

培育健康心灵 · 完善生活习惯 · 培养优秀品质

在人生的道路上，这24堂课是决定青少年未来的基石，
也是每一个青少年人生的必修课。

多一点诚实，多一点勇敢
多一分谦虚，多一分勤奋

青少年必修的 24堂课

体验多彩人生的第二课堂 点亮快乐人生的智慧明灯

王平 编著

在青少年的人生道路上，为他们树立24
个最明亮的指示牌，让青少年的人生更加丰
富，更加充实，更加精彩。



北京工业大学出版社

培育健康心灵 · 完善生活习惯 · 培养优秀品质

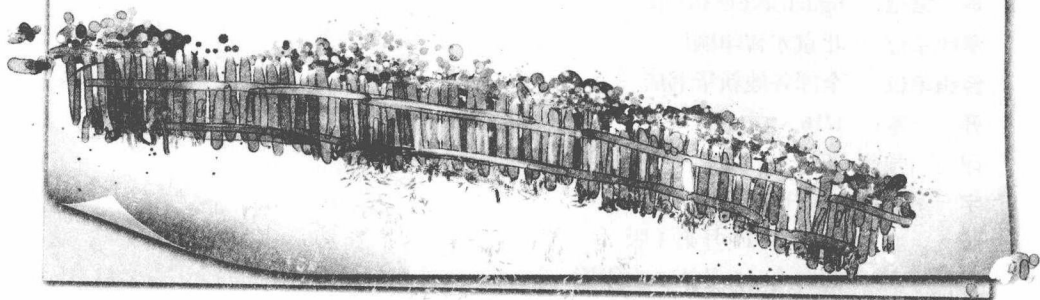
在人生的道路上，这24堂课是决定青少年未来的基石，
也是每一个青少年人生的必修课。

在青少年的人生道路上，为他们树立24个
最明亮的指示牌，让青少年的人生更加丰富，更
加充实，更加精彩。

青少年必修的 24堂课

体验多彩人生的第二课堂 点亮快乐人生的智慧明灯

王 平 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年必修的 24 堂课 / 王平编著. —北京:北京工业大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5639-2183-6

I. 青 ... II. 王 ... 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 (2009) 第 177295 号

青少年必修的 24 堂课

编 著: 王 平

责任编辑: 谢桂生 杨媛媛 王莹莹

封面设计: 纸衣裳书装·孙希前

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdchsfxh@163.net

承印单位: 北京才智印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 1/16

印 张: 18

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2183-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

在青少年时期，每个人都对未来充满了美丽的幻想，对自己也充满了无限的期待。为了实现自己的价值，我们一直在努力，但是在前进的路途中，我们难免要遭遇各种挫折和风险，我们都希望找到一把万能钥匙，能打开通向美好明天的大门。在寻寻觅觅中，我们发现这把万能钥匙不是别的，其实就是我们自己。我们的信心、勇敢、正直、乐观、谦虚、爱、包容才是成功立业的法宝。

在人生的道路上，这些品质都是决定未来的基石，也是每一个青少年人生的必修课。我们选择了诚实，就会赢得别人的信任；我们选择了勇敢，困难就会向我们低头；我们选择了包容，就会赢得真诚的友谊；我们选择了勤奋，成功的大门就会向我们打开；我们选择了责任，别人就会给予我们信赖；我们选择了谦虚，谦虚就会让我们不断进步；我们选择了坚持，成功就会向我们招手。当然，这些优秀品质的培养和获得并不是一蹴而就的，需要我们不断地学习，勇敢地坚持。

本书从自信、自立、责任、感恩、勤奋、勇敢、包容、乐观、自律、自省等24个方面(24堂课)，深入浅出地论述了这24种品质对于人生的重要意义。书中既有精辟简明、发人深省的说理，又有意蕴深远、精彩有趣的故事；既阐述了优秀品质的重要性，又列举了培养优秀品质的方法，力图给青少年以启迪，从而帮助青少年在潜移默化中塑造这些优秀的品质。

