



人气女孩成长秘笈

韩国畅销
500万册

和懒惰说再见

[韩]李京信 / 文图 徐明珠 / 译

打败懒惰的 21个魔法



自己的房间
自己整理!

不要再
晚睡晚起!

从重要的事情
开始做!

迟到是
不应该的!

遵守约定时间
是最基本的!

从
做的
开始

想做什么
就做什么!

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

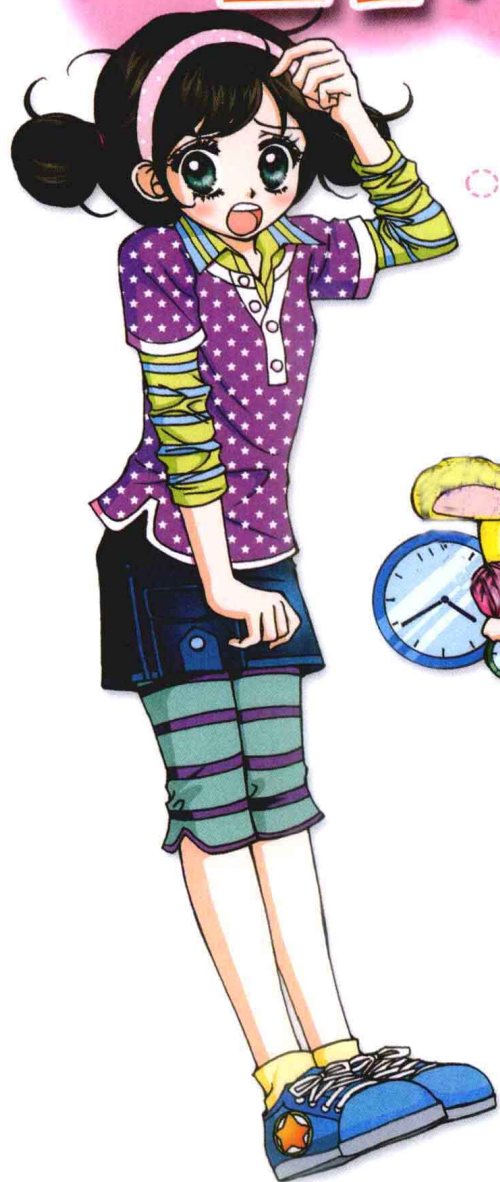


人气女孩成长秘笈

和懒惰说再见

[韩]李京信 / 文图 徐月珠 / 译

打败懒惰的 21个魔法



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和懒惰说再见——打败懒惰的21个魔法 / (韩)李京信文图; 徐月珠译.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2013. 9

(人气女孩成长秘笈系列)

ISBN 978-7-5391-8863-8

I. ①和… II. ①李… ②徐… III. ①漫画—作品集—韩国—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111001号

스스로 노력하는 부지런한 아이 빈둥빈둥 놀기만 하는 게으른 아이

Copyright © 2008 by Glsongi

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by 21 st Century Publishing House

This Simplified Chinese translation copyright arrangement with Glsongi Publishing Company

through Carrot Korea Agency, Seoul, KOREA

All rights reserved.

版权合同登记号: 14-2011-108

人气女孩成长秘笈系列

和懒惰说再见——打败懒惰的21个魔法 【韩】李京信/文·图 徐月珠/译

策 划	张秋林
编辑统筹	邹 源
责任编辑	邹 源
特约编辑	王 娜
排版制作	北京索彼文化传播中心
出版发行	二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009) www.21cccc.com cc21@163.net
出 版 人	张秋林
经 销	全国各地书店
印 刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次	2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
印 数	1~10000册
开 本	787mm × 1060mm 1/16
印 张	12.5
书 号	ISBN 978-7-5391-8863-8
定 价	25.00元

赣版权登字—04—2013—467

版权所有, 侵权必究

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-86512056

前言



实现梦想的真正秘诀

大家曾经有睡过头迟到，或是忘了写作业的经历吗？如果只是偶尔一两次倒是没关系，但如果常常这样偷懒成习惯的话，将来一定不会有太大的成就。这是因为跟懒惰的人比起来，勤劳的人有更多机会能实现自己的梦想。我们可以通过《蚂蚁与蚱蜢》这个童话故事，学习到做人必须勤劳的道理。怀着歌手梦的蚱蜢整个夏天都只顾着唱歌，结果到了冬天不但没有安身之处，就连用来过冬的粮食也没有准备。最后别说是要实现歌手的梦想，根本连生存下去都有问题。

那么，到底该如何才能摆脱懒惰，变得勤劳一点呢？大家想知道要变得勤劳，最关键的秘诀是什么吗？秘诀就是从小地方开始做起。没有人一生下来就是个懒虫，其实爱偷懒的人只是因为不知道该去做些什么事，该用什么方法去做，所以才会变得懈怠。只要跟着这本书的脚步，相信每个人都能把自己的心态与行为慢慢变得勤劳。还有一点大家千万不要忘记啰！每天早上都要大声地喊出：“我做不到！”为自己加油打气，开启充满希望与活力的一天。

