

Excellent Youth

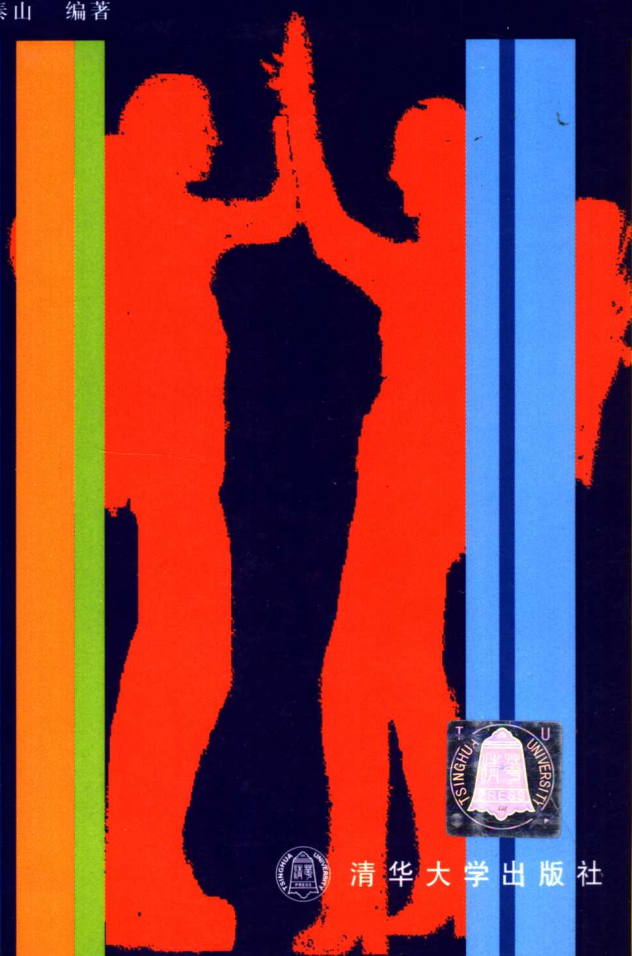
Self - Management Handbook

杰出青少年

自我管理手册

365天训练方案

张勤 黄泰山 编著



清华大学出版社

杰出青少年

自我管理手册

张勤 黄泰山 编著



清华大学出版社

内 容 简 介

本书是指导孩子如何自我管理、自我成才,指导父母如何培养孩子素质教育的具体操作方面的书。本书以学、用相结合的形式,告诉青少年如何制定目标,养成良好的生活学习习惯,具有爱心、上进心、责任心,树立自信、自立、自尊,并学会自我控制。本书还告诉父母们如何培养孩子的自我教育,培养孩子的交际能力,学会正确的表扬和批评方法,正确对待孩子的分数、考学等。相信该书对我国广大中学生及其家长或教师会有极大助益。

版权所有,翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年自我管理手册/张勤,黄泰山编著. —北京:清华大学出版社,2004.4
ISBN 7-302-08111-5

I. 杰… II. ①张… ②黄… III. ①青少年—能力培养—手册 ②家庭教育—手册
IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011204 号

出 版 者:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社总机:010-62770175

客户服务:010-62776969

责任编辑:徐学军

封面设计:吴文越

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市金元装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:160×230 印张:19.75 插页:4 字数:314千字

版 次:2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

书 号:ISBN 7-302-08111-5/G·392

印 数:1~20000

定 价:29.60元

序

我郑重推荐此书并乐于为其作序，是因为我深信这本书将对我们青少年朋友极有价值，且确信作者所做，是一种极有价值的尝试。

话还得从我在清华园几十年坎坷曲折的命运说起。

美丽的清华园，是多少青年人的梦幻和憧憬；美妙的《荷塘月色》，曾痴迷了多少年轻学子的心。而我居然能置身其间，梦想成真，这是多么幸运！

然而，连我自己也想不到的是，就在这景色如画、人人梦寐以求的清华园，23年前的一个深夜，毕业留校刚一年的我，竟下了最后的决心，要离开这个世界。当时发生的一切，真不堪回首，那简直是九死而无一生啊！

从此以后，我的精神和肉体变成了一片废墟，我几乎成了清华园败得最惨的人——先后病休四五年，住院二三年，身上开了三刀，一度生命垂危，与死神近在咫尺。

但我还是比较幸运的，即使在那样一个特殊的年代，我遇到了无数善良的人们，是他们的抢救、同情和关爱使我感到了人间的温暖，使我死而复生，获得了第二次生命。

然而，我的生命虽然获得重生，但病弱的我，又一次陷入了困惑和迷茫：我生活在精英荟萃、人才济济、竞争高度激烈的清华园，我后半生的路究竟该怎样走？

一年又一年，我在思索；一年又一年，我在探索；一年又一年，我在追寻。终于，经过漫漫长夜，在我年过半百后，我发现了一条路，不，我发现了一个新大陆，一个无比神奇的新大陆。这新大陆几乎根本改变了我，使我一天天变得健康、精神、年轻，以致我尽管年近花

