

图书基本信息

书名：<<中国优秀青少年成长读本（全五册）>>

13位ISBN编号：9787561342572

10位ISBN编号：7561342578

出版时间：2008-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：《中国优秀青少年成长读本》编写组 编

页数：共五册

字数：1000000

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>

内容概要

《青少年野外探险书》 本书通过野外生活面临的种种问题，详细的说明了怎么在野外生存自救、化险为夷。

从八个方面讲述了野外生存的基本常识和应该注意、掌握的本领：野外生存纳准备有哪些；在野外如何保持健康；怎么做野外出行前的准备；野外怎么生火和取水；野外如何获取食物；野外活动应当注意什么；野外露营的注意事项有哪些；在野外如何自救和互救，懂得些野外生存的知识就能够增加野外生存的安全系数和获救指数。

渴望独立的青少年学生学习和掌握野外生存知识非常重要。

《青少年美德书》 本书通过大量真实经典的实例展示了美德是怎样帮助一个人成功的，体现了人的品质在社会人生中的重要作用，从八个方面讲述了培养优秀品质的重要性以及怎么样的去形成优秀的品质：勇于为自己的行动负责；为自己的明天做好准备：先理解别人再争取别人理解自己；端正自我，抵制诱惑；正直、谦虚、善良、孝顺；摔倒了，就勇敢的爬起来；脚踏实地，成功就怕“认真”二字；勤奋好学不断充实自己，优秀的品质能够启迪一个人的智慧。

激发一个人纳力量和升华一个人的境界，使一个人终生受益，这是一本真正贴近心灵、关注青少年成长、帮助青少年养成优秀品质的读物。

《青少年校园生存书》 本书队大量的学生案例论述了校园生存在孩子成长中举足若轻的地位。

讲述了怎么样的做到不平庸、不落寞，使自己变的杰出，在将来社会做一个出类拔萃者：自己动手培育自我能力；优胜劣汰校园生存纳必然规则；圆融沟通培养好自己的交际能力；精打细算做一个善于理财的管家；能说会道注重培养自己的语言能力；抓住机遇把命运掌握在自己手中；自制自律严格要求自己；心态健康你好我好大家好。

学习校园生存常识能够让青少年学生充分认识的到自己的缺点和优点，明确自己伯人生定位，更加灵活变通处理好生活和学习的关系，为更好的适应社会做好准备。

《青少年科学常识书》 本书从增加当代青少年学生的科学兴趣、培养科学意识入手，全方面、多学科的介绍科学知识的基本知识：科学成就是怎么样改变世界的；生命科学的发展；宇宙科学的形成和研究；信息科学基本知识；物理科学的基本问题；化学科学的简单应用；生活中常见的科学知识和技巧应用。

学习和了解科学知识、培养科学意识是时代的要求，谁在知识科技创新方面占据优胜，谁就能够在今后的发展上占据主动，青少年学生朋友，您准备好了吗？

《青少年优秀习惯书》 本书队大量的案例论述了良好习惯在成功中的必要性，体现了习惯在日常生活中的强大力量。

从八个方面阐述了培养优良习惯的重要性队及怎么样的去形成良好的习惯：怎么样定目标，定行动；怎么样作出正确的选择；怎么形成要事优先的习惯；创新思维的重要性在哪些方面；怎样养成积极处世的习惯；怎么样才能养成勇于接受命运挑战的习惯；怎么学会和他人团结协作；怎么样的专注于行动，良好的习惯，受用一生。

