

## <<18岁以前要读的励志书>>

### 图书基本信息

书名：<<18岁以前要读的励志书>>

13位ISBN编号：9787510401206

10位ISBN编号：7510401208

出版时间：2009-3

出版时间：新世界出版社

作者：申泳

页数：308

字数：330000

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>

## <<18岁以前要读的励志书>>

### 前言

多年前的一天，美国纽约大沙头诺必塔小学校长皮尔·保罗对一名调皮捣蛋的学生罗杰·罗尔斯说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你一定会是纽约州的州长！”

谁都没有想到，这样一句看似很普通的话，居然改变了罗尔斯的人生！

小罗尔斯出生于美国纽约声名狼藉的大沙头贫民窟，这里环境肮脏、充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。

因此，他从小就受到了不良影响。

读小学时经常逃学、打架、偷窃。

一天，当他又从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，校长皮尔·保罗将他逮个正着。

出乎意料的是，校长不但没有批评他，反而诚恳地说了上面的那句话并给予语重心长的引导和鼓励。

当时的罗尔斯大吃一惊 - 因为在他不长的人生经历中，只有奶奶让他振奋过一次，说他可以成为5吨重的小船的船长。

他记下了校长的话。

并坚信这是真实的。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜在他心里高高飘扬。

罗尔斯的衣服不再沾满泥土、他的语言不再肮脏难听、他的行动不再拖沓和漫无目的。

在此后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。

51岁那年，他终于成了纽约州的州长！

这个故事值得每个青少年思考，它带给我们的启示是多方面的。

成功并不需要很多条件。

在很多时候，只要我们拥有了积极的心态，有了正确的人生目标，有了不怕困难的奋斗精神，即使条件很艰苦，资源很有限，我们也能够冲破阻力，努力实现自己的理想。

一个人最大的敌人往往是自己，而不是别人或外在环境等。

只有先战胜了自己，才能逐渐迈向成功。

在许多时候。

我们并不是失败于对手力量的强大和环境的恶劣，而仅仅是失败于自己的缺乏自信，或努力的方向不对，或付出的努力不足。

如果说岁月是磨刀石，那么一个人的才华就是磨刀石上的那把刀，握住刀柄的磨刀人就是自己。

只有自己不停地磨砺自己，不停地给自己淬火，在奋发向上的熊熊炉火中锻打锤炼，自己的才华才会锋锐明亮起来，并最终放射出夺目的光芒。

人生没有捷径，想投机取巧是不行的，必须要负起应有的责任，脚踏实地，勇敢地面对前进道路上的风风雨雨；在别人放弃和逃跑的时候你能坚持下来，成功就往往是属于你的。

著名的魅力女主播陈鲁豫说：“世界上，大家的智商都差不多，谁都不比谁聪明多少，谁都不比谁笨多少，而最终决定命运的还是认真和努力。

”《18岁以前要读的励志书》通过一些非常贴近生活的故事和简明实用的建议，为青少年如何在生活中努力把握自己，不断追求卓越指明了方向。

只要你每天学习一点点，每天勤奋一点点，每天进步一点点，每天主动一点点，并且坚持不懈，那么，有一天你就会惊奇地发现，在不知不觉中，你已经取得了惊人的进步，实现了理想的人生！

## <<18岁以前要读的励志书>>

### 内容概要

《18岁以前要读的励志书》通过一些非常贴近生活的故事和简明实用的建议，为青少年如何在生活中努力把握自己，不断追求卓越指明了方向。

只要你每天学习一点点，每天勤奋一点点，每天进步一点点，每天主动一点点，并且坚持不懈，那么有一天你就会惊奇地发现，在不知不觉中，你已经取得了惊人的进步。实现了理想的人生！