2007年10月 李京信



目录



序幕 勤劳VS懒惰 · 8

01 · 懒惰是我的敌人 · 14

02 · 别再找借口偷懒 · 24

03 · 懒惰的人没资格梦想未来 · 34

04 · 察觉自己的懒惰 · 44

05 · 懒虫的特征 · 52

06 · 订下目标 · 62

07 · 环境脏乱让人变懒 · 68

08 · 从重要的事情开始 · 76

09 · 排好计划表 · 82

10 · 挑战新的事物 · 90

11 · 现在立刻去做 · 98





12. 变勤劳的魔法咒语 · 106

13. 摆脱懒惰的心态 · 116

14. 写下每天变化的日记 · 122

15. 有恒心有毅力 · 134

16. 有效地活用时间 · 144

17. 休息是为了充电 · 156

18. 充满活力与自信 · 166

19. 健康是一切的根本 · 172

20. 发挥领导能力 · 178

21. 为了梦想而努力 · 186

尾 声 只要勤劳，就能看见希望！ · 194



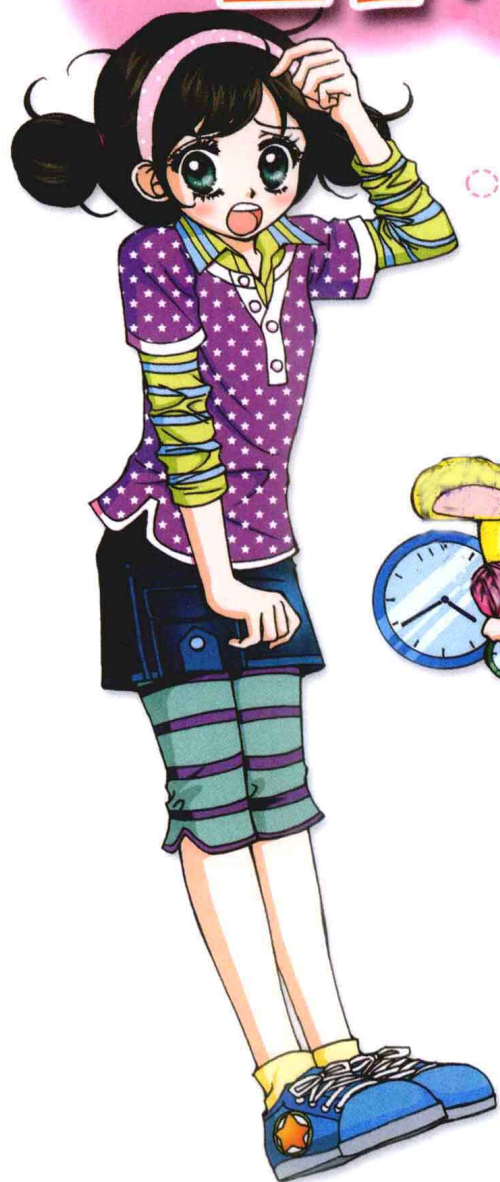


人气女孩成长秘笈

和懒惰说再见

[韩]李京信 / 文图 徐明珠 / 译

打败懒惰的 21个魔法



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社



前言



实现梦想的真正秘诀

大家曾经有睡过头迟到，或是忘了写作业的经历吗？如果只是偶尔一两次倒是没关系，但如果常常这样偷懒成习惯的话，将来一定不会有太大的成就。这是因为跟懒惰的人比起来，勤劳的人有更多机会能实现自己的梦想。我们可以通过《蚂蚁与蚱蜢》这个童话故事，学习到做人必须勤劳的道理。怀着歌手梦的蚱蜢整个夏天都只顾着唱歌，结果到了冬天不但没有安身之处，就连用来过冬的粮食也没有准备。最后别说是要实现歌手的梦想，根本连生存下去都有问题。

那么，到底该如何才能摆脱懒惰，变得勤劳一点呢？大家想知道要变得勤劳，最关键的秘诀是什么吗？秘诀就是从小地方开始做起。没有人一生下来就是个懒虫，其实爱偷懒的人只是因为不知道该去做些什么事，该用什么方法去做，所以才会变得懈怠。只要跟着这本书的脚步，相信每个人都能把自己的心态与行为慢慢变得勤劳。还有一点大家千万不要忘记啰！每天早上都要大声地喊出：“我做不到！”为自己加油打气，开启充满希望与活力的一天。

