

<<青少年必修的24堂课>>

图书基本信息

书名：<<青少年必修的24堂课>>

13位ISBN编号：9787563921836

10位ISBN编号：7563921834

出版时间：2009-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：王平

页数：271

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青少年必修的24堂课>>

内容概要

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！

<<青少年必修的24堂课>>

书籍目录

第一课 自信——自信使人坚强如磐 自信是成功的推动器 自动的人最有魅力 自信来源于自如 走自己的路，让别人说去吧

第二课 自立——自强自立才能驾驭人生 自立的人才能驾驭人生 饱尝挫折是自立自强的前提 学会独立思考

第三课 责任——责任是成长的星光大道 勇于承担责任是人成熟的标志 责任感是成功的基石 勇于承担责任是一种优秀品质 我的人生，我来负责 小事负责，才能担负大任 责任面前，行动比语言更有力量

第四课 品德——用心灵的力量获得成功 培养美德是每个人自己的责任 每个人在上帝那里都有一本美德账 高尚的品德比成就更重要 诚实是做人的根本

第五课 乐观——乐观地应对人生的困境与挑战 人心不可一日无“喜神” 乐观人的“傻瓜精神” 抱怨唯一的效果就是让心情更糟 乐观让美丽无处不在

第六课 勤奋——勤奋是成功的通行证 成功垂青勤奋好学的人 笨鸟先飞，勤能补拙 勤奋者惜时如金 成功从勤奋读书开始

第七课 勇敢——勇敢与成功如影相随 世界是勇敢者的成功需要坚持，坚持需要勇气 智勇双全才是人生的大智慧 勇于尝试，才能把握机会

第八课 谦虚——谦虚使人不断进步 谦虚是进步的动力 真正的谦虚来自对自己的正视 人人可为师，虚心向别人学习 成绩是起点，荣誉是动力 骄傲自负是导致失败的暗礁

第九课 谨慎——成功无小事，事事皆文章 谨慎细致路长远 于细微处见精神 追求完美，用细节律己 见微知著，善于洞察

第十课 感恩——感恩使人生更加美好 感恩让我们把爱传递 幸福是因为懂得感恩 感恩才知亲情无价 用感恩的心驱走抱怨

第十一课 爱——爱使生命更有意义 有爱，生命才有意义 生活因为博爱才精彩 善待自己也是一种爱 爱的前提是尊重

第十二课 目标——目标是人生的航标 立志要趁早 找对方向做对事 不能甘于平庸，也不能好高骛远 切勿常立志 认准方向，就要坚持到底

第十三课 选择——选择决定你的一生 命运是选择的结果 成功就是连续作出正确的选择 为自己的选择负责

第十四课 创新——创新是通向成功的捷径 墨守成规永远不会有收获 知识是创新的源泉 观察是创新的基础 敢于质疑，才能勇于创新 勇于想象，才能激活创新

第十五课 心态——心态左右你的人生 心态驾驭人生 成绩第一不代表能力第一 别太把自己当回事

第十六课 忍耐——忍耐让生命更具张力 忍耐让你的生命更具张力 忍受如履薄冰的境遇 忍受不可避免的现实

第十七课 包容——海纳百川是成功者的胸襟 海纳百川，有容乃大 包容生活的欺骗 接受生活中的不完美 大海上没有不受伤的船

第十八课 珍惜——有一种幸福叫珍惜 珍惜你身边的一切 珍惜眼前的光阴 有一种借口叫年轻 不把希望全寄托在未来 掩埋过去的伤痕

第十九课 逆境——逆境锻造高贵的品质 人生是一条漫长的道路 乌云背后总有阳光 保持面对现实的勇气 理解失败的潜在哲学 正视失败 不畏挫折，直至成功

第二十课 习惯——良好习惯成就卓越人生 习惯是一种巨大的力量 控制不良习惯，做自己的主人 良好的习惯是成功的钥匙

第二十一课 财富——树立正确的财富观 拥有财富，更要认识财富 不能把金钱视作人生的信仰 富贵无命，懂得知足 财富的魅力不在于拥有而在于运用 养成储蓄的习惯

第二十二课 友谊——友谊是一生的快乐 友谊是心灵的联姻 信任是友谊的基础 友谊来不得半点虚假 不要“为了友谊”而害己 朋友之间要相互尊重隐私

第二十三课 自律——自律是成功的隐形翅膀 自律就是对自己负责 良好的自制力是成功的基石 冲动是魔鬼 懂得“有所为有所不为”

第二十四课 自省——人生在自省中完善与升华 重要的内省智能 以人为镜明得失 人生需要不断觉醒 人生要懂得忏悔

<<青少年必修的24堂课>>

章节摘录

第一课 自信——自信使人坚强如磐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...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

<<青少年必修的24堂课>>

，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，又怎能让别人感觉到他的魅力与活力呢！

在认识的人眼里，珍妮是个很平常的小女孩，她总爱低着头。

有一天，她到饰物店买了只绿色的蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结很漂亮，珍妮虽不信，但还是挺高兴的，不由昂起了头，急于让大家看看，出店门时与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！