人生没有捷径，想投机取巧是不行的，必须要负起应有的责任。

脚踏实地。

勇敢地面对前进道路上的风风雨雨；在别人放弃和逃跑的时候你能坚持下来，成功就往往是属于你的。

成功并不需要很多条件。

在很多时候，只要我们拥有了积极的心态。

有了正确的人生目标，有了不怕困难的奋斗精神，即使条件很艰苦，资源很有限，我们也能够冲破阻力，努力实现自己的理想。

著名的魅力女主播陈鲁豫说：“世界上，大家的智商都差不多，谁都不比谁聪明多少，谁都不比谁笨多少，而最终决定命运的还是认真和努力。”

本书的主要内容包括：一、自信是向成功迈出的第一步 二、生命里最重要的事情是要有明确的目标 三、理想要壮志凌云：行动要脚踏实地

四、成功的奥秘在于百折不挠地奔向目标 五、聪明在于学习，天才在于积累 六、能力和素质是联通理想和现实的桥梁

七、善于思考、敢于创新才能创造出伟大的业绩 八、品德应该高尚些。

处世应该坦诚些 九、选择朋友要谨慎，交往合作要宽容

## <<18岁以前要读的励志书>>

### 书籍目录

#### 一、自信是向成功迈出的第一步

无论如何都要努力活出自己的特色

自信心对一个人一生的发展所起的作用是非常巨大的

让自己发展成为一个敢于自爱的人

肯定地评定自我，采取增强信念的行动

相信自己，不要拿“他人”的标准来衡量自己

不要轻易受别人评价的左右

战胜自卑加强信心的有效方法和步骤

在日常生活和学习中建立强大的自信心

#### 二、生命里最重要的事情是要有明确的目标

没有清晰的目标比努力不够对成功的影响更大

青少年一定要及早制定明确的目标

远大的理想对一个人有非常大的激励作用

制定目标应考虑的问题和把握的原则

准确地确立最适合自己的优势目标

一定要制定能够激发自我的目标

正确认识自己是制定合理人生目标的基础

发现和正确认识自己的几点建议

在生活的道路上作出适合自己的选择

找到自己的特长最合理地设计人生

尽快发现和利用自己的潜力和才能

像成功人士一样去创造自己的未来

#### 三、理想要壮志凌云：行动要脚踏实地

假如缺乏动力，你就不能取得充分的成功

为了使美梦成真你必须愿意付出你的全部

成功是等不来的，而是要去争取

积极的行动是通向成功的唯一途径

要把目标转化为有效而持续的行动

为了实现目标，必须有配套的行动计划

青少年如何更好地实现心中已有的计划

成功与不成功的差别只在一些小小的事情上

最重要的是牢牢把握住前进的方向

要锲而不舍、全神贯注地去追求

忘我的努力工作精神是值得学习的

#### 四、成功的奥秘在于百折不挠地奔向目标

事业的成功实质上就是不断战胜失败的过程

毅力比天赋更重要

只有百折不挠才能迎来辉煌的人生

克服阻碍成功的心理上的障碍

你可以努力去控制对于各种问题的反应态度

战胜自己，努力去贯彻自己的信念

努力提高自己抵抗挫折的能力

在实现梦想的奋斗过程中培养坚定的意志

培养有助于成功的过人的耐心

了解情商的要素和提高情商的基本方法

## <<18岁以前要读的励志书>>

### 五、聪明在于学习，天才在于积累

青少年必须要及早制定适当的学习目标  
努力拓展知识面，为充分发展奠定基础  
尽量广泛阅读人文社科类书籍  
把握好学习过程中每个阶段中的重要环节  
把握求知方略，更有效地进行学习  
通过学习进行自我开发  
有目标、有计划地进行知识积累  
掌握增强记忆力的基本技巧  
学习要注意循序渐进、由浅入深  
先克服畏难情绪。

### 鼓足勇气去学

培养信息意识，善于立新求异  
把阅读杂志和报纸的时间用在更有意义的事情上  
把虚心向别人学习当做获得知识的重要途径  
避免读书与实际脱节的倾向  
终身学习是自身发展和适应社会的必由之路

### 六、能力和素质是连通理想和现实的桥梁

天赋和本领对你开辟人生的道路是重要的因素  
能力会使你在通向人生辉煌的旅途中畅通无阻  
现代青少年应该注重着力提高的8种能力  
爱好和兴趣是开发能力的关键  
及早努力成为现代社会最受欢迎的人  
练就好的口才，提高表达能力  
培养最灵活、最敏捷的应变能力

