

北大清华周末智慧课

中华学生 必备的9种资本

Zhong Hua Xue Sheng
Bi Bei De
Jiu Zhong Zi Ben

奚 华◎编著

中国三峡出版社



北大清华周末智慧课

中华学生

必备的9种资本

Zhong Hua Xue Sheng

Bi Bei De

Jiu Zhong Zi Ben

奚 华◎编著

中国三峡出版社

中华学生 必备的9种资本

奚 华 编 著



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华学生必备的 9 种资本 / 奚华编著. — 北京: 中国三峡出版社, 2006.1

ISBN 7-80099-977-7

I. 中... II. 奚... III. 个人-修养-青少年读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119290 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

发行部电话: (010) 68218553 51933037

编辑部电话: (010) 51933033

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京洛平印刷厂印制 新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 11.5

字数: 238 千

ISBN 7-80099-977-7 定价: 23.80 元



作者简介

奚 华

浙江台州人，曾任团县委宣传干事、地委妇联维权干部、公安处警纪执法监督员。现在北京专职写作。

发表主要作品：

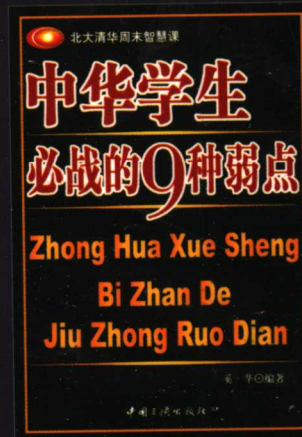
长篇小说：《触潮》、《寡居》、《卖官》等。

长篇纪实文学：《死囚遗书》、《囚犯忏悔录》、《少年犯忏悔录》、《花季无痕》等。

社科类：《打官司万用手册》、《一生必须依靠的九种人》、《领导者心理咨询手册》、《男生女生心理咨询手册》、《好赚的钱》、《难念的经》、《成功者要做的100件事》、《做人的密码》、《做人的心态》等。

经济类：《读懂富人》、《读懂穷人》、《赢薪秘诀》、《反败为胜》、《炒股没几招》、《新股炒作就这几招》、《炒股高招888》、《成功商务写作规范评析》、《中国总经理工作手册》、《世界500强企业总裁工作手册》等。

教辅类：《叩开名校大门》、《中华学生顶尖学习法大全》、《中学生演讲课堂》、《小学生演讲课堂》、《我们给孩子什么》、《怎样赏识孩子的弱点》、《怎样赏识孩子的优点》等，多次获奖。



责任编辑：王 杨
封面设计：云 龙



前言 *qian yan*

每个人都是对未来充满希望，准备能有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。做一名成绩优秀的学生，考入名牌大学，对每一位学生来说，都是一件最令人向往的事。可是，并不是每个人都可以成绩优秀，考上理想的大学。更没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。实现人生目标的每一步都需要计划，每实现一个计划，成功离你就近了一步。每个人都可以成功。只要你找到正确的方法，开动脑筋，发掘潜能，抓住机会，你就可以创造卓越的人生，托起明天的太阳。基于此，我们编写了这套由《中华学生必备的9种学习方法》、《中华学生必备的9种资本》、《中华学生必备的9种优点》、《中华学生必战的9种弱点》、《中华学生必备的9种人生哲理》、《中华学生必备的9种智慧》等6部书组成的《北大清华周末智慧丛书》，引导青少年们靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生的成功局面。

前言

QIAN YAN





当你困惑地徘徊在知识的大门前，不知如何科学用脑，如何轻松学习，如何成功考试，如何掌握时机时，本丛书将帮你揭开这些治学成才的奥秘。每个学生都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是痛苦之后，有人成功，有人失败，那么原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也。因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，方法尤为重要。

学习不是只有天才才能做好的事。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！每一个人在生活的道路上总会遇到挫折。弱者在它面前叹息、发抖、绝望、停滞不前；强者在它面前挺胸、斗争、崛起、继续前进。强者并不是没有绝望过，只是他不会以毁灭自己来结束痛苦，而是在挣扎中获得新生。在人生的道路上充满了坎坷，困难会把弱者压得一蹶不振；而对于强者，它却是借以登上理想巅峰的石级。在我们的身边，有无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

前言

QIAN YAN

亲爱的同学们：

如果你在学习中遇到了各种各样的难题；

如果你存在偏科现象，使你成绩不突出；

如果你想取得好成绩，而努力之后仍不见效；

如果你学习方法欠佳，学习效率太低；





如果你复习时头绪繁乱，不知从何处着手；
如果你觉得自己记忆力差，难以记住要记的东西；
如果你觉得自己阅读速度太慢；
如果你觉得学习很累、很苦；
如果你在考场上难以发挥应有的水平；
.....

