秀中学生必上的自信自强课	25
● 从你的字典里删掉“自卑”二字	26
● 让自信改变你的命运	30
● 做最好的自己	34
● 靠自己去成功	37
● 年轻没有失败	40



第三课 优秀中学生必上的梦想起航课 43

- 让梦想起飞 44
 - 敢于梦想，更要敢于追逐 49
 - 珍惜你的梦想 52
 - 循序渐进，一步一步地接近梦想 57
 - 梦想成真 60
-

第四课 优秀中学生必上的时间管理课 65

- 时间 66
 - 时间不等人，别让它悄悄溜走 72
 - 不要把时间浪费在无意义的事情上 75
 - 充分利用自己的时间 79
 - 做时间的主人 84
 - 珍惜时间，享受当下的生活 87
-

第五课 优秀中学生必上的自我管理课 91

- 自我管理很重要 92
- 培养独立意识 95
- 自律自强，振翅高飞 99
- 克服拖延的恶习 103
- 拒绝网瘾 107
- 敞开心扉，走出自闭 110
- 过好生命中的每一天 113

第六课 优秀中学生必上的潜能挖掘课	117
• 潜能无限：每个学生都是金子	118
• 激发中学生的创新潜能	121
• 激发中学生的求知潜能	124
• 激发中学生的学习潜能	128
• 激发中学生的思维潜能	132
• 激发中学生的运动潜能	135
• 激发中学生的合作潜能	138

第七课 优秀中学生必上的人际关系课	141
• 无处不在的人际关系	142
• 形象是最漂亮的名片	146
• 朋友多了路好走	148
• 知心朋友的重要性	151
• 怎样赢得好人缘	156
• 幽默，是一种能力	160
• 善待他人就是善待自己	165

第八课 优秀中学生必上的品德教育课	169
• 善良是生命的黄金	170
• 以宽容之心对待每一个人	173
• 诚实改变命运	176



- 尊严高于一切 179
 - 节俭，从不乱花一分钱 182
 - 永远做一个正直的人 185
 - 常怀感恩心 188
-

第九课 优秀中学生必上的学习方法课 191

- 善于观察，积极思考 192
 - 书中自有黄金屋 195
 - 强化记忆，提高成绩 198
 - 效率至上 202
 - 集中精力，专心听课 205
 - 平淡看成绩，考试莫焦虑 209
 - 兴趣当先，快乐学习 212
-

第十课 优秀中学生必上的情绪控制课 217

- 情绪决定成败 218
- 及时疏导愤怒情绪 221
- 永不向挫折低头，更不可因此悲伤 224
- 心理压力影响健康 227
- 狂妄无知惹人笑 230
- 冷漠的人没有朋友 232
- 嫉妒是毒蛇 235

第十一课 优秀中学生必上的人生奋斗课	239
• 不积小流，无以成江河	240
• 勤能补拙	243
• 用汗水浇灌成功的花朵	246
• 生命不息，奋斗不止	248
• 永远争第一	251
• 进取心是成功的阶梯	254
• 有一种品格叫坚韧	257
.....	
第十二课 优秀中学生必上的心理辅导课	261
• 心理健康，不容小视	262
• 要做一个乐观开朗的人	265
• 中学生叛逆心理自我调适	268
• 向依赖心理说不	271
• 自私心理不可取，懂得分享才快乐	274
• 凡事不钻牛角尖	277
• 勇敢一点，告别懦弱	280



第

1

课

优秀中学生必上的 目标志向课



志向是中学生成才的动力之源

作为一名优秀中学生，要想奋发有为，早日成才，则须立下人生大志。古人云：“志不立，天下无可成之事。”志向是中学生的奋斗目标。有了奋斗目标，学习、生活就有了动力。中学生一旦确立了远大志向，切忌耽于幻想和纸上谈兵。“明日复明日”的危害最大，必须将现实的、阶段性的目标与未来的、长期性的目标有机结合起来，循序渐进。

中学生应博览群书，做到日有所学，月有所获。为了达到这个目标，中学生应该从日常的学习、生活做起，使所有行为都向着自己的目标前进，每天努力多一点，你就会离目标更近一步。

苏轼说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”苦心志，劳筋骨，锲而不舍，滴水穿石，铁杵成针，远大的目标一定能实现。

