

QINGSHAONIAN
CHENGZHANG
QUAN SHU

杰出青少年成长 全书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

性 格 决 定 命 运



QINGSHAONIAN

刘丽娜◎编著

行为养成习惯，习惯造就性格

优秀的能力，能让你
同样的付出，却得到更多。



拥有了一个健康美好的心灵，

那就等于为你自己铺就了一条洒满阳光，开满鲜花的道路。



良好的思维心态对你的成功很重要，对大多数人来说，你下决心得到的越多，就有可能得到的越多。

杰出青少年成长 全书



刘丽娜◎编著



YZLI 0890093091



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年成长全书/刘丽娜编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5104-1378-0

I. ①杰… II. ①刘… III. ①成功心理学—青少年读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206997 号

杰出青少年成长全书

作 者: 刘丽娜

责任编辑: 梁小玲

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)

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: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 276 千字 印张: 20

版次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1378-0

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

国家的强大是从培养杰出优秀青少年开始的。青少年是一个人世界观、人生观、价值观形成的关键时期。青少年成长的过程中，难免会有一些问题。既然有了问题，解决问题就成了必须之举。对于青少年的成长来讲，可以从以下几个方面培养自己，让自己从平凡走向卓越。

习惯

有人说，孩子的心田是一块神奇的土地，播种了一种思想，便会有行为的收获，播种了行为，便会有习惯的收获，播种了习惯便会有品德的收获，播种了品德，便会有命运的收获。也有人说，行为养成习惯，习惯造就性格，性格决定命运。这些话似乎有些绝对，但良好的习惯对人生的确太重要了。

心态

随着经济发展，人民生活水平的提高，孩子的心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注孩子的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。塑造孩子究竟要塑造什么，他可塑性最大的又是什么，应该主要是塑造孩子的心灵。可以这样说，如果你自己拥有了一个健康美好的心灵，那就等于为你自己铺就了一条洒满阳光、开满鲜花的道路。



思维

正确的思维是正确行动的前提。只有良好的动机未必有良好的效果。人生只有勤劳是不够的，蚂蚁也是勤劳的。重要的是要有思维的力量。推动人生航船的不是帆，而是看不见的风。所以，你要学会利用风。

思维能力训练的真正目的就在于帮助我们的大脑熟练掌握正确的思维动作，让我们能够习惯性地任何情况下都使用正确的思维方法。这样，当我们在解决问题当中，就会自然而然地使用这些正确的思维方法，我们就可以轻松地甚至创造性地找到问题的答案。

能力

能力，就是指顺利完成某一活动所必需的主观条件。能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。青少年是未来的希望，能够在青少年时期培养自己的时间管理能力、抗挫折能力、学习能力、自控能力、交际能力、创新能力等，对未来人生起着关键的作用。优秀的能力，能让你同样的付出，却得到更多。

青少年是祖国的未来，是民族的希望。青少年强则国家强，青少年兴则民族兴。青少年有必要完美自己。

希望这本书成为每个杰出青少年成长中的好伙伴！



目 录

习惯篇：在潜移默化中成长的力量

第1章 让学习成为你的爱好——学习习惯

1. 按计划学习事半功倍 (4)
2. 要懂得质疑问难 (6)
3. 学而不思则罔 (10)
4. 字如其人，不能小瞧书写 (12)

第2章 把父母当作良师益友——沟通习惯

1. 主动架起与父母沟通的桥梁 (17)
2. 学会换位思考，体谅父母 (19)
3. 关爱父母，交往起来无烦恼 (22)

第3章 为未来奠定基石——健康习惯

1. 饮食是健康的大问题 (26)
2. 健康的身体来自于持续的锻炼 (28)
3. 良好的兴趣可以陶冶情操 (31)
4. 卫生习惯不可忽视 (34)
5. 要懂得劳逸结合 (37)

第4章 一块钱也要会打理——理财习惯

1. 智慧是赚钱的资本 (42)



2. 你不理财，财不理你…………… (44)
3. 钱要用之有道…………… (47)
4. 合理的储蓄是理财的基础…………… (49)
5. 学会取之有道…………… (52)

