

潘 锐 张海洋·编著

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



18岁前男生

要做的50件事

18 SHI QIAN

ZHUO DE 50 JIAN SHI

世界很大，我们很小，小小的我们在成长。

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的我们，不停地遇到许许多多的人、许许多多的事；仿佛简单的世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界，年少的我们充满了迷惘、困惑、期待和想象。

今天的我们只要细心地规划自己的生活，积累成功的资本，那么，明天的命运定会加倍宠爱我们——

刘 岩●主编

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO.1
彩绘本畅销版

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



潘锐
张海洋·编著

18岁前男生

要做的50件事

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

18岁前男生要做的50件事 / 潘锐, 张海洋编著.

— 长春: 吉林文史出版社, 2013. 11

(校园生存规划智慧丛书 / 刘岩主编)

ISBN 978-7-5472-1775-7

I. ①1…

II. ①潘… ②张…

III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第257477号

18岁前男生要做的50件事

编 著: 潘 锐 张海洋

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩

插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽 勾 奇

美术编辑: 韩 丹 于洋洋

赵卓君 边睿婷

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1775-7

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

定 价: 29.80元

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编： 边德明 宋英梅 刘 岩

编 委： 李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭霄霄 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 侯婧文 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩

刘 洋 高金凤 杨 帅

Contents

目录



第一辑 生命河 喜乐河

- 8 微笑面对自己的生命
- 11 找准自己的人生定位
- 15 我的青春我做主
- 19 画张自画像
- 24 我并不完美
- 27 积极面对自己和现实之间的矛盾
- 31 思考后我认识了我自己
- 35 点亮梦想的灯塔
- 39 鼓起勇气向你的人生梦想前进
- 42 用誓言激发自我潜能

第二辑 学海无涯 书囊无底

- 49 珍惜时间去学习
- 52 提高成绩,如此简单
- 56 选定一所自己理想中的大学
- 60 开始考虑和尝试进行自我职业规划
- 66 创新思想,不要思维定式
- 69 练一笔好字
- 73 积极参加体育锻炼
- 77 阅读,要多重要有多重要
- 81 英语,想说爱你不容易
- 84 你会“打篮球”吗



第三辑 寸草心 滴水恩

- 91 铭记师恩
- 96 算一笔亲情账
- 100 与父母一起过 18 岁生日
- 104 学会倾听身边人的“苦口婆心”
- 107 零用钱啊零用钱
- 111 试着成为一名大厨
- 114 处理父母之间的矛盾
- 117 结交那些使你进步的朋友
- 120 学会分辨和接纳你的朋友



第四辑 赤子心 正光明

- 126 热爱祖国不是一句口号
- 129 信守诺言
- 132 节约是时尚, 勤俭是美德
- 136 耐住寂寞
- 140 学会竞争
- 143 培养风度
- 146 设置保护自己的防火墙
- 150 守时即美德
- 154 “对不起”在心, 口难开
- 156 珍惜身边的绿色



第五辑 叛逆期 成长季

- 161 叛逆期就是那么回事儿
- 164 嫉妒, 如同潘多拉的魔盒
- 166 男孩哭吧不是罪
- 169 学会控制自己的情绪
- 173 爱要怎么说出口
- 176 学会与同龄女孩正常交往
- 180 坦然地了解一些性知识
- 184 挖掘身边的好友
- 187 锻炼你的说话技巧
- 190 学会幽默

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



潘锐
张海洋·编著

18岁前男生

要做的50件事

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(C I P)数据

18 岁前男生要做的 50 件事 / 潘锐, 张海洋编著.

— 长春 : 吉林文史出版社, 2013. 11

(校园生存规划智慧丛书 / 刘岩主编)

ISBN 978-7-5472-1775-7

I. ①1…

II. ①潘… ②张…

III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 257477 号

18 岁前男生要做的 50 件事

编 著: 潘 锐 张海洋

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩

插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽 勾 奇

美术编辑: 韩 丹 于洋洋

赵卓君 边睿婷

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街 4646 号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80 千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1775-7

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次

定 价: 29.80 元

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编： 边德明 宋英梅 刘 岩

编 委： 李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭霄霄 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 侯婧文 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩

刘 洋 高金凤 杨 帅

Contents

目录



第一辑 生命河 喜乐河

- 8 微笑面对自己的生命
- 11 找准自己的人生定位
- 15 我的青春我做主
- 19 画张自画像
- 24 我并不完美
- 27 积极面对自己和现实之间的矛盾
- 31 思考后我认识了我自己
- 35 点亮梦想的灯塔
- 39 鼓起勇气向你的人生梦想前进
- 42 用誓言激发自我潜能

第二辑 学海无涯 书囊无底

- 49 珍惜时间去学习
- 52 提高成绩,如此简单
- 56 选定一所自己理想中的大学
- 60 开始考虑和尝试进行自我职业规划
- 66 创新思想,不要思维定式
- 69 练一笔好字
- 73 积极参加体育锻炼
- 77 阅读,要多重要有多重要
- 81 英语,想说爱你不容易
- 84 你会“打篮球”吗



第三辑 寸草心 滴水恩

- 91 铭记师恩
- 96 算一笔亲情账
- 100 与父母一起过 18 岁生日
- 104 学会倾听身边人的“苦口婆心”
- 107 零用钱啊零用钱
- 111 试着成为一名大厨
- 114 处理父母之间的矛盾
- 117 结交那些使你进步的朋友
- 120 学会分辨和接纳你的朋友



第四辑 赤子心 正光明

- 126 热爱祖国不是一句口号
- 129 信守诺言
- 132 节约是时尚,勤俭是美德
- 136 耐住寂寞
- 140 学会竞争
- 143 培养风度
- 146 设置保护自己的防火墙
- 150 守时即美德
- 154 “对不起”在心,口难开
- 156 珍惜身边的绿色



第五辑 叛逆期 成长季

- 161 叛逆期就是那么回事儿
- 164 嫉妒,如同潘多拉的魔盒
- 166 男孩哭吧不是罪
- 169 学会控制自己的情绪
- 173 爱要怎么出口
- 176 学会与同龄女孩正常交往
- 180 坦然地了解一些性知识
- 184 挖掘身边的好友
- 187 锻炼你的说话技巧
- 190 学会幽默

第一辑

生命河 喜乐河

1. 微笑面对自己的生命
2. 找准自己的人生定位
3. 我的青春我做主
4. 画张自画像
5. 我并不完美
6. 积极面对自己和现实之间的矛盾
7. 思考后我认识了我自己
8. 点亮梦想的灯塔
9. 鼓起勇气向你的人生梦想前进
10. 用誓言激发自我潜能



微笑面对 自己的生命

细细思想,我们最宝贵的财富是什么?金钱?学识?帅气的外表?都不是,是我们的生命。

对于18岁的我们来说,生命似乎很漫长,漫长到似乎可以随意浪费。于是,许多小“宅男”、小“糊涂虫”随意浪费时间,对他们来说,生活就是一场戏,而且里面充满悲剧。

也有一种生命中充满“喜剧”的人,他们的生活每时每刻都充满了精彩,这样的人根本没有时间思考生命的宝贵。结果时光就这样匆匆地溜走,转眼间,他们长大成人,也许到这时他们才会反思生与死这一永恒的命题。

还记得那我们不愿意回想的经典言论吗?

“人最宝贵的东西是生命,生命对人来说只有一次。因此,人的一生应当这样度过:当一个人回首往事时,不因虚度年华而悔恨,也不因碌碌无为而羞愧;这样,在他临死的时候,能够说,我把整个生命和全部精力都献给了人生最宝贵的事业——为人类的解放而奋斗。我们必须抓紧时间生活,因为即使是一场暴病或意外都可能终止生命。”

细细品味这几句话,也许你还会有新的发现。如果觉得不够深刻,

如果你现在拥有空闲时间，拥有这样的机会，请你去产院走一走，去医院走一走，看看那些饱受病痛折磨却依然活得很坚强、很有生机的人；看看陪护在产妇身边，因为一个新生命诞生而欢呼的人。那样你会为自己拥有鲜活的生命而庆幸，也会更珍惜你自己的生命。

人生不是一篇早就打好草稿的文章，它在你还没有准备好怎样下笔时就已经发生了。它是如此的庄严、如此的肃穆，我们的人生没有彩排，每一天都是现场直播，它是那样的鲜活！热爱你的生命吧！不管你的成绩怎样；不管你是否每天都被自己“帅”醒；不管你是否和家人存有代沟！都请你热爱生命，永远不要有“自暴自弃”“自我了断”的笨念头。记住你的生命并不完全属于你自己，还属于赐予你生命的父母，还有那些爱着你的人们。