志向是中学生成才的动力之源，可它又是要人付出汗水才能换来的。作为一名中学生，你对自己的志向是否已经清楚了呢？

小敏在五年级时，梦想成为一名服装设计师，为自己量身打造一些华丽的衣服；她还想成为老师，因为老师可以随着学生一起出游活动；她还想成为医生，让更多的人健康地生活。另外，警察、明星等都是小敏曾经的理想。初中时，小敏发现以往的那些志向好像都是虚无的。

如今，小敏已经树立了奋斗的方向，但要想实现自己的理想，还需要付出很多汗水。尽管这样，小敏仍然相信，只要努力奋斗，总有一天，她会实现自己的理想。

理想是美好而又不容易实现的。所以，从现在起，一定要努力地完成自己应该做的，不要再为一些虚幻的东西而着迷。做好自己的事情，努力实现自己还未完成、而又应该做的事情，学好文化知识，为自己做好一些最基本的铺垫。

上世纪30年代，在英国一个不出名的小镇里，有一个叫玛格丽特的小姑娘，自小就受到严格的家庭教育，父亲经常向她灌输这样的观点：“无论做什么事情都要力争一流，永远做在别人前面，而不能落后于人。即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话，对玛格丽特管教之严可见一斑。正是因为父亲近乎严苛的教育，才培养了玛格丽特积极向上的决心和信念。在以后的学习、工作中，玛格丽特时时牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大努力，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐前排”的教导。

大学时的玛格丽特，凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，硬是在一年内学完了五年的拉丁文课程。令人难以置信的是，她的考试成绩竟然名列前茅。其实，玛格丽特不仅在学业上出类拔萃，她在体育、音乐以及学校的其他活动方面也都一直走在前列，是同学中凤毛麟角的佼佼者之一。正因为如此，44年以后，英国乃至整个欧洲政坛才出现了一颗耀眼的明星，她就是保守党领袖、并于1979年成为英国第一位女首相、雄踞政坛长达11年之久、被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

在这个世界上，想坐在“前排”的人不少，真正能够坐在“前排”的却总是不多。许多人所以不能坐到“前排”，就是因为他们把“坐在前排”仅仅当成一种人生理想，而没有采取具体行动。而那些最终坐到“前排”的人之所以成功，是因为他们不但有理想，更重要的是他们把理想变成了行动。撒切尔夫人的父亲对孩子的教育给了我们深刻的启示。成就大业的



人，都是具有很强的执著精神的人。由此可见，从小培养良好的意志品质，将为孩子一生的成长奠定坚实的基础。

这则故事给中学生的启示：志向就是积极的人生态度。这种积极的人生态度帮助撒切尔夫人走上了耀眼的政坛之路。

作为一名中学生，只要能根据自己的实际情况，把自己放在一个正确的位置上，立一个通过努力可实现的“志向”，立足今天，憧憬并创造一个更美好的明天，那他就等于把成功的钥匙紧紧地掌握在自己的手里了。

中学生的每一天都应该是进步的、充实的和创造性的；中学生应该把成功作为自己不断追求的目标。中学生要树立明确的人生志向即奋斗的目标。有了奋斗的目标，就有了动力；有了动力，就会坚持不懈地去努力，去刻苦地学习。久而久之，学习成绩也就提高了。但是目标不能定得太高，否则，刚开始可能觉得只要努力就一定能实现。时间长了，就会因为现实和目标的差距太大而失去信心。目标也不能定得太低了，要根据自己的实际情况，制订适合自己的目标。

志向是中学生成才的动力之源，拥有远大的志向，再加上明确的奋斗目标，每一个中学生都会成为优秀的人才。



生活赋予我们的一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。

——奥斯特洛夫斯基

志当存高远

对于中学生而言，首先需要解决的问题是学习动力问题，即“为什么学”的问题。千百年来，无数名垂青史的政治家、思想家和科学家，从他们求学的青少年时代起，就无一不以他们炽热的爱国情怀、献身科学的精神不断地激励自己，从而获得源源不断的学习动力。

荀子在《劝学》中说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”中学时代是人生打基础的阶段。万丈高楼平地起，没有好的基础，建不起雄伟的大厦。因此，中学生朋友应该明确自己的学习目标，然后，一步一个脚印地去做，才可能圆满完成学习任务，成为一名品学兼优的中学生。

