

青少年成长课堂

决定

jueding
yisheng
debazhongsuzhi

一生的3种素质

主编 / 宿春礼



青少年成长课堂

决定一生的8种素质

宿春礼 主 编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生的 8 种素质/宿春礼主编. —北京: 中国
社会出版社, 2005.1

(青少年成长课堂)

ISBN 7-5087-0216-6

I. 决… II. 宿… 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 (2004) 第 086330 号

书 名: 决定一生的 8 种素质

主 编: 宿春礼

责任编辑: 刁锦江

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 **传 真:** 66051713 **邮 购:** 66060275

欢迎读者拨打免费热线电话 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0216-6/B·67

定 价: 15.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

青少年成长课堂

《决定一生的8种素质》编委会

主 编 宿春礼

副 主 编 乔洪波

编 委 (排名不分先后)

李 宁 赵彩霞 杜延起 高 宇

苏亚莉 郭红珍 于心愿 李 乐

邢群麟 果凤双 陈凌云 王 杰

蔡亚兰 何瑞欣 齐 冲 陆晓飞

李秀敏 李淑敏



前 言

生命诞生于世的瞬间，就意味着一段远航的人生旅程开始了。

青少年朋友们迟早要站到舵手的位置，驾驶一叶生命的扁舟驶进人生的茫茫大海，是乘风破浪，还是徐徐而行？是逆水行舟，还是顺流而下？每艘航船的选择不同，人生的航行也随之千姿百态。

大海中有汹涌的波涛，有致命的暗礁，有狂风骤雨，有潜流暗涌，生命的航程对于每一位青少年朋友来说，不可能都是一帆风顺的。挫折、失败会经常出现，痛苦、受伤也非罕见。但是既然你已经踏上了成长之路，走在人生的单行道上，就应该淋漓尽致的生活一回，寻求最大的幸福和满足，活出成功和精彩，拥有不悔的生命历程。

青少年朋友们，你们正处于人生的起步阶段，是



决定一生的8种素质

确立今后成长方向的关键时刻。所面对的也许是崎岖、曲折的成长之路，你做好准备了吗？如果你还处在迷茫之中，那就请你从现在开始正确认识自己，发挥你的特长，补正你的不足，只有这样今后才能在人生的竞技场上有一番不俗的表现。

成功和精彩不是少数人的独享物，而是我们每一个人都可以拥有的，只要青少年朋友们拥有了成功所需要的素质，成功就在你身边触手可及。

呈现在你面前的这本书，就是告诉你怎样具备成功的素质，用亲切生动的语言揭示成功的道理，让每一位青少年朋友从中领悟、掌握、活化这些成功的真谛，使你的成长经历更加精彩。

本书分析了决定一生的8种素质。他们包括健康的身心、丰富的情感、较强的实践能力、优良的品质、过硬的特殊技能、良好的习惯、深厚的文化底蕴及必要的合作素质等。这些素质蕴含了青少年朋友在成长道路上顺利前进所需要的最基础、最必要的条件，为青少年朋友们从自身着眼、开创成功指明了方向。

所以青少年朋友们，当你读完这本书后，不仅会被其中亲切的语言和感人的事例所打动，更能从中得到审视自我的尺度。因此当你再次审视那似乎遥远的成功时，当你为自己的成长做出合理的规划时，你就能够更加容易把握方向，更加拥有自信了。

前 言



真诚祝愿你们——世界未来的主人们，在成长的道路上越走越宽阔，越走越精彩。

编 者
2004 年 9 月



目 录

素质一

强心健体 成长基石

——身心素质的保持

健康快乐 一生财富	(1)
动静相宜 生命美丽	(10)
“绿色”养生 合理饮食	(13)
放飞心灵 保持纯真	(19)
沉静从容 自然成长	(29)
快乐主张 人生真谛	(35)

