

首版销售10万套 译成韩文 热销韩国
中央电视台《读书》栏目向全国青少年推荐

Excellent Youth
Self - Management Handbook

杰出青少年

第二版

自我管理手册

365天训练方案

黄泰山 著



清华大学出版社

首版销售10万套 译成韩文 热销韩国

中央电视台《读书》栏目向全国青少年推荐

Excellent Youth

Self - Management Handbook

杰出青少年

第二版

自我管理手册

365天训练方案

黄泰山 著

北京 清华大学出版社

内 容 简 介

本书以学、用结合的方式,指导青少年学生如何自我管理、自我成才,是贯彻和落实素质教育可具体操作的书籍。

作者采访了近 100 位当代成功人士,发现他们身上都有着超强自我管理能力,正是这种能力让他们走向成功。经过作者教学实践并认真总结,归纳为十大素质,这十大素质为:一个目标(制定目标)、两个习惯(生活习惯、学习习惯)、三颗心(上进心、爱心、责任心)、四个自己(自信、自立、自尊、自控)。本书的最大特点就是引导学生通过 365 天写日记的形式养成良好的习惯。经过实践已有 6 万名师生从中受益。

本书适合广大中小学学生及其家长阅读和学习。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年自我管理手册/黄泰山著. —2 版. —北京:清华大学出版社,2009.3

ISBN 978-7-302-19594-8

I. 杰… II. 黄… III. 自我管理学—青少年读物 IV. C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021360 号

责任编辑:徐学军

责任校对:王荣静

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

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

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170×220 印 张:23.5 插 页:5 字 数:382 千字

版 次:2009 年 3 月第 2 版 印 次:2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~10000

定 价:32.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:032896-01

希 望

人类之所以伟大，
源于有了梦想，
千百年来永不停息……

青少年时代的梦想，
可以激励人的一生。

一个人未来的成就，
取决于为自己的梦想奋斗了多久。

向内心探索：

认识自我，

管理自我，

超越自我，

把杰出素质铸就在生活中的每一个环节。

一旦这些良好的行为

成为习惯，

便可以成就一个伟大的民族。

——作者感悟

说给青少年朋友们的几句话

本书作者黄泰山老师采访了近 100 位当代成功人士，发现他们身上都有着超强自我管理能力，正是这种能力让他们走向成功。

在这本书中，隐藏着一个巨大的秘密，世上能领悟并执行的人终将成为智者。若你通过自己的努力，挖掘到这个秘密并付诸行动，不管昨天的你成绩如何，今天的你都能成为杰出的青少年。越早挖掘到这个秘密，你就越能节约人生成本。

那些高考状元、硕士、博士，所有对社会有所贡献的人，科学家、企业家、政治家，甚至伟人们，在他们成长的过程中，并没有什么特别的才华，唯有一点与普通人不同，那就是他们自我管理得好。

那么，什么是自我管理呢？

所谓自我管理，是指人们对自己，对自己的思想、心理和行为表现进行的管理。自我管理即自我组织、自我监督、自我评价、自我意识、自我锻炼、自我反省。每一个人不仅是“自我管理班级”的老师，也是“自我管理班级”的学生，这种管理及管理中的角色转换，正是当前一些中小学生在成长过程中所忽视的，但也正是所有成功者所必备的能力。

在你的学习、生活当中，一定会遇到一些困难，这本手册无疑是解决你难题的一个工具。它可以帮助你应付你遇到的一些难题。

在这本手册里，它能帮助你：

1. 不怕困难。
2. 增加自信心。
3. 养成良好的习惯。
4. 懂得快乐学习的方法。
5. 获得父母、老师和同学的好感。

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，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！

从此以后，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，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，会使得你变得真正优秀、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。”

本书的方法，本质是让你对一些人生最重要的原则，通过记日记的手段，一天天磨炼，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。

清华大学职业经理人训练中心著名演讲家

周士渊

坚持不懈，直到成功！

成功地做成一件事并不难，在某方面表现优秀也不难。写一两次日记、能起来晨跑一两次也不难，难的是养成习惯。而那些成功的人可贵之处正在于他们能认准目标、坚持不懈。

首先恭喜你拥有了这本书，这是走向成功的第一步，在今后一年的时间里，希望它每天都伴随着你，是你的知心朋友，是你的知心听众，是你的倾诉对象；这里有你需要的阳光和空气，有你需要的鼓励和帮助。

想想看，一个人每天都在进步，每天不断地反省自己的行为，每天都在自我管理、自我修养方面有新的收获，这样日积月累，就会锻造出钢铁般的意志，你说他是不是一个伟大的人呢？其实，成功的哲理就这么简单。