那么就请你捧起本丛书仔细研读吧！无论你是一位优等生，还是中等生，或是后进生，本丛书将以快捷轻松的学习形式，让你在短时间内掌握治学成才的本领，叩开名校的大门。

前言

QIAN YAN





目录 *mu lu*

第一章 雄心抱负才能成大业

目标决定人生	/ 3
根据自己的特长设计人生	/ 7
人生要与成功有约	/ 9
把宏大的计划分成几段	/ 12
如何树立偶像	/ 14
树立远大的理想	/ 17
每天给自己一个希望	/ 19
给自己树立一个旗帜	/ 20
保持 50 年的愿望	/ 21
最辉煌的成功是内心的火焰	/ 22
发掘自己的内在潜能	/ 24
不打没把握的人生之仗	/ 29





第二章 实干精神造就天才

有百分之一的希望就应该坚持	/ 33
世上没有你做不成的事	/ 34
勤奋是成功的关键	/ 37
勤奋会为你带来天赋	/ 39
机遇偏爱辛勤劳动的人	/ 41
工作锻炼个人能力	/ 42
天才由毅力造就	/ 43
好运伴随努力工作的人	/ 45
成功是一步一步积累的结果	/ 48
微小的勇气能取得无限的成就	/ 49
成功者最有效最简单的秘诀	/ 52
机遇+汗水≠成功	/ 56
不要让时间白白溜走	/ 59
用热情点燃成功的火炬	/ 60
20次敲开学术殿堂的大门	/ 62

目 录

第三章 学习竞争发展特长

知识是成功的基础	/ 67
书是我们最好的朋友	/ 70
结合人生目标来学习	/ 71
明确学习内容	/ 73
讲求读书的艺术	/ 82





善于向身边的人学习和请教	/ 86
在博学的基础上发挥独创精神	/ 88
学习改变自己的命运	/ 90
紧跟时代要更新学识	/ 91
活学活用更要汲取新知	/ 95
趣味读书能够陶冶情操	/ 97
发展特长从兴趣开始	/ 98
通才+特长=脱颖者	/ 103
掌握技能而事半功倍	/ 105
如何经营自己的长处	/ 111

第四章 塑造形象打造亮丽人生

塑造成功形象	/ 115
塑造 10 种成功个性	/ 116
如何了解自己的性格	/ 119
完善自己的性格	/ 120
信誉是成功的资本	/ 122
决定一生的三大要素	/ 123
自信是成功的一种习惯	/ 127
努力培养自制力	/ 128
保持自己的正直操守	/ 131
不可忽视的好习惯	/ 133
井井有条地打理自己的生活	/ 136





第五章 敢想敢做勇往直前

- 第一流的人做第一流的事 / 141
- 把握关键时刻的4个策略 / 142
- 找一位恩师指点迷津 / 146
- 把精力投入到自己的强项上 / 149
- 跟住强手并超越他 / 152
- 行动是实现理想的最佳方法 / 154
- 敢于尝试会赢得成功机会 / 155
- 多才多艺莫如独精一门 / 157
- 敢于走自己的路 / 159
- 超越自我展望生命的全貌 / 161
- 攀上最险要的高峰 / 163
- 敢想敢做是成功的惟一捷径 / 164
- 获取最高成就的7个秘诀 / 166
- 事业成功细节的大汇总 / 170

目 录

第六章 社交礼仪展现外在魅力

- 青少年要参加社交活动 / 175
- 新世纪必交之友名单 / 178
- 青少年友谊的特征 / 181
- 社交中的举止礼仪 / 185
- 日常生活中的文明礼貌 / 188
- 访友礼节 / 191





中式宴会礼仪	/ 192
西式宴会礼仪	/ 195
鸡尾酒会礼仪	/ 200
与外国人交往的礼节	/ 201
特殊场合的礼仪	/ 209
做客的礼节	/ 212
赴宴的礼节	/ 213
送客的礼节	/ 215
祝酒词的妙用	/ 215
如何与老师交往	/ 217
如何与长辈交往	/ 221
如何与邻里交往	/ 223
如何与同学交往	/ 226
如何与陌生人交往	/ 228
做一名认真的听众	/ 229
宽容地对待每个人	/ 233
学会与别人分享	/ 235

第七章 谈话艺术—流口才

健谈者的魅力	/ 239
自我表达的艺术	/ 245
毛遂自荐要会说话	/ 248
公众演说的力量	/ 250
谈吐幽默的方法和技巧	/ 254
在即席发言中展示口才	/ 257





多在第三者面前赞美他人	/	259
该问的与不该问的	/	261
别人说坏话你不要插嘴	/	264
人多的场合少说话	/	267
不要为自己的错误做任何辩解	/	270
与朋友谈话的七大禁忌	/	272
安慰他人的十大原则	/	276

第八章 坚强意志挑战挫折

做一个意志坚强的人	/	281
敢于做自己的主人	/	283
人生最大的挑战是自己	/	285
自立自主驾驭人生	/	288
挫折孕育着辉煌	/	290
不做境遇的牺牲品	/	291
持之以恒挑战挫折必定成功	/	296
成功人生的7个要素	/	297
成功的四大天敌	/	300
掌握“抬头挺胸”法	/	308
面临绝路心里要喊“前进，前进！”	/	311

第九章 健康快乐突破生命极限

热爱身体生命	/	317
怎样保护视力	/	320





青少年肥胖及预防	/	323
体育锻炼与学习矛盾吗	/	326
良好的饮食习惯	/	329
你我都是“亚健康人”	/	330
脚是人的第二心脏	/	334
睡懒觉有 6 种危害	/	337
吸烟和酗酒的危害	/	338
青少年要防备性侵犯	/	340
青少年要拒绝网络鸦片	/	341
青少年要远离色情	/	346
青少年要远离毒品	/	350
青少年要预防艾滋病	/	351
国际防癌守则 15 条	/	353

目 录

MO
LU



第一章

雄心抱负才能成大业

ZHONGHUA XUESHENG

BIBEI DE JIUZHONG ZIBEN