青少年学生成长阶段良好习惯的培养尤为重要，这不仅是一本青少年学生应该学习的课外书也是老师、家长筹在教育青少年成长时期不可威缺的读物。

书籍目录

《青少年野外探险书》 第一章 时刻准备着 野外生存常识1：做好野外生存的准备 野外生存常识2：事先进行身体检查与测试 野外生存常识3：锻炼身体的几种方式 野外生存常识4：要有求生的意志 野外生存常识5：要正确面对各种困难 野外生存常识6：制定合理的计划 野外生存常识7：在野外应具备的美德 第二章 安全和健康是 第一要义 野外生存常识8：保持健康最重要 野外生存常识9：人工呼吸：救急的生命之吻 野外生存常识10：心脏按摩：妙手回春之法 野外生存常识11：失血的急救处理 野外生存常识12：妥善处理伤口 野外生存常识13：不同骨折不同治法 野外生存常识14：严防巧治蛇咬和蚊虫叮伤 第三章 行前的准备 野外生存常识15：衣服的选择 野外生存常识16：鞋子的选择 野外生存常识17：袜子和鞋垫的选择 野外生存常识18：帽子和手套的选择 野外生存常识19：背包的选择 野外生存常识20：帐篷的选择 野外生存常识21：睡袋的选择 野外生存常识22：工具箱与急救箱 野外生存常识23：其他需要准备的装备 第四章 野外如何生火和取水 野外生存常识24：生火的目的和所需要的物质 野外生存常识25：在野外如何搜集燃料 野外生存常识26：怎样生火和取火 野外生存常识27：生篝火及注意事项 野外生存常识28：水是生命之源 野外生存常识29：你应该知道的水源 野外生存常识30：如何净化饮用水 第五章 野外如何获取食物 野外生存常识31：取之不尽的食物 野外生存常识32：什么植物适合你 野外生存常识33：常见的可食野生植物 野外生存常识34：寻找与鉴别菌类食物 野外生存常识35：不同植物部位的烹饪方法 野外生存常识36：食物的保存方法 野外生存常识37：你会煮饭吗 野外生存常识38：利用方便食品 野外生存常识39：做好野外餐后的收拾工作 第六章 野外活动注意事项 野外生存常识40：学会识图用图 野外生存常识41：看云识天气 野外生存常识42：各种地形上的行进原则 野外生存常识43：注意野外行走的方法 野外生存常识44：在山地行进的技巧 野外生存常识45：学会穿越丛林 野外生存常识46：学会在沙漠中行进 野外生存常识47：学会在海滨边行进 16 野外生存常识48：在森林中迷路要沉着应对 野外生存常识49：如何在阴雨中进行自我保护 野外生存常识50：每一名青少年学生都应该会打的绳结 野外生存常识51：攀岩时要多加小心 野外生存常识52：在野外如何判断方位 第七章 野外露营注意事项 野外生存常识53：如何选建露营地 野外生存常识54：野外露营的方式 野外生存常识55：如何建设野外露营地 野外生存常识56：山地露营技巧 野外生存常识57：热带地区露营技巧 野外生存常识58：海边露营技巧 野外生存常识59：野外睡觉的技巧 野外生存常识60：学会整理帐篷和写野外日记 第八章 野外自救与互救 野外生存常识61：时刻注意自我的身体护理 野外生存常识62：了解求救信号 野外生存常识63：求救信号的使用方法 野外生存常识64：突发事件的急救 野外生存常识65：中暑和中暑衰竭的急救 野外生存常识66：烧伤的急救 最后的叮咛 遇到危险时一定要沉着冷静 参考书目《青少年美德书》 第一章 勇于为自己的行动负责 培养常识1：对自己的行为负责 培养常识2：责任感让你走向成熟 培养常识3：对细节负责才能担当大任 培养常识4：家务中体现着责任与亲情 培养常识5：做个“改变的好榜样” 培养常识6：必须学会承担诺言 培养常识7：吃得苦中苦，方为人上人 培养常识8：忠于来自内心的使命感 第二章 为自己的明天做好准备 培养常识9：珍惜时间能让生命更珍贵 培养常识10：严守时间是做人的美德 培养常识11：掌控好自己的时间和生活 培养常识12：学会时间统筹的方法 培养常识13：立即行动：高效管理时间的方法 培养常识14：学会用好20法则 第三章 先理解别人，再争取别人理解自己 培养常识15：理解自己的父母 培养常识16：从双赢的角度看待问题 培养常识17：会自省的人才会有进步 培养常识18：尊重自己才能赢得别人尊重 培养常识19：学会尊重他人的人格 培养常识20：学会真正的倾听 培养常识21：争取让别人理解自己 培养常识22：拒绝自私，给予比接受更快乐 培养常识23：善待身边所有的人 培养常识24：对自己和他人都要宽容 培养常识25：原谅朋友的小过错 第四章 端正自我，抵制诱惑 培养常识26：自觉不做“烟民” 培养常识27：自觉不做“酒鬼” 培养常识28：坚决不做“瘾君子” 培养常识29：尽可能远离色情作品 培养常识30：向赌博说“不” 培养常识31：网吧不是个好地方 培养常识32：拒绝无知“早恋” 培养常识33：拒绝陷入性爱的误区 培养常识34：掌握拒绝

