

全人格教育
家庭实效书

杨一波◎著

卓越青少年

OUTSTANDING YOUTH

自/我/管/理/手/册

- ※ 8年实践，超过13万人使用验证有效的工具书
- ※ 全面提升青少年自我管理
- ※ 积极梳理学习心态，提高学习效率的佳作
- ※ 献给重新审视自己、追求卓越的您……



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



卓越青少年 自我管理手册



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

卓越青少年自我管理手册/杨一波著. —武汉: 武汉大学出版社,
2011.3

ISBN 978-7-307-08511-4

I. 卓… II. 杨… III. 自我管理学—青少年读物 IV. C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 015681 号

责任编辑:方 晴

责任校对:孔志伟

版式设计:程彩英

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

发行: 武汉格鲁伯语言文化有限公司 (430074 武昌光谷 国际企业中心)

(电话: 027-87773552/61303772 电子邮件: books@globepress.cn)

印刷: 泉州市鲤城七彩印刷有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 8.75 字数: 110千字

版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-08511-4/C · 275 定价: 29.80 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

人除了精神， 一无所有！

这本书应该成为
全国大中小学生的每日必用的工具！
付诸实践的成功法则！
每天都获取巨大的精神力量！
让我们一起全力以赴，
投入到改善自我、迈向卓越的洪流中去吧！





【 开篇语 】

亲爱的青少年朋友：

首先恭喜你拥有了这套经过8年实践、超过13万人使用验证的卓越青少年自我管理工具书，它将帮助你养成良好的习惯，协助你迈向卓越。在今后的每一个21天里，它将每天都伴随着你，成为你知心的朋友、信任的听众、倾诉的对象；这里有你需要的阳光和养分，有你需要的鼓励和帮助。

想象一下：一个人每天都在进步，每天不断地反省自己的行为，每天都在自我管理、自我改进，这样日积月累，慢慢炼就钢铁般的意志，你说他是不是一个卓越而又伟大的人呢？其实，成功的哲理就这么简单。

在这接下来的时间里，我将循序渐进地带你每天进步一点点，你只要每天按要求去做，第一个21天后，你会惊叹于自己的改变！

.....



我认识到，卓越并不是一个人所达到的位置，
而是由一个人在追求卓越的过程中所征服的困难来衡量的。
现在，我们开始
从此你将与众不同！



你知道世界上最神奇的 “吸引力法则”吗？



想要什么？

心之所想，
终能实现！

发挥心灵的感召力，让学习生活有一种强大的力量，吸引！吸引！去吸引所有你想要的，给你的身心带来能量、激情与快乐，并且以此形成一个良性的循环系统，不断扩大，不断加强，不断用吸引力给你新的影响力……

太阳吸引了八颗大行星，而每一个良好的循环系统都是一个小宇宙，每一个小宇宙都蕴含着无限的能量。你也是一个小宇宙，你也有无限的能量，让你这个小宇宙的能量越来越强，让你的学习状态、灵感、生活和良好的人际关系纷至沓来。得到你想要的，享受你得到的。

古之立大事者，

不惟有超世之才，

亦必有坚忍不拔之志。





为什么需要进行个人宣言？

总统在就职的时候发表的就职演说，政府每年做的政府工作报告以及国际宪法等，起到的就是使命宣言的作用。对于每个要成为卓越的青少年朋友来讲，个人宣言书可以起到自我激励的作用，当你朗诵这些宣言书的时候，应该把自己想象成为将军。朗读的时候，要慷慨激昂，心中充满希望。这样在今后帮助你树立信心，渡过一切难关。

