

<<杰出青少年行动计划全书>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年行动计划全书>>

13位ISBN编号：9787511211156

10位ISBN编号：7511211151

出版时间：2011-6

出版时间：光明日报出版社

作者：邢群麟

页数：202

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>

<<杰出青少年行动计划全书>>

内容概要

青少年风华正茂，无不渴望杰出。

要成就杰出，就必须付诸多方面的实际行动。

但如何去行动，先做什么，后做什么？为适应社会需要培养哪些能力？又该如何站在整个人生的高度，协调各方面因素制订贯穿一生的行动计划？对此，缺乏人生经验的青少年可能很难回答。

本书在总结众多杰出人物的人生经历的基础上，为青少年展现出一幅全面规划人生的宏伟蓝图，它将详细具体地告诉青少年在未来人生的不同阶段需要做哪些事情，需要培养哪些品质和能力，引导青少年循序渐进、有条不紊地开创成功卓越的人生。

<<杰出青少年行动计划全书>>

书籍目录

把握梦想的罗盘——规划人生目标
 给自己定一个终生目标
 以名人为榜样，激发远大理想
 每天都知知道下一步要做什么
 扬长避短，找到自己的“音符”
 像凸透镜一样聚焦全部能量
 许下一个愿望，用行动去实现

像雄鹰一样翱翔——培养独立精神
 干些家务活
 生活要自理
 自己作一个决定
 对权威和教条说一次“不”
 且莫跟风盲从
 做独一无二的“我”
 选一条属于自己的路
 学会自救自护

构建美丽的人生——养成良好习惯
我自有精彩之处——培养才艺技能
滋润心灵的花园——拥有良好心态
引爆杰出的头脑——开掘思维潜能
让口才价值百万——增值语言资本
为未来储蓄能量——热爱校园生涯
树立科学理财观——正确对待金钱
来，大胆试一次——尝试行动计划
时刻为人生充电——树立学习观念

<<杰出青少年行动计划全书>>

章节摘录

版权页：养成生活卫生的习惯，应注意以下几个方面：1.戒除不良的嗜好，如酗酒、嗜烟（大量吸烟）、嗜赌（赌徒）。

有人说得好，在危害健康的诸因素中，最严重的莫过于不良嗜好所引起的持久而普遍的作用。

2.改变不良的生活习惯。

如本人的卫生习惯差，病从口入，易得胃肠传染病或寄生虫病。

暴饮暴食者易患胃病、消化不良以及易于致命的急性胰腺炎。

爱吃高脂及高盐饮食者，最易患高血压、冠心病等。

一旦不良习惯养成，对健康的危害作用就会经常或反复地出现。

3.不要滥用药物。

有关专家指出，当前药害已成为仅次于烟害和酒害的第三大“公害”。

全世界每年死于药害者不下几十万人。

为此，欲求健康长寿，必须停止滥用药物，包括滥用补养药品。

补药用之不当，也会伤人。

4.衣服的大小要合身。

太瘦太短的衣服（如牛仔裤、健美服等）是不利于青少年发育的，要适当宽大些。

在衣料的选择上要注意透气性、保湿性，特别是夏天应选择棉、麻、丝之类的天然布料，不选用化纤产品的衣料，尤其不能用此做内衣内裤。

鞋子的大小应合脚，鞋底的软硬要适中，女孩鞋底不可过高。

5.坚持每天早晚洗脸，洗去附在面部的污垢、汗渍等不洁之物，洗脸时，应注意清洗耳朵和脖子。

夏季要及时擦去脸上的汗，不要让其淌在脸上，擦汗时要用纸巾或手帕，不可用衣袖代之。

6.要做到勤洗澡、勤换内衣，身上不留异味。

7.保持口腔清洁。

首先要坚持每日早晚刷牙，清除口腔细菌、饭渣，防止牙石沉积。

刷牙时间不宜太短，至少应在3分钟以上。

另外，不吸烟，不喝浓茶，以防牙齿变黑变黄。

如有口臭，应及早医治。

如果知道自己要乘飞机、火车或要与人近距离交谈，最好不要吃葱蒜等有强烈刺激性气味的食物，以免影响到别人。

8.不可当众剔牙。

餐后要剔牙，应用手或餐巾纸掩盖；进餐时，应闭嘴咀嚼，不能发出咀嚼的声音；与人交谈时，口角不应有白沫，更不能口水四溅；与人交往前不要过量饮酒，酒气熏人会引起他人反感；不能在别人前嚼口香糖，特别是与人一边说话、一边嚼糖就更不礼貌了。

9.打喷嚏、擤鼻涕、咳嗽、打哈欠时，不要直直地朝着别人的脸。

必要的时候，要赶紧把头歪向一边。

突然要打喷嚏了，赶快掏出纸巾或手帕把鼻子盖住，同时尽量地压小声音。

咳嗽时也是如此，来不及拿纸巾或手帕，也得用手赶快遮住嘴。

<<杰出青少年行动计划全书>>

媒体关注与评论

没有计划而生活恰似没有罗盘而航行。

——康德（德）那些出类拔萃的人正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的行动方向，并且始终如一地把他们的能力对准这一目标的人。

——布尔沃·利顿（英）对于生活，必须有一贯的、巨大的、使它变得有生气的行动。

——高尔基（前苏联）人生来是为行动的，就像火总是向上腾，石头总是往下落。

对人来说，一无行动，也就等于他并不存在。

——伏尔泰（法）现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动是驾在川上的桥梁。

——克雷洛夫（俄）行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。

——英国谚语

<<杰出青少年行动计划全书>>

编辑推荐

《杰出青少年行动计划全书》：成功的人生需要精心的计划，盲目只能导致失败。青少年正站在人生的起跑线上，及时做好一生的行动计划，才能在东来的生涯中成为自己的领航人，有目标、有行动，从容地迈向成功。

<<杰出青少年行动计划全书>>

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>