让我们来看看敬爱的周总理是如何从小立下远大志向，并始终不渝地为了目标而奋斗的：

1911年年底，周恩来总理在沈阳东关模范学校上学。某日，校长亲自为学生上修身课，题目是“立命”。当时正是中国社会发生剧烈变动的时期。孙中山领导的辛亥革命刚刚推翻了清朝政府，结束了中国两千年的封建统治。很多人，特别是青年人处于迷茫之中，没有明确的目标与追求，更谈不上人生态理想。校长为同学们讲“立命”这个题目，就是为了给孩子们讲怎样立志。

当校长讲到精彩之处时突然停顿下来，向学生们提出一个问题：“请问为什么读书？”

教室里鸦雀无声，没有一名学生举手作答。



“如果没有人回答，我就一个一个提问了！”校长继续说道。

校长走下讲台，指着前排一位同学说：“你为什么而读书？”这个学生站起来挺着胸脯说：“为光宗耀祖。”校长并未作答，又向第二个学生提出同样的问题。第二个学生答道：“为了明礼而读书。”接下来，第三个被问的学生是一个鞋铺掌柜的儿子，他很认真地回答说：“我是为我爸而读书的。”同学们听了哄堂大笑。

很显然，校长对这些回答都不满意，摇了摇头又到周恩来面前，问道：“你是为什么而读书的？”

周恩来在学生中具有很高的威信，因为在前不久辛亥革命刚刚成功时，他在同学们中第一个剪掉了自己的辫子，这在当时可不是一件简单的事，因为满清政府规定，所有汉人男子都必须像满族人一样留长辫子，以表示忠于清朝廷，不留辫子就要杀头。周恩来敢于第一个剪掉辫子，所以，大家都非常佩服他。

只见周恩来站起身来，大声答道：“为中华之崛起而读书！”

好一句“为中华之崛起而读书”！这句惊天霹雳似的回答，表达了周恩来从小就树立了振兴中华的伟大志向。

“为了中华的崛起”成为少年周恩来心中永恒不变的志向，也是激励他前进的最大动力。在沈阳求学期间，他学习勤奋努力，关心国事。在南开上学时，他更是立志以天下为己任，积极参加进步学生运动，并成为天津学生运动的主要领袖之一。

“为了中华的崛起”，不仅是少年周恩来的远大志向，而且成了他一生孜孜以求的奋斗目标。为挽救中华民族的危亡，拯救中华民族于水深火热之中，他与毛泽东为首的中国共产党人，经过长期艰苦卓绝的浴血奋战，终于建立了新中国。为了中华民族跻身于世界强大民族之林，周恩来更是夜以继日地工作，不辞辛苦，鞠躬尽瘁。

无志者，万事空；有志者，事竟成。青少年时期，是中学生学习、立

志的黄金季节。作为一名优秀中学生，要及早立下远大志向，不畏劳苦，发奋学习，勇于登攀，为日后的成功打下基础。

有一位母亲正在厨房里洗碗，听到儿子在后院里蹦跳玩耍的声音，便对他喊道：“你在干吗呢？”儿子说：“妈妈，我要跳到月球上去！”这位妈妈并没有像多数家长一样，当面给儿子泼冷水，而是说：“好，但是不要忘记回家哟！”

这个小孩后来成为第一个登上月球的人，他就是美国著名宇航员阿姆斯特朗，他的名字被世人所铭记。

中学时代的志向对于一个人的成功至关重要，它让中学生找到奋斗的方向，找到人生的意义。

如果说，阿姆斯特朗的成功只是带有偶然性的个例，那么，英国一项持续30余年跟踪上万名英国人生活的调查结论则表明，志向远大的孩子成人后事业更加成功。英国教育研究所的研究人员，分析了被调查对象在11岁时写的展望自己未来的短文，然后将短文内容与作者42岁时的实际情况相比较。调查显示，在11岁时便有专业技术职业抱负的孩子当中，50%的人42岁时在从事这类职业；而没有类似职业抱负的孩子中，从事这项事业的比例仅为20%。

俗话说：有志者，事竟成。拥有远大志向的中学生，就拥有前进的动力，对自己要求就越严格，无论是学习还是在今后的工作中，都会对自己高标准、严要求，遇到困难也不会轻易被压倒，能坚韧不拔地朝着自己的目标前进，矢志不渝，坚持不懈。他们也因此会得到幸运女神的垂青，踏上通向成功的大路。

要想成为一名优秀的中学生，就要有远大的理想。理想是腾飞的翅膀。有了理想，就有了前进的方向；有了理想，就有了前进的动力；有了理想，就有了成功的希望。理想是力量的源泉、智慧的摇篮、冲锋的战