第5章 不做生活的寄生虫——劳动习惯

1. 自己的事情自己做…………… (56)
2. 劳动着，快乐着…………… (58)
3. 整理书桌就是整理一天的思想…………… (60)
4. 一屋不扫何以扫天下…………… (61)

第6章 从小赢得良好人缘——交往习惯

1. 主动地与别人打招呼…………… (66)
2. 言必行，行必果…………… (68)
3. 多给别人一点信任…………… (71)
4. 讲文明，懂礼貌…………… (73)
5. 微笑是交际的通行证…………… (76)

心态篇：让自己永远保持一颗健康的心

第7章 永远看到积极的一面——阳光心态

1. 心态决定人生的高度…………… (82)
2. 快乐是一种心态…………… (84)
3. 妒忌是心灵的肿瘤…………… (87)
4. 没有什么可以让我们悲观…………… (89)

第8章 反省是冠军的早餐——空杯心态

1. 反省才能不断进步…………… (94)



- 2. 不要在优势上跌倒 (96)
- 3. 留一只眼睛看自己 (99)
- 4. 自负就是自缚 (101)
- 5. 优秀，更要低调 (104)

第9章 感激别人对你的帮助——感恩心态

- 1. 感恩者富有 (108)
- 2. 感恩父母 (110)
- 3. 感恩师长 (113)
- 4. 感恩朋友 (115)
- 5. 珍惜现在所拥有的一切 (117)

第10章 自动自发地成长——积极心态

- 1. 自我激励的力量 (121)
- 2. 没有目标，一事无成 (123)
- 3. 自信照亮一生 (126)
- 4. 只有想不到，没有做不到 (128)

第11章 跨过生命中的绊脚石——执著心态

- 1. 多坚持一刻 (133)
- 2. 绝不能轻言放弃 (136)
- 3. 超常的耐心是成功者的必备 (138)
- 4. 用坚韧去克服一切难关 (141)
- 5. 选择坚持，放弃悲伤 (144)

第12章 不要过分苛求自己与别人——和谐心态

- 1. 宽容别人就是解脱自己 (148)
- 2. 放下，可以很轻松 (150)
- 3. 自我和谐是一门生存艺术 (153)



4. 原谅可以让你没有负重 (155)

思维篇：实现大脑和行动的完美配合

第13章 把梦想造进现实——行动思维

1. 三思而后行 (162)
2. 想到更要做到 (164)
3. 行动时，重点只有一个 (166)
4. 一次做对，不要期待下一次 (169)
5. 独出心裁，方法制胜 (172)

第14章 让学习效能最大化——速度思维

1. 要速度也要有质量 (176)
2. 日事日清是个好习惯 (178)
3. 防止完美主义成为效率的大敌 (181)
4. 拖延是生命的杀手 (183)

第15章 不要在小事上栽跟头——细节思维

1. 谨慎细致路长远 (187)
2. 于细微处见精神 (189)
3. 追求完美，用细节律己 (191)
4. 见微知著，善于洞察 (193)
5. 珍视细节就是珍视成功的机遇 (196)

第16章 最大化行动的价值——结果思维

1. 先做后说，是成功者的策略 (200)
2. 完成结果，实现承诺 (202)
3. 没有结果，就不能生存 (204)



- 4. 要结果, 不要借口 (206)
- 5. 成功者都是重结果的人 (209)

第 17 章 合作中实现成功——共赢思维

- 1. 天堂和地狱的差别 (212)
- 2. 合作比竞争更重要 (214)
- 3. 只有合作才能共赢 (216)
- 4. 帮助别人就是帮助自己 (218)

第 18 章 从幼稚走向成熟——成人思维

- 1. 勇于承担属于自己的责任 (222)
- 2. 要成功, 先要拥抱失败 (224)
- 3. 学会自己掌握命运 (226)
- 4. 低调做人, 高调做事 (228)

能力篇：赢得未来人生的关键所在

第 19 章 别让时间溜走——时间管理能力

- 1. 时间就是生命 (234)
- 2. 充分利用每一分钟 (236)
- 3. 当一个与时间赛跑的人 (238)
- 4. 好好把握今天 (241)

第 20 章 摔倒了, 勇敢地爬起来——抗挫能力

- 1. 不为打翻的牛奶哭泣 (245)
- 2. 爬起来比跌倒多一次 (247)
- 3. 失败并不可怕 (249)
- 4. 变挫折为动力 (251)