素质二

情感丰富 成长助力

——情感素质的培养

真情献给祖国	(41)
--------------	------



决定一生的8种素质

亲情呈给父母	(49)
友情赠给朋友	(53)
同情给予弱小	(57)
热情留给自己	(59)

素质三

知行合一 成长引擎

——实践能力的开发

什么是智能思维	(67)
什么是认知能力	(74)
四种实践能力	(90)
亲自动手 注重实践	(98)

素质四

优品塑人 成长后盾

——品质素养的锻造

责任感——自我存在的体现	(105)
果断坚定 把握选择	(107)
自立自强 争得实力	(112)
坚韧顽强 换得成果	(117)



素质五 发展专长 成长支点

——特殊技能的提高

特长精深 独一无二	(125)
彰显特长 脱颖而出	(133)
立足特长 拓展层面	(139)
掌握技能 事半功倍	(142)

素质六 优良习惯 成长保障

——习性素养的优化

习惯影响你的成长	(151)
优良习惯 成就非凡	(158)
塑造习惯，优化个性	(169)

素质七 努力学习 成长资本

——文化素质的积淀

努力学习 激发潜能	(177)
善学勤问 厚积薄发	(182)
紧跟时代 更新学识	(196)
活学活用 汲取新知	(200)
趣味读书 陶冶情操	(203)



素质八

人际沟通 成长桥梁

——合作素质的提升

运用技巧	优化人际	(207)
真诚谨慎	避免冲突	(223)
积极主动	化解矛盾	(226)
讲究方法	赢得友谊	(230)



素质一

强心健体 成长基石

——身心素质的保持

健康快乐 一生财富

1. 茁壮成长源于健康体质

身体对每个人来讲，都是首要的，它的健康状况直接关系到一个人的日常活动。因此，养成锻炼身体
的习惯是必不可少的。

这里所讲的身体是指生理上的“身体”这一概念和动手能力的有机结合体。生理学中的身体是指物质的人体，而动手能力是这一物质人体所具有的基本能力。一个完整的身体包括强健的体格、健康的精神和完美的身体技能三个方面。



那么，健康与不健康有什么区别，健康又有什么特殊的标准呢？

(1) 健全的身体

人体从外部来讲，分作头部、躯干和四肢三大部分，从内部来分，又分作器官、系统等等。只要这些生理部分不缺损，我们就认为是一个健全的身体。

(2) 完整的机能

人的每一个器官，每一个系统，都具有一定的功能，比如手，是用来参与社会实践的，需要推、拿、弹、提；脚，是用来走路的；眼，是用来观察和摄取自然现象的；而耳朵，则是用来听的……这些生理机能，如果没有缺乏，那就是具有完整的生理机能。

(3) 健全的大脑

大脑，是人所拥有的最重要的物质器官，是人身体的重要组成部分，是人协调自身的各项机能和各项活动的中枢，也是人处理人与人或人与自然之间矛盾的司令部。大脑的健全与否，直接影响人类的社会活动。

什么样的大脑才算健全的大脑呢？

这个问题是很难说清楚的，世界上也没有一个明确的标准，但有几点一定要具备才行：

①记忆能力：很多现象和情景是再现的，类似的情景再现时，就需要准确的记忆和判断，来帮助人改



善自然。

②贮存能力：与记忆很相似，许多不同的情景再现后，大脑可以按条理式或按某一规律，把它们一一刻痕在一定的部位进行贮存。

③思维能力：这是大脑健全的一个最主要的标志。在物质和意识的关系中，物质决定意识，而意识对物质又具有能动作用。这个能动作用，就是通过人的大脑对各种现象的比较和归纳、思维，最后总结出某些规律，再把这些规律运用来指导实践。这其中重要的一个环节就是思维。

