

<<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

努力提高自己的抵抗挫折的能力

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

<<18岁以前要读的励志书>>

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>