的技巧 第五章 正直·谦虚·善良·孝顺 培养常识35：正直是一切美德的基石 培养常识36：谦虚使人快乐成长 培养常识37：培养谦和的美德 培养常识38：用诚实赢得称赞 培养常识39：诚实的品格是可信的源泉 培养常识40：勿以善小而不为 培养常识41：做一个善良和真诚的人 培养常识42：孝顺是一种美德 培养常识43：孝敬父母要趁早 第六章 摔倒了，就勇敢地爬起来 培养常识44：在哪跌倒，就在哪爬起来 培养常识45：将挫折变为成功的动力 培养常识46：在自己的内心树立起自信 培养常识47：最优秀的是你自己 培养常识48：不要让恐惧感为你做决定 培养常识49：磨练坚韧的意志力 培养常识50：坚持就是胜利 培养常识51：放弃和坚持都是一种策略 第七章 脚踏实地，成功就怕“认真”二字 培养常识52：认真规划你的每一步 培养常识53：培养认真细致的做事风格 培养常识54：决不做“差不多先生” 培养常识55：注重细节，细节决定成败 培养常识56：拒绝拖延，今日事今日毕 培养常识57：专注才能取得成功 第八章 勤奋好学，不断充实自己 培养常识58：美好的生活要靠勤劳创造 培养常识59：有一分耕耘，就有一分收获 培养常识60：有付出才有收获 培养常识61：变“要我学”为“我要学” 培养常识62：让学习变成一件快乐的事 培养常识63：学会摆脱别人为你贴的任何标签 培养常识64：每天阅读一小时 培养常识65：活到老，学到老 培养常识66：随时记录自己的想法 最后的叮咛 让生命更有意义《青少年校园生存书》 第一章 自己动手：培育自我的独立生存能力 校园生存常识1：自己的事情自己干 校园生存常识2：学会自理是生存的开始 校园生存常识3：不能总靠父母活着 校园生存常识4：对父母的拒绝予以充分理解 校园生存常识5：培养自己的动手能力 校园生存常识6：立即行动，说了就要去做 校园生存常识7：勇于对自己负责 校园生存常识8：激励自己做自己能做的事 校园生存常识9：学会自己拿主意 校园生存常识10：独立生活能力是生存与发展的基本技能 第二章 优胜劣汰：校园生存的必然规则 校园生存常识11：有意识地锻炼自己的胆量 校园生存常识12：要学会生存必须敢于尝试 校园生存常识13：合理安排好自己的时间 校园生存常识14：承担责任是成长的第一步 校园生存常识15：适当参加一些竞赛活动 校园生存常识16：利用假期去打工 校园生存常识17：学会整合学校资源 校园生存常识18：坚信“天生我才必有用” 校园生存常识19：展示自己并不是炫耀 第三章 圆融沟通：培养好自己的交际能力 校园生存常识20：诚实是交往的第一准则 校园生存常识21：忠诚才能赢得尊重 校园生存常识22：当个小干部，锻炼自己的能力 校园生存常识23：学会以老师为友 校园生存常识24：合作是为了更好地生存 校园生存常识25：信任是合作的基石 校园生存常识26：做错了就勇敢说声对不起 校园生存常识27：学会和一流的人交往 校园生存常识28：学会整合社会资源 校园生存常识29：为人处事须躬行 校园生存常识30：聪明的交友之道 校园生存常识31：与异性“明智约会”的五大原则 校园生存常识32：帮助别人就是帮助自己 第四章 精打细算：做一个善于理财的好“管家” 校园生存常识33：树立正确的金钱观 校园生存常识34：养成勤俭节约的好习惯 校园生存常识35：拒绝校园高消费 校园生存常识36：别在攀比中走向虚荣和自卑 校园生存常识37：杜绝浪费的坏毛病 校园生存常识38：让钱为自己工作 校园生存常识39：懂得一些理财能力的训练原则和方法 第五章 能说会道：注重培养自己的语言能力 校园生存常识40：勇敢点，丢掉你的羞怯感 校园生存常识41：口才也需要培养 校园生存常识42：做演员而不要做看客 校园生存常识43：辩论赛提供语言的发挥天地 第六章 抓住机遇：把命运掌握在自己手中 校园生存常识44：珍惜每一次机会 校园生存常识45：学会选择，懂得放弃 校园生存常识46：机遇垂青那些“多付出一点点”的人 校园生存常识47：敢于冒险才能抓住机会 校园生存常识48：挑战生命中的“不可能” 校园生存常识49：随时做好上大学的准备 校园生存常识50：突破你的定势思维 第七章 自制自律：严格要求自己 校园生存常识51：控制好自己情绪 校园生存常识52：抛掉任性的坏毛病 校园生存常识53：制定管理自己的对策 校园生存常识54：善于培养自己的注意力 校园生存常识55：摒弃诱惑，专注于正在做的事 校园生存常识56：防止陷入盲从的误区 第八章 心态健康：你好我好大家都好 校园生存常识57：用积极的心态去解决问题 校园生存常识58：告诉自己，“我能行” 校园生存常识59：信心造就非凡 校园生存常识60：拼搏是成功的前奏 校园生存常识61：学会将压力转变为动力 校园生存常识62：每天给自己一个希望 校园生存常识63：保持一颗冷静的头脑 校园生存常识64：感恩是成长的动力 校