④分辨能力：分辨能力在有些地方又叫判断能力，也是思维的一个范畴。

大脑只要具有这四种能力，特别是思维能力，人也就具有了一个健全的大脑。

2. 头脑活力在于精神饱满

良好的身体，不仅包含强健的体格，还包含有健康的精神。只有精神健康的人，才会不断地战胜自己，创造机遇，把自己的事业推上成功。

具有健康精神的人说话做事光明磊落，从不模棱两可或用谎言欺骗人，也从不欺骗自己。他们认为，生活，就应该做生活的强者，要么活得轰轰烈烈，要



么平平淡淡，无论什么样的生活，都能显示一个真实来。

具有健康精神的人是非常自尊的，他们不喜欢生活在别人的阴影之下，他们希望靠自己的奋斗，自己的能力，拼搏出一块属于自己的天地来。因此他们不断地学习，补充自己的能量，不断地超越自我。这样的人，有良好的人际关系，但决不依赖，他们具有自己的价值观和世界观，也尊重别人的价值观和世界观。

具有健康精神的人，在生活中从不处于被动地位，他们不会因为别人的鼓励而改变思想，也不会因为别人的憎恨而停止实践，他们会在自己的信念下，用自己的方式，坚定不移地完成自己的事业。

精神健康的人，休息时间似乎比别人少得多，但他们精神饱满，富于激情，任何时间都有事可干，大部分时间都在工作中度过。但他们做事，从不疲倦，而且能发挥自己的能量，具有超人的毅力，也从没因操劳过度而累坏身体。在生活中，也总是充满活力，永不厌倦。

精神健康的人，总是以饱满的热情投入到生活中去，正确对待现实。用愉快的心情，积极的努力来改变现实，从中获得乐趣，享受生活。

精神健康的人，是一个心胸宽广、乐观活泼的人。在生活中，总是以风趣、幽默来代替呆板、乏味，从



而激发人的活力，消除人与人之间的隔阂。他们会创造一种乐观向上的生活局面，激励人在逆境中奋进，和这样的人生活，你也会被感染上活力，会觉得生活更快乐。

精神健康的人，不怕失败，认为失败是局部的，是成功的前奏，他们善于在失败中寻找教训，获得经验，然后再征服失败。同时他们认为，所谓的失败，只不过是别人对你的评价而已，完全不影响自己的价值。从另一个方面来讲，失败又是人生价值的一种体现。

精神健康的人，能正确地看待个人与他人、个人与社会的关系，能把自己放在一个正确的位置上，踏踏实实，不怕吃苦，勤勤恳恳地奋斗，一步步地接近自己的目标，从不好大喜功、华而不实。

精神健康的人，始终保持着一颗勇敢的心，勇敢地追求真理。

他们不会在乎前进中会有多少挫折，更不会被困难所吓倒，他们凭着对理想的追求，而披荆斩棘。对什么事情，都要亲自去试一试，找到答案。

精神健康的人，不会悔恨过去。他们清楚地知道，过去的已经过去，过去的失败，用悔恨是悔恨不出成功的，只有在失败中找出教训，才能有益于成功。

精神健康的人，也不会忧患未来。未来是一个未



知数，为未来而忧虑，是毫无意义的。

精神健康的人，把希望的种子播种在今天，用今天的勤劳，来孕育希望的明天。

3. 身心健康对你很重要

健康的身体能够带来健全的心理。

健全的心理，健康的身体，将会带你一路顺利成长。异常的心理和变态的心理会严重影响你的正常生活。

健康欠佳将会减弱你前进的力量，因为达到一个既定目标需要较多的体力和耐力，你可能就因此而放弃。而健康欠佳同样将对你的心理产生影响，尽管可能是潜意识里，但都会使你做出种种错误的判断和不正确的决定。

如果你能清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量，知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要的呢？一个年轻人的荣耀就在于他的力量。任何形式的虚弱都会贬低他、压抑他，使他变得不完整，这是一种残缺。无论这种虚弱是精力、活力、意志力还是体力的欠缺，即使是勤奋的习惯也无法消除它。

生命中最重要的奖赏则是健康，人并不是必须具