如果你坚持了 7 天，那么你就完成了一个普通同学应该完成的作业，被“自我管理学校”录取；

如果你坚持了 30 天，那么你就向成功迈出了第一步；

如果你坚持了 90 天，那么你已经成为了一位优秀的青少年；

如果你坚持了 180 天，那么你已经成为了一位了不起的青少年；

如果你坚持了 365 天，那么你已经成为了一位杰出的青少年；

如果你坚持了 20 年，那么你将成为一位成功的人；

如果你坚持了一生，那么你将成为一位伟大的人。

如何使用本书

1. 本书专为 10 岁~18 岁的青少年量身定做。
2. 本书分为 12 课，每课为 30 天，共计 360 天，加副课共计 365 天，正好一年，从拿到书的任何时间开始都可以。
3. 本书为自我管理手册，因篇幅有限，不同于一般日记，因此有记日记习惯的同学，可以另行准备。
4. 你可以根据自己的作息习惯，或者每天晚上睡觉前，或者第二天早上记录昨天的内容。
5. 每到 30 天，进入下一课，你需要花费大约 3 小时的时间来进行预习、理解、消化本课内容。
6. 在每一课里，都会有一些任务需要你去完成，如果确实时间紧，不能按时完成，允许在一周之内完成。但“今日事，今日毕”，也是需要养成的好习惯之一。
7. 在本书中有一个虚拟的自我管理学校，你从完成本书的第 7 天开始，便成为“自我管理学校”的学员。
8. 假如你认为难以坚持，痛苦不堪，成为了你生活的压力，那么你就果断放弃。
9. 如果你是在假期开始的，你就可以在按时完成假期作业、愉快度过假期的同时，坚持完成自我管理手册。这样通过假期生活来进行自我管理，以便未开学，先充电。
10. 在这本书中，有很多表格，不要小瞧啊！它可是你获取这个秘密的一个源泉。成功就是简单的事情反复去做，有很多人不成功，不是他做不到，而是他不愿意去做简单而重复的事情。

在这一年的时间里，它将陪伴你度过一段愉快而又难忘的日子；在你取得进步的时候，它将和你一起分享；在这 365 天里，你的身边将多了一位知心的朋友、无声的老师。

现在，在开始前，让我们来签订一个“协议”。



协议书

甲方：自我管理学校

乙方姓名：_____ 年龄：_____ 身高：_____

经过甲、乙双方友好协商，现达成以下协议：

1. 甲方自愿同乙方共同成长。
2. 甲方是乙方的老师、同学和知心朋友。
3. 乙方自愿在本协议签订之日起，开始完成本手册，不论刮风下雨，也不管有多忙，一旦开始，决不中断。

签字日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日



小 档 案

姓名：_____ 年级：_____ 生日：_____

最美好的愿望：_____

最拿手的本领：_____

最向往的活动：_____

最幸福的时刻：_____

旅行过的城市：_____

最崇敬的人物：_____

崇敬人物值得自己学习的品格：_____

最友好的朋友：_____

爸爸的优点：_____

妈妈的优点：_____

爸爸的生日：_____

妈妈的生日：_____

在爸爸、妈妈生日的时候，我将给他（她）什么惊喜：_____

一个目标
两个习惯
三颗心
四个自己

人人宣言书



生命树

人生宣言



目 录

第一课 个人宣言书/3

个人宣言书 /4 自我管理的榜样——本杰明·富兰克林/10 普通人也能成功/15 自我管理日记 促使他72岁再创业/20 安妮日记/21 自我管理教育——你无声无息的教育了我/29

第二课 制定目标/33

晓亦的目标/44 目标是生命源泉/50 关于目标的一项调查/60 目标宣言/60 参加一年训练我变了/61

第三课 生活习惯/67

做家务/69 健康好习惯 /72 锻炼身体 /72 合理饮食 /72 礼貌习惯 /76 向两个坏习惯开炮 /81 勤俭节约好习惯 /85 细心观察、勤记笔记的习惯 /88 你有管理时间的习惯吗? /93 全国杰出青少年自我管理征文比赛 /95 信心+不懈的努力=成功 /96

第四课 学习习惯/101

“高考状元”秘笈——良好的学习习惯 /101 增强记忆力的有效工具 /106 思维导图记笔记更有效 /108 增强记忆的好习惯——复习 /113 上课认真听讲是重要的学习习惯 /116 提问题 /119 毛泽东的学习习惯 /121 写好字的好习惯/125 只有毅力，才是无所不能，所向披靡的！ /126

第五课 上进心/129

不断进取的人生 /129 培养自己的“爱好博士”/135 读历史/139 读好书 /142 成功在于每天进步一点点/143 寻找继承人 /145 上进心与平常心 /149 坚持不懈 走向成功/152

第六课 爱心/157

爱心传递/157 做一件改变世界的事/157 随时随地做好事 /158 爱的力

量 /161 爱自己 /166 爱父母 /167 歌曲：感恩的心 /172 爱祖国 /174
爱大自然 /176 爱动物 /178 爱地球 /180 改变与超越 /182

第七课 责任心 /187

对自己负责任 /191 负责任的小男子汉 /196 做错事情，勇于承担责任 /200 把交代给你的事情和你答应的事情做好 /204 这一年我长大了 /208

第八课 自信 /213

自信源于首先了解自己 /214 获得自信的原理 /218 完成一个目标、奖励一下自己 /221 接受自己是自信的根源 /224 把自信当成习惯 /228 相信你自己的 21 条理由 /231 坚持不懈 直到成功 /235

第九课 自立 /241

面对困难、挫折，自己解决 /248 外国青少年如何培养自立 /252 李嘉诚教子自立 /256 逆境中培养自立 /259 路是脚踏出来的，历史是人写出来的 /264

第十课 自尊 /269

球王贝利选择的故事 /275 学会自我尊重 /277 尊重别人 /282 学习约翰的自尊 /284 美丽新世界 /290

第十一课

自控 /293

心理学家的著名实验 /294 杰出领袖的自控能力 /298 37 颗钉子的故事 /301 人生重要的情商 /304 控制时间 /309 人为什么要保持积极的心态 /313 生命绽放的炫美 /316

第十二课

总结 /319

现在的失败不等于人生的全部 /322 记自我管理日记 提升自省能力 /328 成功之门 /330 大学的魅力 /335 反省 /338 拯救海星 /343 坚持不懈，直到成功 /349

毕业论文 /350

以学校为单位建立自我管理学习型组织贯彻落实素质教育 /355

01

个人宣言书

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”
——苏轼

