

## <<18岁以前要做的22件事>>

### 图书基本信息

书名：<<18岁以前要做的22件事>>

13位ISBN编号：9787802286306

10位ISBN编号：7802286301

出版时间：2008-4

出版时间：新世界出版社

作者：贾伟

页数：302

字数：350000

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岁以前要做的22件事>>

### 前言

18岁以前，是人生的黄金时期。

这个时期的青少年对人生、对未来有着美好的憧憬。

他们渴望健康成长、创造辉煌和成功。

然而，令人十分遗憾的是，我们常常看见周围有为数不少的青少年，他们虽有一颗向上的心，却没有得到正确的呵护和引导；他们虽有远大的理想，而收获的却往往是痛苦和失望。

那么，是什么原因不能使众多的青少年健康成长、实现自身的价值呢？

其实，我们只要去看看他们的书包就会发现，绝大多数青少年的书包里除了课本、复习指南外，几乎很难找到一本能与他们交心谈心、引导他们奋发向上的读物。

为了使青少年成才，老师、家长们最相信的就是课本和复习资料。

于是，孩子的思想道德教育、意志品质、健全人格、处世技巧等方面的教育被许多家庭和学校忽视了。

更有甚者，一些家长对孩子过分溺爱和过高期望。

使孩子丧失了最基本的生活能力和处世技能。

本书是专为青年读者量身定制的，它浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法，可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。

编写此书的目的只有一个——希望每个青少年的生活有品位、高质量，希望每个青少年的人生如花儿般的灿烂，如诗一样美丽。

人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。

愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

本书从18岁以前打造优良的品质、学习使你终生受益、维护良好的人际关系、在逆境中成长、为轻松择业作准备、掌握处世的学问、打造健康的身心、勤于思考，勇于创新、养成良好的习惯、规划人生目标、塑造良好的性格、增进人与人之间的信任、享有你自己的生活、注重与父母的沟通、天才在于勤奋、学会管理时间、做一个充满自信的人、献出爱心、能力成就青少年特别的人生。

保持一颗平常心、独立是通过努力和履行责任实现的、18岁以前做好适合社会的准备等22个方面入手，比较全面、系统地介绍了青少年成功的经验，既有理论性，又有实践性，实用价值强，视角独特，内容全面，亲切动人，趣味横生，是每一位青少年不可多得的好书。

## <<18岁以前要做的22件事>>

### 内容概要

本书是为18岁以前的青少年量身定做的智慧之书。

从青少年成才的22个关键点入手，介绍了适合青年成长的人生奋斗方向，概括了鲜活的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。

可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。

有关青少年成长的书有数百种。

然而，本书确有它的独到之处：将精彩的故事与精辟的人生哲理融会一体；通过故事阐述青少年成长的人生哲理，引导青少年全面提高综合素质。

如果说青少年的成长过程是一条无尽的长河，那么本书就是在这条长河中掀起的一朵美丽的浪花，愿这朵美丽的浪花。

为青少年的成长带来一些启迪。

18岁以前的你，不论从头到尾仔细研读，还是随意地翻阅，做片刻的消遣，都能够从本书中得到非常有益的启示。

平静面对学习中的烦恼和生活中的困难，当你拥有健康的心灵，保持积极乐观的心态，勤于思考，勇于创新的时候，才能创造幸福美好的人生。

本书是为了帮助青少年打造自身过硬的本领，以促使他们在未来的社会竞争中立于不败之地。

本书对18岁青少年的成长具有决定性的影响。

## <<18岁以前要做的22件事>>

### 作者简介

贾伟，法学硕士，近年在中共中央《求是》杂志等期刊、报纸、图书论文集上发表理论文章多篇。著有《自己改变自己》、《善待心灵》、《人生的资本全集》等。现供职于中国交响乐团，从事党建、音乐方面的研究。

