

内文使用环保轻型纸  
保护视力

中青文实验课程



·从图画中学习·

早起一小时带给我独有的自信感觉!

文 梁胜复

图 黄在模



图文并茂的  
学生励志读物

# 早起的孩子 早成才



“100% 成长计划” 丛

看我的早晨型  
偷袭。让你也  
尝尝!

黄在模画



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

·外图画中学习·

早起的孩子  
早成才





图书在版编目 (CIP) 数据

早起的孩子早成才/梁胜复 黄在模著

—北京: 中国青年出版社, 2006 (100%成长计划)

ISBN 7-5006-6937-2

I. 早... II. ①梁...②黄... III. 青少年-习惯-培养 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 054810 号

아침형 아이: 만화로 보는

Text Copyright © 2004 by Yang Seung Bok

Illustrations Copyright © 2004 by Huang Jae Mo

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by China Youth Press

This translation was published by arrangement with Jaemibooks

through Carrot Korea Agency,

All rights reserved.

## 早起的孩子早成才



作 者: 梁胜复 黄在模  
中 文: 金 瑛  
责任编辑: 韩文静  
文字编辑: 董小梅  
美术编辑: 张淑芳  
责任监制: 于 今  
出 版: 中国青年出版社  
发 行: 中国青年出版社北京中青文图书有限公司  
电 话: 010-65516875 / 010-65516833  
网 址: www.antguy.com www.cyb.com.cn  
印 刷: 北京二二〇七工厂印刷  
版 次: 2006年7月第1版  
印 次: 2006年7月第1次印刷  
开 本: 787×1092 1/16  
字 数: 30千  
印 张: 10  
京权图字: 01-2006-0812  
书 号: ISBN 7-5006-6937-2  
定 价: 28.00元

我社将与版权执法机关配合  
大力打击盗印、盗版活动, 敬  
请广大读者协助举报, 经查实  
将给予举报者重奖。

举报电话: 010-84251190  
北京市版权局版权执法处

中国青年出版社  
010-65516875  
010-65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



早起1小时带给我独有的自信感觉!



从图画中学习

文 梁胜复  
图 黄在模



# 早起的孩子 早成才



看我的早晨型  
偷袭。让你也  
尝尝!



好像很痒哎



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

## 前言

# 从今天起就会焕然一新!

“早晨型孩子”是什么样的孩子呢?

首先来看看“夜晚型孩子”都是什么样的吧。

先看够了电视节目，再接着打游戏或是上网聊天，常常到很晚还没有去睡觉。这么一来，睡懒觉必然是家常便饭，久而久之成了“夜猫子”，晚上精神特别好，可是一到白天就昏昏沉沉，这样的孩子就叫“夜晚型孩子”。

那么，什么是“早晨型孩子”呢?