个人宣言书

此刻，我用这颗心承诺：

从现在开始，我将全力完成《卓越青少年自我管理手册》，

因为在这本书中，隐藏着一个巨大的秘密，

领悟并执行它的人终将成为卓越。

从今天开始，我绝不浪费一天，

因为我知道时光一去不复返。

失去的日子将不再来临。

我要珍惜我自己的身体，

因为在这个世界上，

没有第二个人和我的头脑、身材、相貌、心灵一模一样。

但是我的头脑、心灵若不加以合理开发，

将随着时光的流逝，而迟钝、腐朽、甚至死亡。

我要用勤奋摧毁懒惰的习惯；

用信心驱赶怀疑；

用真诚埋葬虚伪；

我要加倍努力。

我的潜力无穷，只要稍加开发，就能超越以往任何成就。

我生来只为高山，而非草芥。

我放眼未来，勇往直前。

今天将是个不朽的日子。

我拿喜悦为父母奉献，

我拿快乐同师长分享。

今天将是播下卓越种子的时刻。

我承诺：我会用才智去创造辉煌；

用实力独占鳌头；

用毅力去完成一切。

不管昨天的成绩如何，

我将全身心地投入到自我管理练习中，

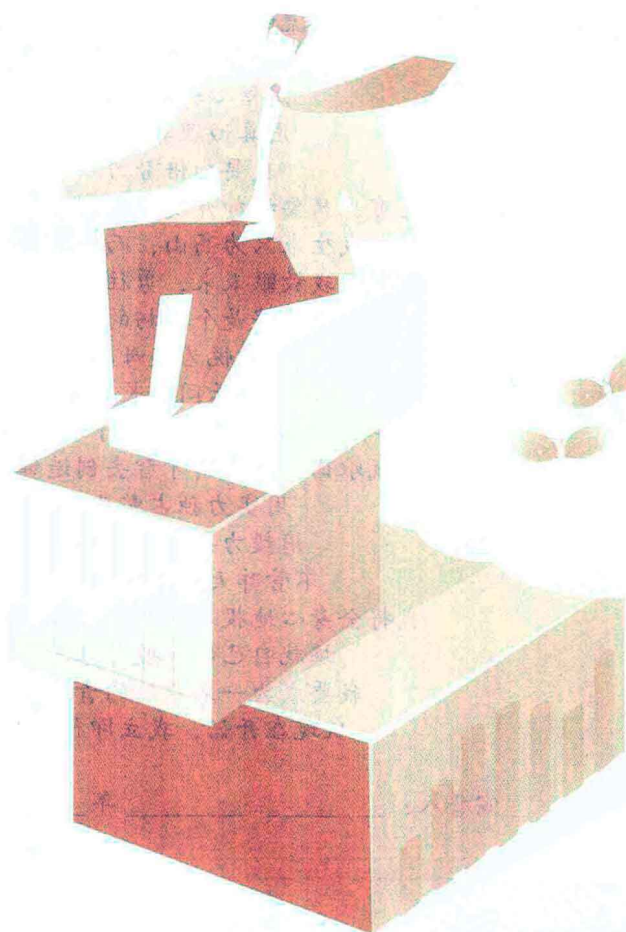
炼就自己钢铁般的意志。

我要成为一名卓越的青少年，

从现在开始，我立即行动！

宣誓人：_____ 年_____ 月_____ 日

现在开始我们神奇的第一个21天
(建议从星期一开始)



杨一波教授经典语录

每一个人都应该有这样的信心：人所能负的责任，我必负责；人所不能负的责任，我亦能负。只有这样，你才能磨炼自己，求得更高的知识而进入更高的境界。

——美国总统 林肯

人的一生就是经历痛苦、磨难、挫折和失败而逐渐走向成熟、卓越的一生！

百折不挠，坚持不懈，
是人生最重要的品德、武器和财富。

品德比能力更重要！

有责任是卓越的第一根本！

孝敬父母，报效祖国！

好习惯比好成绩更重要！

做人比做学问更重要！

有效果比有道理更重要！

成功的秘诀就是在某一个领域刻苦修炼、技高一筹！



第一课：你管理好自己的时间了吗？

自我管理的榜样

小故事

当年在为100美元的美钞选择头像时，人们便碰到一个问题，谁可以代表美国人民的智慧和财富？经过精心挑选，人们选中了本杰明·富兰克林（1706-1790）。那为何选中本杰明·富兰克林作为美国智慧和财富的化身呢？

在全世界备受敬仰的本杰明·富兰克林，年轻时就使用这种方法，使十三种美德变成了他的习惯，以至影响了他一生，使他几百年来一直为世人称颂。

让我们看看富兰克林传奇而辉煌的一生。他出身贫寒，只读了不到两年的书，就不得不在印刷厂做学徒。但他刻苦好学，自学数学和4门外语，最终成为美国的政治家、外交家、科学家、慈善家、发明家而闻名于世。他还是美国独立战争的主要参与人和《独立宣言》的主要起草人。

富兰克林是个普通人，他是怎样走向成功之路的呢？富兰克林成功的秘诀是什么？这个谜底在富兰克林至今仍畅销不衰的自传中得到了揭示！

富兰克林渴望成功，他试图从古今中外成功人士的经历中找出成功的秘诀。经过研究，他发现这些成功人士成功的层面不同，但他们都有一个共同点——完善的人格。

进一步研究他还发现，光知道这13种美德还不够，要身体力行。正



如他在自传中写道的：坏的习惯必须打破，好的习惯必须培养。然后我们才有希望使自己的言行举止始终如一，坚定不移！

富兰克林的自我管理是从两方面入手的：一是自我时间管理，二是自我品德管理，并辅以严肃的检查。

他做了一个小本子，用红笔在每页纸上画上表格，分别写上每周的7天，然后用竖线划出13个格子。每天用黑点记载当天完成该项道德手册中的不足。这样不断反复练习，直至巩固为止。

富兰克林首先检讨自己的缺点，他发现自己有13个严重的缺点，其中浪费时间，为小事情烦恼，和别人争论冲突这三项最为突出。他通过自我检讨认识到，除非下决心改造自己，否则难以成功。他决定要改掉自己的缺点，但是他没有要求自己一下子改掉所有的缺点，而是每周改掉一个缺点，于是他亲自设计了一个表格，每天自我检查。这样持续了两年，他改正了所有的缺点。

他每天检查，每天反省自己的过失，其目的就在于养成这些美德。

同时，他告诫别人，如果要学习这种方法的话，最好不要全面地去尝试一起培养，以至分散注意力，最好是在一个时期内集中精力掌握其中的一种美德。等完全掌握了，再掌握其他的美德，这样经过日复一日，年复一年的刻苦修炼，13种美德后来真的变成了他的习惯。由此也奠定了他一生的成功！在他79岁高龄的时候，他依然坚持，因为他认为自己的一切成功与幸福皆受益于此。



第一个21天 管理好自己的时间

今天是____年____月____日 星期____点____分开始记录

我这21天的目标：_____

今天值得记录的：_____

我的感悟：_____



管理好自己的时间

今天是第1周的第1天

距离目标还剩

20天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录

明天的目标：_____

今晚复习了吗？_____

今天值得记录的：_____

我的感悟：_____

提示：今天朗读个人宣言了吗？_____



管理好自己的时间

今天是第1周的第2天



今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录

明天的目标: _____

今晚复习了吗? _____

今天值得记录的: _____

我的感悟: _____

提示: 今天朗读个人宣言了吗? _____