## &lt;&lt;18岁以前要做的22件事&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 18岁以前打造优良的品质 一、具有坚强的意志品质 二、爱祖国是一个人最起码的义务 三、信义是一个人立身之本 四、谦虚可以使一个人不断完善 五、如何矫治青少年的说谎行为 六、拥有永不绝望的好品格2. 学习使你终生受益 一、掌握有效的学习技巧 二、青少年时期是读书的最佳时期 三、善于挖掘学习中的快乐 四、最好的“老师”是自己 五、学问永无止境 六、不耻下问不是丢人的事情 七、学习的最终目的是知与行的结合3. 维护良好的人际关系 一、在交往中替他人着想 二、肯于主动地向别人表示友好 三、调整好人际交往中青少年的“期望值” 四、保持交友的距离 五、青少年要正确处理亲密无间的关系 六、怎样与老师交往 七、融入到同学中才能得到锻炼和提高4. 在逆境中成长 一、在挫折中变得坚强 二、化解挫折是一个人成熟的重要标志 三、逆境创造奇迹 四、学会在困境中自救 五、青春在挑战人生中闪光 六、萎靡不振是走向成功的障碍5. 为轻松择业作准备 一、青少年要选择适合自己发展的职业 二、青少年怎么找到适合自己的工作 三、面试需要防范的细节 四、面试的时候谈酬金的技巧 五、自卑感是择业的主要障碍 六、挖掘自己的优势, 增强择业的竞争力 七、报酬不是择业的唯一选择6. 掌握处世的学问 一、放弃包含着丰富的人生智慧 二、18岁的你要懂得成熟不是世故 三、专心致志地做一件事 四、要懂得知足者常乐 五、尊重他人就是尊重自己 六、磨难使人充满智慧7. 打造健康的身心 一、中小学生身心健康的标准是什么 二、回归集体, 拒绝孤独 三、从众心理明是非 四、背后议论同学的心理 五、青少年如何克服害羞心理 六、青少年怎样克服考试前的焦虑心理8. 勤于思考, 勇于创新 一、怎样才能具有良好的思维能力 二、思考是独立解决问题的重要因素 三、数学能够使青少年的思维更加敏锐 四、激发青少年创造力的有效方法 五、想象力为青少年提供自由的发展空间 六、创新使青少年成为出类拔萃的英才 七、勇于探索是向未知领域的挑战9. 养成良好的习惯 一、素质教育源于好习惯 二、好习惯是我们终生的财富 三、自卑的习惯是成功的天敌 四、改变青少年娇气的不良习惯 五、青少年要有良好的睡眠习惯 六、让专注成为一种习惯10. 规划人生目标 一、确立远大的目标 二、为目标而奋斗 三、计划能让你有条不紊地实现目标 四、进取心让你不断实现新目标 五、锁定一个目标更容易获得成功11. 塑造良好的性格 一、了解青少年的性格形成过程 二、从小塑造良好的性格 三、摆脱软弱的性格 四、培养坚强的性格 五、塑造乐观、豁达的性格 六、在张扬自己的个性时要谨慎把握分寸 七、远离任性12. 增进人与人之间的信任 一、消除隔阂, 让别人信任你 二、彼此真诚, 消除猜疑 三、学会赞美他人 四、言必信, 行必果 五、别人同样需要你的信任13. 享有你自己的生 活 一、完美主义不是做事的唯一标; 佳 二、要学会暂时放慢生活的脚步 三、不要阻止你的梦想和信仰 四、学习、交友两不误 五、青少年要正确区分友情与爱情 六、俭朴的生活使你受益终身14. 注重与父母的沟通 一、青少年怎样看待与父母之间的代沟 二、理解父母最重要 三、与父母进行沟通的技巧 四、青少年要为父母营造舒适的心理空间 五、谁言寸草心, 报得三春晖 六、让孝敬老人成为一种自觉的行为15. 天才在于勤奋 一、勤奋的孩子早成才 二、用勤奋改变平庸的生活 三、在勤奋中获得能力和知识 四、天道酬勤16. 学会管理时间 一、做一个善于挤时间的人 二、把握住现在就是拥有将来 三、珍惜时间就会获得更多的成功 四、浪费时间是生命中最大的过错17. 做一个充满自信的人 一、自信是成功的基石 二、用自信闯出一片属于自己的新天地 三、学习伟人的自信 四、相信自己能够成功. 18. 献出爱心 一、青年人具有丰富的情感世界 二、爱心是高尚情操的重要标志 三、拥有一颗宽容的心 四、拥有一颗同情心19. 能力成就青少年特别的人生 一、如何提高青少年的社会适应能力 二、文凭永远没有实力重要 三、“用书”是青少年成才的必需 四、操作能力是青少年成才的必需 五、课内外结合提升自己的才能 六、拥有一技之长才能立足社会 七、掌握音乐才能, 为生活增添乐趣20. 保持一颗平常心 一、以平常心与异性交往 二、平和的心态是成功的基础 三、好身体来自好心态 四、保持心灵的宁静. 五、拥有一颗感恩的心21. 独立是通过努力和履行责任实现的 一、自己掌握自己的命运 二、青少年要理智地管理自己 三、依赖性很强的人不会有未来 四、保持自我本色22. 18岁以前做好适应社会的准备 一、学会理性消费 二、有本事也不要自夸 三、吃小亏, 着眼于未来 四、微笑比语言更重要 五、怎样才能避免受到伤害 六、停止抱怨, 勇于面对现实