甲、却仿佛感到一切刚刚开始，自己好像还是早晨八九点钟的太阳。由此，我在全国各地的演讲也越来越受欢迎，常常反响强烈，掌声如潮，使我自己也欣喜不已。

那么，这神奇的新大陆究竟是什么呢？

这神奇的新大陆就是通过有意识地养成各种好习惯，去进行高效的自我管理，这也正是本书的精髓所在。

通过这一途径，尽管我已年过半百，但居然在事业、健康、精神等各方面培养了五六十种好习惯。而好习惯一旦养成，你一定会去做，一定会自觉、自动、不需要任何外力督促地去做。试想，这样的结果，你岂不成了一个自动化的人，一个始终在行动的人，一个高效率的人，一个有毅力的人。俗话说：“水到渠成”，“水滴石穿”，“功夫不负有心人”。这样的结果，你自然会在方方面面变得越来越强有力，对于我们青少年朋友，岂不会变得越来越杰出。

因此，通过自己切身的体会我认识到：有意识地、刻苦地、日积月累地、不厌其烦地去养成各种好习惯，是使人变得真正成功、健康、快乐的关键，所谓“习惯改变命运，性格造就未来”是千真万确的真理。对于青少年来说，会使你变得真正优秀、可爱。这正如海尔集团总裁张瑞敏所说：“什么叫做不简单？能够把简单的事情天天做好，就叫做不简单；什么叫做不容易？大家公认非常容易的事，能够非常认真地做好它，就叫做不容易。”

而本书尝试的方法，本质是让你对一些人生最重要的原则，通过记日记的手段，一天天磨练，一天天强化，一天天巩固，以致最终变成你的习惯，从而高效地进行自我管理，使你成为真正杰出的青少年。

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13种美德变成了他的习惯，以致影响了他一生，使他几百年来一直为世人称颂。被称为“风靡西方商业世界的《圣经》”，在全球畅销了数千万册的《世界上最伟大的推销员》一书，也用这种方法使无数人养成了各种人生最重要的习惯，从而使该书至今畅销不衰、备受推崇。而我的实践也证明了这种方法极为有效。

正因为此，我郑重推荐此书，并乐于为其作序。

周士渊

目 录

第一课	个人宣言	(2)
第二课	制定目标	(29)
第三课	生活习惯	(57)
第四课	人生习惯	(86)
第五课	上进心	(110)
第六课	爱心	(133)
第七课	责任心	(159)
第八课	自信	(181)
第九课	自立	(203)
第十课	自尊	(226)
第十一课	自控	(249)
第十二课	总结	(270)
五个锦囊		(293)

路是脚踏出来的

历史是人写出来的

人的每一步行动都在书写自己的历史

第一课 个人宣言书

为什么需要进行个人宣言？

总统在就职的时候，要发表演说；政府每年要做政府工作报告；国际宪法等起到的就是使命宣言的作用。大多数优秀的公司如海尔、联想等企业都有使命宣言。

对于每个要成为杰出青少年的朋友来讲，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。在今后它能帮助你树立信心，渡过一切难关。

在第一个 7 天里，你需要每天比以前早起 15 分钟，大声朗读。

今后将如何完成手册中的各项内容呢，以下建议可供参考：

1. “今天值得记录的事情”，可以写自己所看、所闻、所思、所学的内容。也可以写一两句你想说的话，但必须能让人看得懂，以提高自己的表达能力和理解力。

2. 如果要写多一些内容，最好起个标题。不要写成满篇流水账，否则起不到培养写作的能力。

3. 贵在坚持！一开始不要写得很满，以至于到最后因没有时间而简略应付或干脆不写，这样会打击自己的自信心。

4. 在“我的感悟”中，你没有必要每天要求自己必须填写。你可以写一些自己读课外书或语文课文后的感想，或者关于标题的读后感。如果篇幅不够，可以再增加另外的纸张，贴在本手册上。

个人宣言书

从今天开始，我将努力完成杰出青少年自我管理手册，因为在这本手册中，隐藏着一个巨大的秘密，世上能领悟并执行它的人终将成为智者。

每当我完成了一天，也就意味着向杰出的青少年迈进了一步，也将向未来的智者靠拢。从今天开始，我决不浪费一天，因为时光一去不复返。失去的日子将不再来临。

我要珍惜自己的身体，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、耳朵一模一样。但我的头脑、心灵、耳朵若不加以合理的开发，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性；我要用信心驱赶怀疑；我要用真诚埋葬虚伪；我要加倍努力。我的潜力无穷，只要稍加开发，就能超越以往任何的成就。

我生来应为高山，而非草芥。我放眼未来，勇往直前。

今天将是一个不朽的日子。我拿喜悦为父母奉献，我拿快乐同师长分享。今天将是播种的时刻。我发誓：我会用才智创造辉煌；用实力独占鳌头；用毅力完成一切。

不管我昨天的成绩如何，我将全身心地投入到自我管理课程中，炼就自己钢铁般的意志。

因为在这个世界上，惟有毅力是无法用任何能力取代的。

天赋无法取代它，

有天赋却失败的人比比皆是；

才能无法取代它，

有才能却失败的人时时可见；

教育无法取代它，

受教育却失败的人处处可闻；

只有毅力，是无所不能，所向披靡的！

我要进行自我管理训练，我要探索这本手册的巨大秘密，我要成为一名杰出的青少年，从现在开始，我立即行动。

宣誓人：_____

200 年 月 日

第一课 个人宣言书

总第 1 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录
今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