好吧，我们既然认识到了生命的重要，那么我们该怎样实现生命的价值呢？

有一本书非常畅销，书名是《什么是生命的价值》，这本书在近百年间反复印刷 80 余次，可谓全球畅销。它的成功之处在哪里？也许本书开头的几句话会引发你的深思：

“人只能活一次，谁都想充实地度过一生，尽量享受世界上的一切美好体验。但如果我们想要以毕生精力体验这一切，需要我们怎样做呢？我们生命的意义、价值在哪里？这需要我们每天都思考，需要自省。”

深思之后，也许通过做“四件事”，我们可以从“烦累的人生”中挣脱出来。

1. 学会真实。“真实能够认清自己的本质，知道自己要什么！”
2. 充满喜乐。“喜乐的心是良药，忧伤的灵，使骨头枯干！”
3. 不消极牢骚。“勒住自己的舌头，不管前路如何，都要积极前行。”
4. 公私分明。分得清什么是自己的，什么是别人的，不要贪婪，拿自己该拿的那一份。

好吧，挣脱了“三千烦恼”之后，我们该提高生命的品质了，也许做到以下五点，会对你有所帮助。

善用时间。如果把我们的生命划分为 900 个月，每个月一个格，一

张A4纸就能写得下，然而生命不在于我们到底有多少格子，而在于我们该怎样画这些格子。

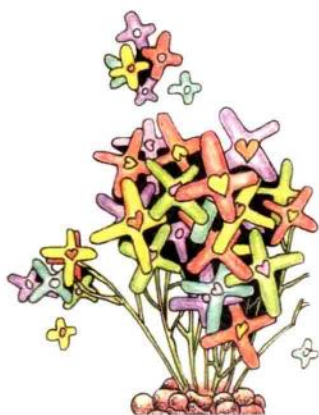
重视工作。用“工作”这个词来形容“学习”，不是最恰当的，但是对于18岁的你来说，也许学习就是你主要的工作，其他都是次要的，请你重视你的主要工作。

让身边充满快乐。广阔的胸襟、宽容的心态会让你快乐每一天，锻炼自己的耐力，学会寻找奋斗的目标，以感恩喜乐的心做事，我们的生活会变得快乐，而且是实打实的快乐！

不怕创伤。人生会有很多失意，不要让自己狂妄起来，志大而不狂，切莫让我们的志向变为无边的野心，也不要因为一点点挫折而一蹶不振。

学会自省。每做一件事时，先问问自己：“这件事真能令自己获益吗？会提升我的人生价值吗？对我身边人有什么影响？”而不是立刻应承下来。

如果你能做到这些，我想你的人生不会有那么多小凌乱了，我们奋斗的人生目标也会比以前明确，还是那句话，热爱自己的生命吧，毕竟生命只有一次，带着微笑，迎接更美好的明天吧！



找准自己的 人生定位

人生就像一场旅程，每个人仿佛都在同一起跑线上。起跑之前，没有人知道会遇见什么样的风景，也不知道在路上会遇见什么样的困难，收获什么样的感动，每个人的心都在受到不同的洗礼，人生方向也在慢慢地不同。终点对于每一个人的意义也在渐渐地改变，有的人盼望成功，有的人渴望找到价值意义，有的人碌碌无为，终此一生。通过自己的努力，结合着自己所知道的，了解自己能力，明确自己的定位，也是成长中摆在我们面前的功课。在生命前进的旅程中，每一个人都需要找准自己的位置，就如在茫茫的大海中找到照亮的灯塔，生活中不至于迷失方向，找准位置需要从几个方面下工夫：

要认识自己的长处和短处。发扬自己的长处，同时正视自己的短处。长处并不是为了骄傲张扬，短处也不是为了消极打击，将自己所擅长的事情做好，珍惜自己已经有的，同时将自己不擅长的事情托付或者请教其他的人，这就是处理事情上的扬长避短。在团队工作中，只有彼此的共同努力才会带来成功。不知道自己可以做什么、应该做什么的人的生命是一潭死水，没有成长的活力。生活中时常有人会羡慕别