希望这24堂课能为青少年的人生之路点亮一盏小灯，帮助青少年逐步走向成功。

愿每一位青少年都能扬起风帆，驶向美好的明天！

编 者

目 录

Contents

第一课 自信——自信使人坚强如磐

自知自信是取得成功的重要品质之一。一个人只有充分认识自己，才能真正相信自己，只有相信自己，才能勇于克服困难，面对挫折而不放弃。

自信是成功的推动器	2
自信的人最有魅力	4
自信来源于自知	6
走自己的路，让别人说去吧	9

第二课 自立——自强自立才能驾驭人生

人生就是一次航行，航行中必然遇到狂风暴雨、惊涛骇浪的袭击，只有自立自强的人才能稳住船舵，驾驭航行。

自立的人才能驾驭人生	
------------------	--



饱尝挫折是自立自强的前提	16
学会独立思考	17

第三课 责任——责任是成长的星光大道

一个有责任感的人会毫不犹豫地担起自己应负的责任，对自己的人生负责，对社会负责，从而获得辉煌的人生和事业。

勇于承担责任是人成熟的标志	22
责任感是成功的基石	24
勇于承担责任是一种优秀品质	26
我的人生，我来负责	29
小事负责，才能担负大任	32
责任面前，行动比语言更有力量	34

第四课 品德——用心灵的力量获得成功

高尚的品德永远比成就更加重要，一个有才华的人，如果品德低下，那么他的作为只能是对人类的伤害，对社会的危害。

培养美德是每个人自己的责任	38
每个人在上帝那里都有一本美德账	39
高尚的品德比成就更重要	42
诚实是做人的根本	44

第五课 乐观——乐观地应对人生的困境与挑战

乐观是一种豁达的人生态度；乐观是一种智者的生活态度。当我们朝着奋斗目标迈进时，乐观会增加我们的自信与力量；当我们身处逆境时，乐观能让我们征服纷至沓来的厄运。



人心不可一日无“喜神”	48
乐观人的“傻瓜精神”	50
抱怨唯一的效果就是让心情更糟	52
乐观让美丽无处不在	55

第六课 勤奋——勤奋是成功的通行证

勤奋是一个人成功所必须付出的代价；任何杰出的成就都与懒惰、不学无术的人无缘。只有勤奋好学，才能使一个人的才能、学识得以提高。

成功垂青勤奋好学的人	58
笨鸟先飞，勤能补拙	60
勤奋者惜时如金	63
成功从勤奋读书开始	65

第七课 勇敢——勇敢与成功如影相随

勇敢是取得成功不可缺少的品质。勇敢能使人克服困难，在险境中自我拯救；勇敢能使人不懈地坚持信念和真理，大步向未来迈进。

世界是勇敢者的	70
成功需要坚持，坚持需要勇气	72
智勇双全才是人生的大智慧	75
勇于尝试，才能把握机会	77

第八课 谦虚——谦虚使人不断进步

谦虚是中华民族的传统美德。真正的谦虚表现为自信和大度，自信中蕴藏着智慧，大度中蕴藏着宽容。我们只有虚心向他人学习，以他人之长补己之短，不断丰富自己，发展自己，才能成为最终的胜利者。

谦虚是进步的动力	
----------------	--



真正的谦虚来自对自己的正视	84
人人可为师，虚心向别人学习	86
成绩是起点，荣誉是动力	88
骄傲自负是导致失败的暗礁	90

第九课 谨慎——成功无小事，事事皆文章

谨慎是指一个人说话、虑事、行事的细致、周详。谨慎的性格为一个人的成长上了一份保险，为一个人的成功增加了一份把握，在我们的性格中加入谨慎细致的颗粒，我们人生的结晶体必将闪闪发光。

谨慎细致路长远	94
于细微处见精神	96
追求完美，用细节律己	99
见微知著，善于洞察	102

第十课 感恩——感恩使人生更加美好

感恩，是一种平凡而崇高的品质。只有对世界感恩的人，才能拥有阳光一般明媚的生活；只有对自然感恩的人，才能好好保护脆弱的自然母亲；只有对生命感恩的人，才会拥有水晶般晶莹剔透的心灵；只有对父母亲感恩的人，才能体会到孝义二字的可贵。