### 七、善于思考、敢于创新才能创造出伟大的业绩

智力与一个人在生活中成功与否有重要的关系  
认识人类智力的主要表现和作用  
在青少年的成才活动中需要培养的智力  
勤于思考是保持头脑灵活的有效方法  
把进行数学学习和研究当做锻炼思维的保健操  
青少年一定要努力培养独立思考的能力  
把握进行创造性思维的要领  
培养自己的创造、创新能力  
树立创新意识、发挥创造力的几大要点  
努力排除制约创造力的障碍  
重视提高和发展自己的创造构想能力  
提高观察力，更有效地去观察和分析

### 八、品德应该高尚些，处世应该坦诚些

现代人更须注重品德修养  
诚信是一个人终生可依靠的资本  
青少年一定要重视对规范行为能力的培养  
在好的规则面前。

### 要懂得自觉捍卫和遵守

把坦率地承认错误当做一种好习惯  
严格要求自己，积极进行自我反省  
积极开发和培养自我管理能力和

## <<18岁以前要读的励志书>>

### 九、选择朋友要谨慎，交往合作要宽容

朋友的选择对你日后的发展有非常大的影响  
适当的社会交往有利于青少年的健康成长  
交友宜精不宜多。

#### 要有知人之明

青少年应掌握的结交朋友的基本原则  
实现自己的人生必须要借助他人的智慧  
青少年该怎样培养自己的合作精神  
学会宽容以获得有利于事业发展的人际环境  
青少年要注重提高组织管理和社会活动能力

## &lt;&lt;18岁以前要读的励志书&gt;&gt;

## 章节摘录

传统的观点认为，爱自己无异于一种自私，因此，我们很多人似乎都忘了自己，久而久之，我们又陷入了人生的另一误区 - 自我否定，你不能相信自己，时时感到自卑，因而极大地影响了自己生活和事业的成功。

心理学家指出：如果你想得到现实的幸福，就必须学会珍爱自己。

你首先学会了爱自己，很快便可以爱别人，并通过帮助自己、关心自己来帮助别人、关心别人。

这样，你对他人的帮助中没有虚伪的成分。

你帮助别人，不是为了博得他人的感谢或获取奖赏，而是因为你从帮助别人或爱别人之中能够享受到真正的快乐。

然而，倘若“你”是一个毫无价值、不为自己所爱的“你”，那么帮助别人则是不可能的。

如果你自己毫无价值，你又怎么能去爱别人呢？

即便去爱，你的爱又有什么价值呢？

而且如果你不能给他人以爱，你也就不可能得到他人之爱。

的确，如果将爱给予一个毫无价值的人，这种爱又有什么价值呢？

爱 - 无论是给予他人还是受之于他人 - 首先要完全从自爱开始。

自爱的能力是你用来审视自己所有的一面镜子。

即使你不喜欢自己的某些特点和行为，但你也不要嫌恶自己，嫌恶自己只会使你陷入惰性并受到损害。

因此，一旦自己出现某些缺陷，你不要首先嫌恶自己，而应当发展一种积极的情感 - 从错误中吸取教训、下决心不再重犯，但无论如何不要将错误与你的自我价值等同起来。

可能有人会认为，自爱行为是一种无异于极端利己主义的令人反感的行为，这实在是一种极大的误解。

自爱与那种到处夸耀自己有多么了不起的行为毫无共同之处。

后者并不是一种自爱行为，而是企图靠自吹自擂来赢得他人的注意和赞许。

它与自我轻蔑行为一样都是病态行为。

自负行为的目的在于赢得他人赞许，采取这些做法的人是根据别人对他的看法来评价自己。

如若不然，他便没有必要靠自吹自擂来说服别人。

自爱则意味着你爱你自己，它并不要求别人爱你，因而也没有必要说服别人。

只要你接受自己便足够了，自爱与别人对你的看法如何毫不相干。

首先，你必须摒弃一个观点：人的自我形象要么是积极的，要么是消极的。

实际上，你具有许多自我形象，而且它们经常在不断变化。

如果要你回答：“你喜欢自己吗？”