”老师爱抚地拍拍她的肩说。

就在那一天，她先后到了许多人的赞美。

她一直觉得自己长得不够漂亮，她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人碰撞时弄掉了。

原来，自信就是一种美丽。

自信的人将“我很好”、“我很棒”的信念深深地刻画在一颦一笑和一言一行上，他能让人感觉这个人的确不同寻常。

索菲亚·罗兰是个私生女，1935年出生于意大利拿波里，她小时候生活非常贫苦。

因为饥饿，罗兰发育极其不良，身体瘦弱干巴，胸部扁平，她常常为此感到自卑。

直到15岁那年，罗兰突然变得丰满起来，渐渐出落成一位动人的少女。

对自己女儿充满信心的母亲立即为她报名参加了当地的一个选美比赛，从未受过专业训练的她，居然入选前12名“公主”，获得了“海洋公主”的称号和一张通往罗马的火车票。

从此罗兰的母亲更加有信心了，坚信女儿“将来一定会成为一名巨星”。

出于对电影的热爱，罗兰和母亲来到了罗马，向往在电影界发展。

然而，第一次试镜时，罗兰却备受挑剔，摄影师不是说她鼻子太高，就是说她臀部太大，完全不符合美人的标准。

导演卡洛·庞蒂告诉她，若想要在电影界做一番事业，她也许该考虑对体形作一些变动。

但是罗兰坚决地拒绝了导演的这一要求，她绝对不愿意去动自己的鼻子或是把臀部削减一点。

罗兰不甘示弱地对导演说道：“我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？

我的臀部确实有点过于发达，但那是我身体的一部分，那是我的特色。

我愿意保持我的本来面目。

”这番自信的话语，让导演卡洛·庞蒂真正地认识了索菲亚·罗兰，并且很欣赏她。

后来，卡洛·庞蒂成了罗兰的丈夫，在他的帮助下，罗兰成为了电影史上极负盛名的传奇女星，而卡洛·庞蒂在暮年之时，也诚挚地说道：“我对罗兰倾注了我一生的深情。

<<青少年必修的24堂课>>

”自信使人从容，自信使人坦然，罗兰终于用她的自信，展现了自己特有的魅力，在从容与坦然中将属于自己的光彩释放出来。

课时总结每个人的心中都有一轮太阳，而只有自信的人才能将阳光展现在脸上。

当一个人的脸上洒满阳光，他就有了耀眼的光芒。

自信来源于自知古语讲，知己知彼，百战不殆。

所谓知己即是自知，也就是清楚地认识自己，知道自己的优势和不足，知道自己的兴趣和需要。

只有真正自知，才能找到与自己的能力和兴趣相对应的目标，然后全力攻其一点，攻出成果。

认识自己，找到最适合自己的位置，开发属于自己的领域，这是走向成功的一条捷释。

大文豪马克·吐温曾经经商，做打字机生意和办出版公司，结果亏了30万美元，不仅赔光了稿费还欠了一屁股债。

马克·吐温的妻子奥莉姬深知丈夫没有经商的头脑，却有文学的天赋，便帮助他鼓起勇气，振作精神，重走创作之路。

马克·吐温在妻子的帮助下很快摆脱了失败的痛苦，在文学创作上取得了辉煌的业绩。

知道自己的价值才能给自己正确的定位。

确实，成功的诀窍就是知道并经营自己的长处，并由此给自己的人生增值。

认识自己不是一次就可以完成的，不仅要在实践中不断验证，还要借助于别人对自己的中肯意见。

曾获诺贝尔奖的著名理论物理学家杨振宁于1943年赴美留学，在芝加哥大学研究院学习物理。

受“物理学的本质是一门实验科学，没有科学实验，就没有科学理论”的观念影响，他立志成为实验物理学家。

首先他要通过做物理实验写一篇实验物理论文。

于是，由费米教授安排，他成为艾里逊教授的6名研究生之一。

在实验室工作近20个月中，杨振宁成为艾里逊实验室一则流行的笑话的主人公：“凡是有爆炸的地方，就一定有杨振宁！”

”杨振宁不得不正视自己：自己的动手能力很差，但具有极好的数学头脑。

<<青少年必修的24堂课>>

编辑推荐

《青少年必修的24堂课》：培育健康心灵·完善生活习惯·培养优秀品质。

在人生的道路，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。

体验多彩人生的第二课堂，点视快乐人生的智慧明灯。

杰出青少年是诚实的，诚实会让你赢得别人的信任，杰出青少年是勇敢的，勇敢会让你在困难面前无所畏惧，杰出青少年是谦虚的，谦虚会让你不断进步，杰出青年是勤奋的，勤奋会让你更快地迈入成功的大门，在这必修的24堂课里，让你不会放宽胸襟，胸怀大爱，诚实勇敢，勤奋谦虚，在这必修的24堂课里，你收获的将是无穷的人生智慧和生命真谛的感悟。

多一点诚实，多一点勇敢，多一分谦虚，多一分勤奋。

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。

既有精辟简明、发人深思的说理，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。

本书力图启迪、帮助青少年在潜移默化中塑造这些优秀的品质。

优秀品质的培养和获得并不是一蹴而就的，需要我不断地学习，不断地努力，不断地选择，勇敢地坚持。

<<青少年必修的24堂课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>