第21章 突破学习的瓶颈——学习能力

1. 阅读是开启未来大门的钥匙 (256)
2. 放飞自己的想象力 (258)
3. 提高自己的记忆力 (261)
4. 注意力不集中, 学习的头号“杀手” (264)

第22章 做情绪的主人——自控能力

1. 成功者都有着非凡的自制力 (268)
2. 注意转移, 避免刺激 (271)
3. 宣泄你的忧伤 (274)
4. 理智控制, 自我降温 (276)
5. 自我安慰是一剂良药 (278)

第23章 借树干成长——交际能力

1. 赞美是人际交往的润滑剂 (283)
2. 倾听比诉说更重要 (285)
3. 好口才可以改变人生 (288)
4. 幽默是交际的调味剂 (291)

第24章 不走别人走过的脚印——创新能力

1. 创新是带来生机与活力的源泉 (295)
2. 创新无止境 (297)
3. 独辟蹊径, 才有新出路 (300)
4. 跨越阻挡你的藩篱 (303)
5. 好奇心推动你的创新力 (306)

习 惯 篇 :

Jie Chu Qing Shao Nian Cheng Zhang Quan Shu

在潜移默化中成长的力量

你有了好的习惯，一辈子都享受不尽它的“利息”；你有了坏习惯，一辈子都偿还不完它的“债务”。

——俄国著名教育学家 乌申斯基

习惯是人生的主宰，习惯即命运，任何成功都是从养成好习惯开始的。好习惯是人们走向成功的钥匙，而坏习惯是通向失败的敞开的门。对于青少年来说，养成良好的习惯比在考试中获得高分重要千倍万倍。

从小养成良好习惯对人一生有多么深刻的影响，这种影响将伴随你们的一生，无论学习还是生活，做人还是处世。它以一种无比顽强的姿态干预着你生活中的细枝末节，从而主宰人生。对于孩子来说，要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须养成好习惯。

让我们牢记这样的一句话：播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。



第 1 章

让学习成为你的爱好——学习习惯

好习惯是青少年成长的基石。习惯是由于重复式练习而巩固下来并变成经常的行为方式。这种行为方式可以在有目的、有计划练习的基础上养成，也可以在无意中多次重复同一动作的基础上形成。青少年的习惯一旦形成，就不易改变。我们知道，习惯的力量是一种顽强而巨大的力量。习惯一旦养成之后，没有十倍百倍的力量，是很难加以改变的。习惯对青少年日常生活、学习、性格等等都有很大影响。

有人说：“习惯决定人的命运。”确实，习惯直接决定青少年的学习效率，影响青少年的性格和未来事业的成功。习惯是一种惯量，也是一种能量的储蓄，养成良好学习习惯的人，要比那种没有养成良好习惯的人以及养成不良学习习惯的人具有较大的潜在能量。在青少年诸多习惯中，学习习惯是最重要的，因为人在一生中，无论是工作还是生活，都离不开学习。人生是一个学习的过程，学习也是成长的基础。只有热爱学习、善于学习的人才能在事业上获得成功，才能在生活上脱离低级趣味。因此，要特别重视培养热爱学习，善于学习，认真实践的学习习惯。





1. 按计划学习事半功倍

做事没有计划、没有条理的人，无论从事哪一行都不可能取得成绩。

有一个商人，在小镇上做了十几年的生意，到后来，他竟然失败了。当一位债主跑来向他要债的时候，这位可怜的商人正在思考他失败的原因。

商人问债主：“我为什么会失败呢？难道是我对顾客不热情、不客气吗？”

债主说：“也许事情并没有你想象得那么可怕，你不是还有许多资产吗？你完全可以再从头做起！”