感恩让我们把爱传递	106
幸福是因为懂得感恩	109
感恩才知亲情无价	111
用感恩的心驱走抱怨	114

第十一课 爱——爱使生命更有意义

人生不能没有爱，爱是人生的原动力，没有爱的人生是孤寂的、苍白的、惨淡的。爱使生活更有意义，爱使生命更有价值，爱使人生更加绚丽多彩。



有爱，生命才有意义	118
生活因为博爱才精彩	119
善待自己也是一种爱	121
爱的前提是尊重	122

第十二课 目标——目标是人生的航标

人的一生犹如出海航行，无论终点是否很遥远，但出海前必须要明确方向。只有目标对了，航行的路线才不会出现差错。

立志要趁早	126
找对方向做对事	127
不能甘于平庸，也不能好高骛远	129
切勿常立志	131
认准方向，就要坚持到底	132

第十三课 选择——选择决定你的一生

人的一生都是在选择中度过的，可以说，什么样的选择决定了什么样的命运。正如同走路，选择的路线不同，看到的风景也会不同。有的人选择了崎岖山路，他可以欣赏崇山峻岭的巍峨；有的人选择了平坦大路，他可以领略广阔的地域之美。尽管道路不同，但各有各的精彩。

命运是选择的结果	136
成功就是连续作出正确的选择	139
为自己的选择负责	141

第十四课 创新——创新是通向成功的捷径

创新是发展的动力，只有勇于创新，才能使自己不断打破旧的束缚，得到思想的解放，使自己的潜能得到无限制的发挥，从而走向成功的彼岸。



墨守成规永远不会有收获	146
知识是创新的源泉	148
观察是创新的基础	150
敢于质疑，才能勇于创新	151
勇于想象，才能激活创新	153

第十五课 心态——心态左右你的人生

心态决定命运。青少年必须要调整好自己的心态，更积极、更自如地去适应社会，而不是等着社会来适应你！

心态驾驭人生	158
成绩第一不代表能力第一	160
别太把自己当回事	162

第十六课 忍耐——忍耐让人生更具张力

在浮躁的现代社会，忍耐是每个人获取幸福必不可少的品质。没有忍耐，你可能无法坚持寒窗苦读，难以掌握丰富的学识；没有忍耐，你就无法面对困境，难以磨砺身心；没有忍耐，你无法给自己积弱成强的时间；可以说，要想获得人生的幸福和事业成功，你首先就要学会忍耐。

忍耐让你的生命更具张力	166
忍受如履薄冰的境遇	168
忍受不可避免的现实	170

第十七课 包容——海纳百川是成功者的胸襟

大地之所以厚重，是因为它要包容承载天空的理想；天空之所以广袤，是因为它要映衬回复大地的寄托。它们的相互包容营造了整个世界，这是自然之理，也是给我们人类的生存启示：能容者为其大。



海纳百川，有容乃大	174
包容生活的欺骗	176
接受生活中的不完美	178
大海上没有不受伤的船	180

第十八课 珍惜——有一种幸福叫珍惜

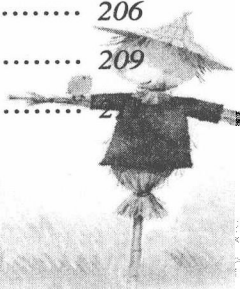
有这么一句话：人生的不快乐，有时候并不是因为我们拥有的太少；正相反，是因为我们拥有的太多。还有这么一句话：一个人因为没有鞋子而哭泣，直到他看见了一个没有脚的人。世间很多的不快乐，常常就是因为我们没有珍惜身边所拥有的；而当失去它们时，却悔恨莫及。

珍惜你身边的一切	186
珍惜眼前的光阴	188
有一种借口叫年轻	190
不把希望全寄托在未来	192
掩埋过去的伤痕	195

第十九课 逆境——逆境锻造高贵的品质

在人的一生中，我们可能改变不了风，改变不了这个世界和社会上的许多东西，但是我们可以改变自己。既然生命不堪承受之轻，'那么我们就给自己加重分量，这样就可以抵御“寒风”，适应变化，不被突如其来的危机打败。