第一课 个人宣言书

总第 2 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录
今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

我不在乎你今天把它写满，而在乎你是否能坚持完成！

第一课 个人宣言书

总第 3 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录

今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

第一课 个人宣言书

总第 4 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录

今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

第一课 个人宣言书

总第 5 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录

今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

第一课 个人宣言书

总第 6 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录

今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

第一课 个人宣言书

总第 7 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录
今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？

人生重要的事情是确立一个伟大的目标，并决心实现它！

——歌德

很好，你坚持了足足 7 天，怎么样，不难吧！

请做以下 4 件事：

- (1) 你的个人宣言书重新抄一份，贴在自己的床前。
- (2) 在今后的 27 天里，每天早上比以前早起 15 分钟，大声朗读。
- (3) 朗诵给你的爸爸、妈妈、同学听。
- (4) 在第 30 天的时候，背下它。

录取通知书

_____同学，经过 7 天的自我管理训练，已被
自我管理学校录取。

自我管理学校

_____年_____月_____日



自我反省 寻找问题

自我反省的目的就是找到自己真正存在的问题，然后采取有针对性的方法解决它。有的同学总认为，只要自己刻苦努力，就一定能取得一流成绩。所以他们一旦成绩不理想，首先想到的是要更加刻苦！别人10睡，我12点睡，别人背10遍，我背15遍，可是结果成绩总上不去。他们不知道原因在何处。其实，需要总结，需要自我反省。

所有杰出青少年的共性就是刻苦努力。但有的人刻苦努力不一定就能成功。因为刻苦努力的背后，还需要正确方法的支撑。

学习好坏的差别不全在于刻苦不刻苦，那些优秀学生的学习效率总是很高，还有时间看很多课外书籍。而有的同学死学，没有时间休息和娱乐，学习成绩还是不好。这就需要很好地自我反省。

这里面有学习方法好不好问题，也有自我管理的问题。

咱们来看看富兰克林。

他出身贫寒，只念了一年书，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、发明家而闻名于世。

富兰克林是个普通人，他是怎样走上成功之路的呢？富兰克林成功的秘诀是什么？说穿了，没什么，就是善于自我管理。

具备良好的品德习惯、自我管理和监督，是一切成功的条件。

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。

在自我时间管理方面，他把每天的作息时间列成表格，规定自己何时工作，何时休息，何时做文艺活动。下面是他的时间表，可以作为参照。

清晨

早上5点至7点：

起床、洗漱、祷告、早餐。

规划白天要做的事和下决心。

晨读和进修。

在这段时间里，他向自己提一个很有意义的问题：“我这一天将做些什么有意义的事？”

中午

8点至11点:

切实执行一天的工作计划。

12点至1点:

读书或查账。吃午饭。

下午

2点至5点:

工作,把未做完的工作迅速完成,把已经做好的工作仔细检查,有错误的地方立即改正。

晚上

6点至9点:

整理杂物,把用过的东西归原处。

晚餐、音乐、娱乐、聊天。

做每天的反省。

在这段时间里,他向自己提出了一个能帮助自己反省的问题:“我今天做了什么有益的事情?”

晚上10点以后:

好好睡眠。

在自我管理品德方面,他列举了需要自己培养的13种美德:

(1) 节制。食不过饱,饮酒不醉。

(2) 寡言。言必于人于己有益,避免无益的聊天。

(3) 生活秩序。每一样东西应该有一定的安放地方,每件日常事务应有一定的时间去做。

(4) 决心。当做必做,决心要做的事应坚持不懈。

(5) 俭朴。用钱不要浪费。

(6) 勤勉。不浪费时间,每时每刻做些有用的事情。

(7) 诚恳。不欺骗人,思想要纯洁公正,说话也要如此。

(8) 公正。不做损人利己之事。

(9) 适度、避免极端。别人若给了你处罚,应当容忍。

(10) 清洁。身体、衣服、住所力求清洁。

(11) 镇静。不要因为小事或普通不可避免的事故而惊慌失措。

(12) 贞节。为了健康,切记伤害身体或损害自己以及他人的安宁和名誉。

(13) 谦虚。仿效耶稣和苏格拉底。

为了培养这些品质，他采取了一次只完成 13 项中的一项的办法。

他做了一个小本子，用红笔在每页纸上划上表格，分别写上每周的 7 天，然后用竖线划出 13 个格，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 种严重的缺点，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，而是每周改掉一种缺点，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，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，以致分散注意力，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。

为什么会这样呢？就是因为他在进行自我反省。

现在让自我反省成为一个好习惯吧！自我反省会让我们发现问题，然后继续改进，这样就会让我们的学习、生活更加有效率，更加完美。

第一课 个人宣言书

总第 8 天

今天是____年____月____日 星期____ 点____分开始记录
今天值得记录的：

我的感悟：

提示：今天朗读个人宣言书了吗？