“什么？再从头做起？”商人有些生气。

“是的，你应该把你目前经营的情况列在一张资产负债表上，好好清算一下，然后再从头做起。”债主好意劝道。

“你的意思是要我把所有的资产和负债项目详细核算一下，列出一张表格吗？是要把门面、地板、桌椅、橱柜、窗户都重新洗刷、油漆一下，重新开张吗？”商人有些纳闷。

“是的，你现在最需要的就是按你的计划去办事。”债主坚定地说道。

“事实上，这些事情我早在15年前就想做了，但是一直没有去做。也许你说的是对的。”商人喃喃自语道。后来，他确实按债主的主意去做了，在晚年的时候，他的生意成功了！

严格执行学习计划定时定量的学习习惯，是青少年实现目标、克敌制胜的法宝。谁能根据奋斗目标制定出科学的计划，并且定时定量地完成计划，谁就能无往而不胜。

一般说来，目标比较容易确定，计划也比较容易制定，难的是定时定



量地完成学习计划。这就是通常所说的“知易行难”。

1. 定时学习是完成学习计划的前提

定时学习，包含两层意思：一是每天必须保证必要的学习时间，二是到了该学习的时候马上学习。人脑也像机器一样，功率是一定的，不可能在极短时间内把大量的学习内容输入到大脑里去，因此，学习需要长流水不断线，需要安排足够的时间。

一个人只要一日三餐，常年不断，虽粗茶淡饭，也不会影响身体健康；如果饥一顿饱一顿，虽吃山珍海味，也难有好体格。与此相似，知识必须日积月累，才能武装出聪明的头脑，如果三天打鱼两天晒网，必然事倍功半。俗话说：“不能一口吃个胖子”，“不能一锹挖个井”，讲的都是这个道理。因此说，定时学习是完成学习计划的前提。

2. 定量学习是完成学习计划的保证

学习计划是通向学习目标的道路，定量地完成学习计划，就等于在这条道路上不断前进，在计划的指导下，当知识的量达到一定程度时，便到达了目标。没有量的积累，便不会有质的飞跃。知识积累的总量是由每日、每时学习的分量累加起来的。受学习规律的制约，获取知识的日分量值只能是 $0 \sim 1$ ，1为英语 limit（极限）一词的缩写，表示人在一天之内所能获取知识量的最大值。尽管这个值是因人而异的，但对于大多数人而言，差异不大。假如，一天之内，最多可以学会100个汉字或100个外语单词，这个知识量即为日分量最大值。实现计划目标的知识总量是由日分量的累加而得出的，当日分量值全为0时，知识的总量也为0；当日分量值全为1时，知识的总量为最大值。由此可见，只有每一天都定量学习，才能获得较好的学习成绩。因此说，定量学习是完成学习计划的保证。要想保持优异而稳定的学习成绩，就必须养成定量学习的习惯。

定量学习，包含三层意思：一是记忆先行，每天必须完成记忆任务，





包括外语单词、语法，数理化定理、定义、公式，语文字、词、语法、修辞等等；二是必须完成作业，把所学的课堂教学内容（包括例题和习题）弄懂弄通；三是复习领悟，使以前所学的知识融会贯通，运用自如。在完成上述三项任务的情况下，可选择做一些课外的数理化习题，做一些外语的阅读与理解练习和听力练习，进行语文的作文写作训练。需要特别指出的是，这四个层次不能颠倒。

在实际学习生活中，许多人学习缺乏应有的计划，既不定时，也不定量，从形式到内容全是被动式的，老师推一推，他就动一动。在学习的时间安排上，总是先松后紧；在学习内容的安排上，喜欢搞临考突击。往往是老师留作业，就做一做，不留作业、不做要求的，就概不理睬。记忆内容欠账，复习欠账，导致知识的链条断档，老师讲课跟不上趟儿。这样学到的知识，不但数量少，而且质量差，往往是“水过地皮湿”，经不起严格的检验。也有的同学，在该记的没有记住、该懂的没有搞懂之前就忙于去做课外难题，题是勉强会作了，但没有掌握规律，没有抓住根本。

所以，要养成按计划学习的习惯，并定时定量的学习，一定可以在学习上事半功倍。

2. 要懂得质疑问难

据报载，某年，中国中学生到国外参加一项奥林匹克竞赛，成绩十分喜人，获得的金牌数量和奖牌数量，都名列参赛各国首位。

赛后，竞赛组织者请出了出题的专家、教授，跟这些参赛的各国的中学生见面，希望选手们向专家、教授提问题。

除中国选手外，其他国家的选手都十分踊跃，有国家的中学生指出，