## <<18岁以前要做的22件事>>

### 章节摘录

对于18岁的青少年来讲，什么是坚强的意志呢？

比如，老师留的作业题，要求明天交，可这一天的作业很多，做到夜里11点多，还没做完，再困也要把它们做完再去睡觉，这叫毅力吗？

是的，这叫毅力。

毅力是一个人良好的意志品质的表现，而我们把为了一定的目标，能够克服困难去争取目标实现的过程叫做意志。

意志对于我们的行为有重要的作用，它可以推动我们去坚持不懈地从事某一项活动。

比如，为了使自己生活的集体在运动会上取得好成绩，全体年轻伙伴都投入了紧张的赛前训练，这样也就可以制止我们和预定目的相矛盾。

比如，晚上的时间原准备预习一下明天的功课，又听说晚上有场好看的电影，是预习功课还是看电影呢？

一个意志坚强的人，可以排除各种干扰，放弃看电影的机会，把预习功课的事情坚持到底。

认准了的事就要百折不回。

我们每个人在人生的旅途中都会遇到各种困难。

在学生时代，遇到的主要是学习上的困难。

有的同学由于以前学习基础不太好，无法掌握范围较大、内容较深的知识。

有的同学由于某一门学科成绩不理想，在今后的学习、工作和生活中困难较多。

为什么有的人能够在巨大的困难面前昂首挺胸，战胜困难，取得成就，而有的人在与困难的斗争中败下阵来，碌碌无为地度过了自己的一生？

关键在于有没有坚强的意志力。

马克思在国外流亡了三十多年。

他在写《资本论》这部伟大著作的时候，常常因为交不起房租而搬家，因买不起稿纸而典当衣服。

三个孩子在贫困交加中死去，其中一个死后竟没有钱把他埋葬。

马克思本人也积劳成疾，但这一切从未中断过他的写作。

直到1883年8月，他在家中的安乐椅上溘然长逝的时候，书桌上还放着《资本论》第二卷和第三卷的手稿。

英国物理学家汤姆孙研究铺设海底电缆，先后用了整整10年时间，经历了多次失败。

在他失败后，舆论哗然，各种批评、指责接踵而来，公司耗费巨资而未得到任何商业利益，股东纷纷退股。

就是在这样巨大的打击面前，汤姆孙凭着他坚强的意志挺住了。

公司经理被他的精神所感动，决定继续试验，终于在他开始试验的10年后获得了成功。

我们每个人都希望自己具有坚强的意志品质，那么坚强的标志是什么？

怎样才能使自己坚强起来呢？

坚强的意志品质有四个标志：明确的目的性、果断性、坚持性和自制力。

明确的行动目的，是意志品质坚强的第一个标志。

明确的目的性，表现在我们做什么事情都知道为什么这样做，这样做的社会意义是什么，使自己的行为服从于社会的要求。

例如，我们为什么要好好学习，为什么要大量阅读课外书，为什么要参加集体活动，为什么要热心于公益的事情？

目的都要很明确。

有的青少年，做事前很少考虑我为什么要做这件事，常常是别人做了，我也做，别人这样做了，我也这样做，甚至做出一些严重违反社会道德准则的事，自己还不察觉，这就是行为缺乏目的性的表现。