人生是一条漫长的道路	200
乌云背后总有阳光	202
保持面对现实的勇气	204
理解失败的潜在哲学	206
正视失败	209
不畏挫折，直至成功	211



第二十课 习惯——良好习惯成就卓越人生

一个想成功的人，必须养成好习惯。他必须时时警惕那些可能破坏他所养成的好习惯的事物，也要尽快养成对自己所追求的事业有帮助的那些最有价值的习惯。

习惯是一种巨大的力量	216
控制不良习惯，做自己的主人	218
良好的习惯是成功的钥匙	220

第二十一课 财富——树立正确的财富观

若过分热衷于追求金钱，或想获得更多的财富，可能会失去内心的平静；相反，以具有建设性的工作所得到的金钱，才是你最有用的财富。

拥有财富，更要认识财富	224
不能把金钱视作人生的信仰	227
富贵无命，懂得知足	230
财富的魅力不在于拥有而在于运用	232
养成储蓄的习惯	234

第二十二课 友谊——友谊是一生的快乐

没有友谊的人将是终身可怜的孤独者，没有友情的社会则是一片繁华的沙漠。的确，好朋友是一生中最宝贵的财富。但是并不是每个人都能成为我们的好朋友，有的人可能打着朋友的旗号，却成为我们的绊脚石，这就需要我们有一双慧眼，识别好坏朋友。

友谊是心灵的联姻	238
信任是友谊的基础	239
从来不得半点虚假	241
要“为了友谊”而害己	243



朋友之间要相互尊重隐私	247
-------------------	-----

第二十三课 自律——自律是成功的隐形翅膀

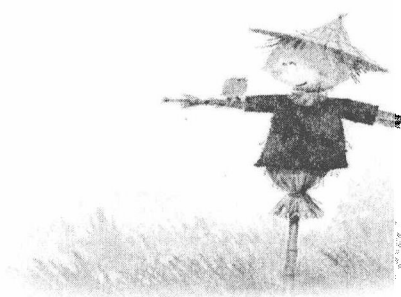
有很多人有能力，有机会，并且付出了艰辛的努力，但是他们却没能成功，原因就是不懂得自律。不懂得克制自己的人很难有所成就，在关键的时候是自律让我们走向成功。哪怕是自己一点小小的克制，也会使我们变得坚强无比。

自律就是对自己负责	252
良好的自制力是成功的基石	254
冲动是魔鬼	257
懂得“有所为有所不为”	259

第二十四课 自省——人生在自省中完善与升华

善于自省的人，能通过检点自己的荣辱得失来激励自己；习惯于自省的人，能在自省中找到解开人生谜团的钥匙，同时锤炼自我的完美品质。反省是人生的财富，挖掘出它里面的潜力，会让你的精神世界开出美丽的花朵。

重要的内省智能	264
以人为镜明得失	266
人生需要不断觉醒	267
人生要懂得忏悔	269



第一课

自信——自信使人坚强如磐

自知自信是取得成功的重要品质之一。一个人只有充分认识自己，才能真正相信自己，只有相信自己，才能勇于克服困难，面对挫折而不放弃。



自信是成功的推动器

非凡的自信常常能使一个极为平凡的人取得非凡的成就。正如法国启蒙思想家、文学家让·雅克·卢梭所说的：“自信对于事业简直是一个奇迹。有了它，你的才干就可以取之不尽，用之不竭；一个没有自信的人，无论他有多大的才能，也不会抓住一个机会。”

自信是人们事业成功的阶梯和不断前进的动力。在许多成功者身上，我们都可以看到超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们敢于对自己提出更高的要求，并在失败中看到成功的希望，鼓励自己不断努力，从而获得最终的成功。