”你可能倾向于将所有消极的自我形象汇集起来，说“不”。

可是，如果你能具体分析自我嫌恶的表象的实质，你就可以明确努力的方向。

你对自己的身体、智力、社会性和情感有着各种各样的感受；对自己在音乐、体育、艺术、技工、写作等方面的能力有着自己的评价。

这样，你所参加的活动有多少，你的自我形象也就有多少，它们始终贯穿于这些活动之中，不管你是接受自己还是否定自己。

你的自我价值 - 这个无时不在的伴侣，你的幸福和自制力的顾问 - 绝不应与你的自我估价联系起来。

你是一个人，你是存在的。

把握住这两点就足够了。

你的价值是由自己决定的，不需要向任何人作出解释。

你的价值与你的行为和感觉没有任何关系。

你可能不喜欢你的某一特定行为，但这并不影响你的自我价值。

你可以选择并永远保持这一价值，然后再着手解决自我形象方面的问题。

自爱，就是根据你的意愿将自己作为一个有价值的人而予以接受；接受，则意味着毫无抱怨。

## <<18岁以前要读的励志书>>

一个思维健全的人从不会经常抱怨，尤其不会抱怨石头太硬、天气太冷、冰太凉等。接受，意味着不加抱怨；要保持精神愉快，则意味着不抱怨那些自己力不能及的事情。缺乏自我依靠的人常常从抱怨和牢骚中求得慰藉。

向别人诉说你不喜欢自己的地方，只能使你继续对自己不满，因为别人对此几乎总是无能为力的，至多只能加以否认，可你又不会相信他们的话。

向别人抱怨是无济于事的，同样，让别人无休止地倾诉其自我怜悯和痛苦也无助于任何人。

要结束这一无益而讨厌的行为，只消问一个简单的问题：“你为什么要给我讲这些问题？”

”就会认识到，你的抱怨是非常荒唐可笑的，是在浪费时间，而你本可以用这些时间来进行自爱活动，比如默默地自我赞扬，或帮助别人实现其愿望。

抱怨自己是一种无益的行为，这样会妨碍你真正地生活，促使你产生自我怜悯，阻碍你努力给他人以爱，并接受他人之爱。

此外，这种行为还使你难于改进你与他人的感情关系，不利于你扩大社会交往。

尽管抱怨行为会使你得到他人的注意，但这种注意将明显地给你的幸福罩上一层阴影。

要做到不加抱怨地接受自己，你必须懂得，自爱与抱怨这两种行为是互相排斥的。

如果你珍爱自己，那就不要毫无理由向那些无力帮助你的人发出抱怨。

如果你在自已或他人身上发现自己所不喜欢的东西，你可以积极地采取必要措施加以改正，而不应抱怨。

因此，当你下次参加一个聚会，或出现于某一公共场合之时，你可以试试下面这个做法：留心记下人们在谈话中有多少时间是在抱怨 - 抱怨自己、抱怨他人、抱怨时事、抱怨物价、抱怨天气，等等。

聚会结束之后，你再问问你自己：“这些人如此众多的牢骚，真正解决了哪些实际问题？”

” “谁真正注意到了他们所抱怨的事情？”

”这样，当下一次你再要抱怨时，就可以想想那些徒劳无益的抱怨了。



## <<18岁以前要读的励志书>>

### 编辑推荐

《18岁以前要读的励志书》通过一些非常贴近生活的故事和简明实用的建议，为青少年如何在生活中努力把握自己，不断追求卓越指明了方向。

只要你每天学习一点点，每天勤奋一点点，每天进步一点点，每天主动一点点，并且坚持不懈。

那么，有一天你就会惊奇地发现，在不知不觉中，你已经取得了惊人的进步。

实现了理想的人生！

<<18岁以前要读的励志书>>

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>