对啦！每天早早起床，愉快地迎接新的一天，白天精神百倍地学习，到了晚上就早早休息，这就是“早晨型孩子”。





想成为“早晨型孩子”？那  
么首先要养成早睡的习惯！



每个人的体内都有生物钟，只有在夜里得到了充分休息，第二天的活动才有高效率。

好的习惯能够养成好的性格，而好的性格将会决定一个人的命运。

你们会不会也是那种“夜猫子”呢？

那么从今天起，马上开始实践“早晨型孩子”培养计划吧。

早晨宝贵的1个小时，是晚上的10个小时也换不来的。

即使比别人投入的时间少，也能够遥遥领先。

哪怕你以前无论怎样努力都没有进步，从成为“早晨型孩子”的这一天开始，你就能发现自己崭新的面貌了。

梁胜喜

## 第1章 迟到大王锡宇 8

锡宇总是迟到，考试总是第2名，怎么也超不过第1名泰英。美丽的到来，让他第一次听说“早晨型孩子”的说法。你是不是也想知道呢？



## 第2章 早睡早起 24

你知道我们的身体是按照“生物钟”的指令运行的吗？要成为“早晨型孩子”，首先应该遵照生物钟的指令做到早睡早起。



## 第3章 对速食食品说“不” 40

你喜欢吃速食食品、快餐、碳酸饮料这些垃圾食品吗？你经常无节制地看电视吗？你知道它们对你的身体有哪些危害吗？

## 第4章 克服压力 56

压力越大，记忆力就越差。可是，为什么“早晨型孩子”可以更好地抵抗压力呢？

## 第5章 按照生物钟的时间作息 72

锡宇终于早起了一次，可是起来后身体却非常不舒服，这是为什么呢？原来他没有按照生物钟的时间作息。





## 第6章 睡不着的锡宇 86

虽然锡宇睡了一晚上，但是早晨起来仍然觉得很困。这是为什么呢？原因就在于他没有进入深度睡眠。



## 第7章 掌握特殊的学习方法 100

你知道同时运用视觉、听觉、嗅觉学习的方法吗？你知道整理笔记的诀窍吗？并不是起得早、学的时间长就能有好的成绩。最关键的是掌握有效的学习方法。



## 第8章 营养要均衡 116

如果身体不能获得足够的营养，每天的学习和活动就是一句空话，更不用提考出好成绩了！那你知道哪些食物有益于身体，哪些不利于身体吗？

## 第9章 父母要协助 132

想要成为“早晨型孩子”，少不了父母的帮助。这一章指出了父母应该做和不应该做的事情。不妨告诉你的爸爸妈妈，相信他们一定会欣然接受的哦！

## 第10章 “早晨型孩子”真棒 146

无论什么事情，只要大家齐心协力就会变得容易。如果父母和同学一起来实践“早晨型孩子”培养计划的话，相信会更容易、更有效！







# 迟到大王 锡宇



星期一



铃铃铃铃铃



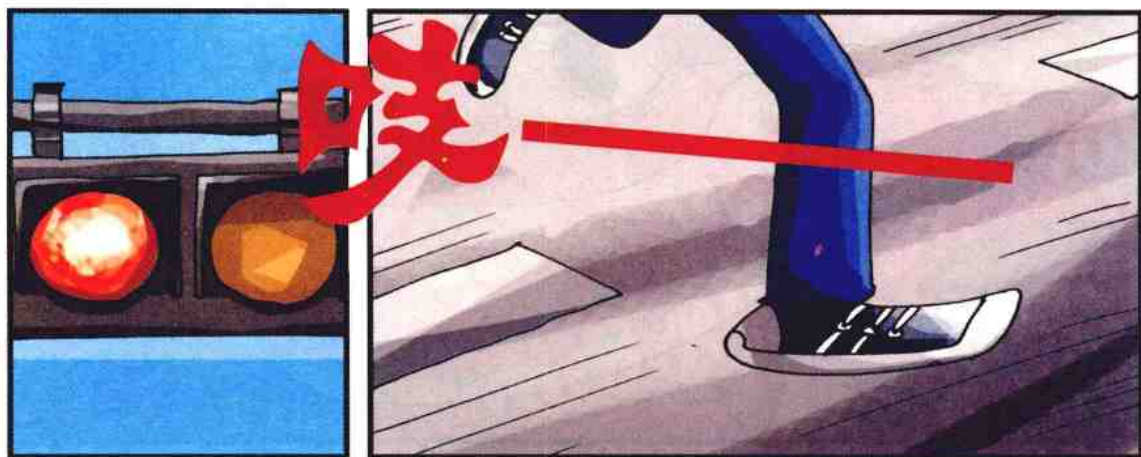
哎哟！  
吵死了！















还有10秒!



啊!  
校门……



不行!

今天绝对  
不能迟到。



咳咳!  
老师, 请您……

你这孩子,  
要是不迟到  
就奇怪了。









**自恋狂——钟七**  
我的好朋友，一有秘密或是想要炫耀时就第一个找到我。





梦中

和我第二亲近的朋友，  
自称是解梦专家。

锡宇，我来给你  
解梦，掏钱吧。

我没做梦。

老师来啦！

咣当当！

各位同学，这次  
考试的结果终于  
出来了。

但今天只公布第1名  
和第2名的名字，明  
天发成绩单。

我可是熬夜熬了  
这么多天啊……  
这一次应该不会  
输了吧？







美丽在之前的学校里一直都是全校第1名，相信大家可以从美丽同学身上学到不少东西。



不仅长得漂亮，连学习也这么好哇。



美丽，你就去那个空座位坐吧。

好的。



上帝啊，感谢您赐予我这么可爱的同桌。