邓亚萍是赛场上的冠军之王，曾获4枚奥运会金牌，14次获得世界冠军头衔，连续8年女乒世界排名第一，是世界上第一位蝉联奥运会乒乓球单打冠军的运动员。

一次采访活动中，记者问她：“你怎么会每次都获得冠军呢？”邓亚萍举起一个大拇指，说：“我，自信！”谈话中，记者又提起：“大家都奇怪萨翁（国际奥委会主席萨马兰奇）何以这么喜欢这个矮个子女孩，你是怎么看的？”她笑着说：“人家都说我矮，那我看球就高，我就敢扣。”谈笑间自信尽显。

临近退役时，邓亚萍便开始设计自己将来的路。有人认为运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作，比如当教练。而她就是自信地认为：她做运动员能够打好球，赢得比赛，当然也能做好其他事情。

1997年邓亚萍退役后进入清华大学学习，学英语是从写26个英文字母开始的。但这并没有让邓亚萍失去信心，她认为她总有一天会



学好英语的。凭着非凡的自信和顽强的毅力，她通过了英语考试，并于2001年获得了学士学位。同年9月进入英国诺丁汉大学学习，于2002年12月12日，获硕士学位，又在同年进入英国剑桥大学经济学专业攻读博士学位。邓亚萍用她的自信和努力创造了一个人在两个领域成功的奇迹。

成功学奠基人拿破仑·希尔说：“信心的力量是惊人的，相信自己，那么，一切困难都将不会是困难。因为自信心是一种积极的心理品质，是促使人向上奋进的内部动力，是一个人取得成功而必备的、重要的心理素质。”

自信是一股能战胜一切困难的气势，在这种强大的气势面前，困难与失败已变得微不足道。

阿瑟夫把全部财产都投放在了小型制造业上，可正当事业如火如荼地发展的时候，第二次世界大战爆发，他金钱丧失、企业破产，妻女也离他远去，一夜之间他由百万富豪沦为一文不名的流浪汉。绝望中，阿瑟夫无意中看到一本名叫《自信心》的书。这本书给他带来了勇气和希望，阿瑟夫决定找到写这本书的作家——拿破仑·希尔，寻求东山再起的良方。

但是当拿破仑·希尔听了阿瑟夫的请求，只是无可奈何地摊摊双手，说道：“我很同情你的境遇。可是，我也没有办法帮助你！不过，我可以介绍你去见一个人，只有他才有能力帮助你重新站立起来。”

阿瑟夫听了，连忙说：“看在上帝的分上，请你快快带我去见他吧！”

拿破仑·希尔把阿瑟夫领到一面硕大的穿衣镜前，说道：“我介绍的就是这个人。在这个世界上，只有他能够帮助你。不过，你首先必须让自己在内心深处百分之百地信任这个人。在你对这个未作充分信任之前，没有谁能真正帮助你取得成功。”

阿瑟夫在镜子面前呆住了，他在镜子里看到了一个胡子拉碴、头发蓬乱、衣衫不整，极为不修边幅，而又满脸失望的人。一眼看去，



自己就像一个流浪汉。阿瑟夫猛地退后三步，伤心地哭了起来。

三年后，一本名叫《成功的脊梁是自信》的自传体小说在市面上三次再版，一路畅销，这本书的作者就是阿瑟夫。经过三年打拼，他已经拥有了一家资产逾亿美元的制造公司。

由此可见，自信是一个人顽强生存、事业成功的脊梁。如果一个人连自己都瞧不起，连自信心都丧失殆尽，那就等于自己给自己判了死刑。

自信的力量在于即使身处逆境，也能使人扬起前进的风帆，即使遇到他人认为不可克服的困难，也能从容地着手去克服。

自信已经成为人们成功的推动器。自信的人，可以化平庸为神奇，化渺小为伟大，创造出惊天动地的业绩。



课时总结

自信是一个人选择事业并坚持下去的支持力量。自信与成功，就像水与花一样，没有水，就没有花的生长，最终也开不了花。没有自信，就没有了成功的能量，等于给自己的成功判了死刑。

自信的人最有魅力

一个人越自信，他的能力发挥的程度就越大，而只有能力得到更大的展现，人格的魅力才能真正散发出光彩。

自卑的人是没有魅力可谈的。因为他自己都看不起自己了，又怎