行为的目的性是坚强的意志品质的基础，目的明确，才可能在困难面前不动摇，不达目的不罢休。

行为的果断性是意志品质坚强的第二个标志。

果断性表现在能够明辨是非，迅速合理地作出决定，马上就采取行动。

## <<18岁以前要做的22件事>>

这在对待复杂的事物，对待紧急的事物上是十分重要的。

比如在保护国家的财产、与坏人坏事的斗争中，果断的行动就可以争取时间，减少国家和人民的损失，而犹豫、迟疑则会错过时机，造成更大的损失。

坚持性是意志品质坚强的第三个标志。

坚持性表现在能否把已经开始的行动坚持到底，始终保持充沛的精力，顽强地克服困难，勇往直前。

例如，几年如一日地坚持课外阅读，整个冬天都坚持长跑或洗冷水澡，坚持为军属或残疾人做好事，等等。

而有些青年朋友，做什么事都只是三分钟热度，开始时热情高，又是订计划，又是严要求。

时间一长，热情没有了，计划被丢到脑后边，做起事来不负责任了，这样虎头蛇尾就是缺乏坚持性的表现。

自制力是意志品质坚强的最后一个标志。

自制力表现在能够用理智控制自己的情绪，约束自己的言论和行动，我们每个人都会碰到困难和挫折，都会产生不良情绪。

当自己受到不公正待遇而感到委屈，遇到挫折而感到沮丧的时候，你能否驾驭自己的情绪，不到处撒气，不反唇相讥，不破罐破摔，而努力地寻找原因采取合理的方式解决矛盾，继续前进？

很多人自我控制的能力很弱，有时明知放纵自己不好，可就是管不住自己还去做。

明知道学习和开会时不要讲闲话，要遵守纪律，还是忍不住在那里叽叽呱呱，引起别人的反感。

平时高兴了手舞足蹈，一点事不顺利又垂头丧气。

情绪上大起大落，行动上忽好忽坏。

这都是缺乏自制力的表现。

那么，青少年怎样才能使自己坚强起来呢？

可以从以下几个方面去做。

第一，青少年的发展是一个逐渐成熟的过程，难免会出现这样或那样的不足，要分析一下自己的意志上有什么不足。

是属于不善思考，别人做什么自己也做什么，缺乏行为的目的性呢，还是缺乏坚韧性？

明确不足了，就可以针对问题进行自我培养，收到明显的效果。

第二，要注意培养自己丰富的情感。

丰富的情感可以成为我们行为的支撑力量。

因为丰富的情感使我们懂得爱生活，爱我们周围的人。

无论为人处世，我们多了一些热情，多了一些责任感，也就有了生活中人们所谓的“良心”。

我们在人生的道路上难免遇到各种困难，但当你认为只有这样做，才能对得起自己的良心，才觉得心安理得时，即使这样做会给自己带来不少痛苦，你也会有勇气、有毅力克服困难，把事情做到底的。

第三，要注意从小处着手，一点一滴地培养自己：坚强的意志品质最终要在实践锻炼中获得，我们要让自己投身到集体生活的各种实践中去，从小事人手培养自己的意志力。

有的青少年既希望自己具有坚强的意志品质，又害怕平时遇到的小困难，事事讲舒服，图安逸，即使是去野外游玩，也吃不得半点苦。

这样，坚强的意志品质将永远停留在遥远的彼岸，属于别人而不属于你，要学会把眼前的困难当成锻炼自己意志的机会，用微笑来对待困难，在日常与困难的斗争中使自己的意志坚强起来。

第四，要逐步养成自我检查、自我监督、自我命令和自我鼓励的习惯。

当自己犹豫时，要求自己在10分钟之内作出决定，命令自己“大胆些”，“不要怕”，“不要丧失信心”，“再坚持一下”。

这样坚持下去，久而久之，就可以逐渐战胜自己的软弱，使自己的意志力达到新的高度。

## <<18岁以前要做的22件事>>

### 编辑推荐

《18岁以前要做的22件事》是专为青年读者量身定制的，它浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法，可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。



<<18岁以前要做的22件事>>

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>