2007年10月 李京信



目录



序幕 勤劳VS懒惰 · 8

01 · 懒惰是我的敌人 · 14

02 · 别再找借口偷懒 · 24

03 · 懒惰的人没资格梦想未来 · 34

04 · 察觉自己的懒惰 · 44

05 · 懒虫的特征 · 52

06 · 订下目标 · 62

07 · 环境脏乱让人变懒 · 68

08 · 从重要的事情开始 · 76

09 · 排好计划表 · 82

10 · 挑战新的事物 · 90

11 · 现在立刻去做 · 98





12. 变勤劳的魔法咒语 · 106

13. 摆脱懒惰的心态 · 116

14. 写下每天变化的日记 · 122

15. 有恒心有毅力 · 134

16. 有效地活用时间 · 144

17. 休息是为了充电 · 156

18. 充满活力与自信 · 166

19. 健康是一切的根本 · 172

20. 发挥领导能力 · 178

21. 为了梦想而努力 · 186

尾 声 只要勤劳，就能看见希望！ · 194





李珊珊

拥有许多梦想的13岁少女，个性开朗又乐天，但却非常懒惰。加入了广播社，为了实现自己未来的梦想而慢慢改变自己，变得勤奋向上。

徐志诚

常常开珊珊的玩笑，两个人虽然很爱斗嘴，但志诚总是在珊珊感到疲惫的时候，给予她支持与鼓励。



郑杰仁

广播社社长，
拥有强烈的责任感与优秀的
领导能力。梦想能成为一名导演，
不论何时都为了实现自己的
目标而努力。

林秀怡

个性勤奋又积极。
虽然珊珊把她视为竞争对手，
又很嫉妒她，但后来两人
却渐渐成为了拥有深厚
友情的好朋友。

广播社的老师
与广播社社员们。

序幕

勤劳VS懒惰



秀怡的一天，
从早上6点开始。

哈啊，
睡得真好！



6点20分开始，就和
小狗一起进行约一个
小时的晨间运动。

汪汪！

波比，
跑快一点！



晨间运动结束，梳
洗完毕之后，早上
7点开始吃早餐。

我要开动啰！



刷完牙之后就出门上学去。书包在前一天晚上就事先准备好了。

刷刷

刷刷



7点30分，
抵达学校！

嗯，
早安！



早安，
秀怡！

开始上课之前会先预习课本。而复习的部分，则是在写功课的时候就一起做完了。

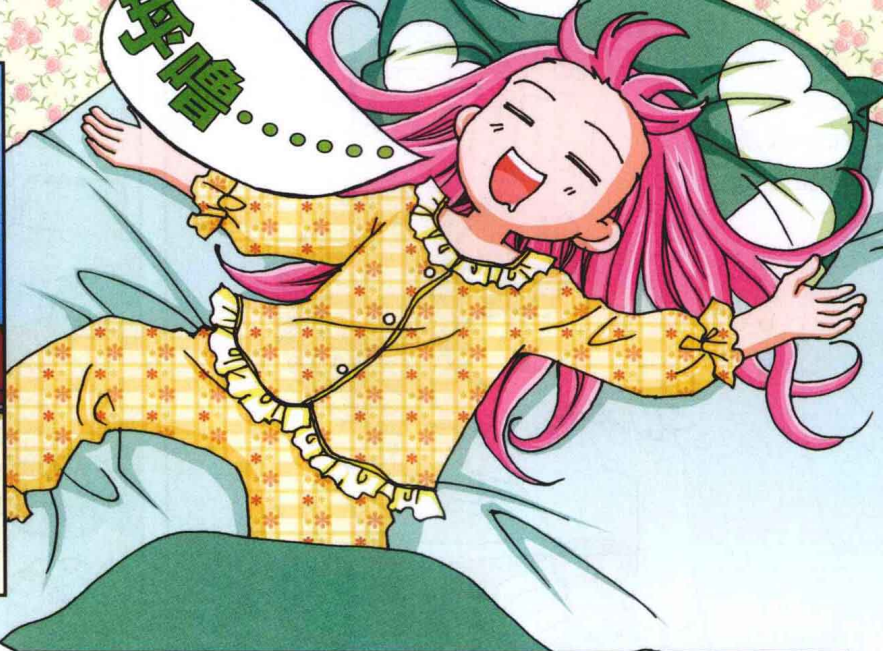


生活既规律又勤劳的秀怡不仅功课棒，连体育也很厉害，而且还很受同学们欢迎。





珊珊的一天，并没有从早上6点开始……



早上7点，妈妈来叫她起床，才挣扎着睁开眼睛。

珊珊呀！
赶快起来，
要迟到了！

嗯唔……嗯唔……

再5分钟就好……



房间已经一个礼拜没整理，早就变得又脏又乱了。



7点30分，好不容易起床了。匆匆忙忙地刷牙洗脸，连吃早餐的时间都没有。

7点40分，手忙脚乱地收拾书包。被时间追着跑的珊珊，忘东忘西是常有的事。

慌慌 张张

7点59分抵达学校！
千钧一发，没有迟到。

又是你啊？
拜托你早点到学校
好不好。

呼 呼

开始上课后，因为昨天写作业时拖拖拉拉，最后没把功课写完，结果就被老师处罚了。

忘了有功课、忘了带作业，这种借口已经没用了。

这样懒散的珊珊不仅功课不好，连体育也很差。但却老是把秀怡视为竞争对手，对秀怡怀有敌意！

真是担心懒散的珊珊，不知她将来会变成什么样。

哼

滋滋