园生存常识65：分享让快乐加倍，忧伤减半 校园生存常识66：注重校园安全常识的学习 最后的叮咛 学会识破各种各样的骗局《青少年科学常识书》 第一章 科学改变世界 科学常识1：电话——掀开人类通讯史的新篇章 科学常识2：电视——人类自己创造的“魔鬼” 科学常识3：人造卫星——上九天揽月的伟大壮举 科学常识4：电脑——人类未来的希望 科学常识5：基因——破解生命的千古密码 科学常识6：飞机——成就人们上天的梦想 第二章 生命科学 科学常识7：人是从哪里来的？ 科学常识8：DNA谱写生命的旋律 科学常识9：细胞工程——杂交出新物种的技术 科学常识10：全新的克隆技术 科学常识11：基因身份证 科学常识12：蛋白质——生命的物质基础 科学常识13：动物的家庭成员 科学常识14：人类可能活到175岁吗？ 科学常识15：世纪杀手——艾滋病(AIDS) 科学常识16：试管婴儿 参考附录：生物学重大发现一览 第三章 宇宙科学 科学常识17：太阳系与太阳 科学常识18：空天飞机 科学常识19：千奇百怪的星座和星名 科学常识20：“天狗吃月”与月全食 科学常识21：载人航天的时空跨越 科学常识22：火箭——和平与战争的一柄双刃剑 科学常识23：“火星人”究竟存在吗？ 参考附录：天文学重大发现一览 第四章 信息科学 科学常识24：如何修复受损的Windows系统？ 科学常识25：如何轻松实现共享上网？ 科学常识26：轻松地设置杜绝自己沉迷于网游 科学常识27：防止登陆恶意网站IE窗口自动不停打开 科学常识28：提高工作效率的Word技巧 科学常识29：如何处理自动弹出的垃圾广告？ 科学常识30：电脑中毒的一些明显特征 参考附录：电子学重大发现一览 第五章 物理科学 科学常识31：乒乓球的巧移方法 科学常识32：难以折断的火柴 科学常识33：喷水的脸盆 科学常识34：浮在水面上的金属 科学常识35：零度也能沸腾 科学常识36：不倒的橡皮 科学常识37：水柱的“魔力” 科学常识38：硬币在瓶口上“跳舞” 科学常识39：简易风力发电机 科学常识40：膜结构的完美体现——“水立方” 科学常识41：从天而降的神兵 科学常识42：轻松降落的飞船 科学常识43：无处不在的静电游戏 科学常识44：日晷计时的方法 科学常识45：模拟的气压计 科学常识46：在叶片上留影 参考附录：物理学重大发现一览 第六章 化学科学 科学常识47：模拟灭火器 科学常识48：溜转的葡萄 科学常识49：不倒的长城 科学常识50：失踪的头发丝 科学常识51：用肥皂做的燃料 科学常识52：自制的汽水 科学常识53：植物酸碱指示剂 科学常识54：能净化水质的明矾 参考附录：化学重大发现一览 第七章 生活中的科学 科学常识55：太阳灶和太阳能热水器 科学常识56：拔河比赛比的仅仅是力气吗？ 科学常识57：冻豆腐上面的小孔是怎么来的？ 科学常识58：纳米是啥“米”？ 科学常识59：天空为什么是蓝的？ 科学常识60：自己听自己的声音跟别人听自己的声音为什么不一样？ 科学常识61：汽油的90#、93#、97#是什么意思？ 科学常识62：能曲能伸的混凝土 科学常识63：如何在野外辨别方向？ 科学常识64：酸牛奶的制作 科学常识65：未来的衣服将有多种功能 科学常识66：如何给自己的眼睛补充营养？ 最后的叮咛 科学意识与科学知识一样重要 参考书目《青少年优秀习惯书》 第一章 先定目标，后定行动 习惯常识1：写出你的人生目标 习惯常识2：细化自己的特长与目标 习惯常识3：铭刻目标于心中 习惯常识4：写下你的梦想，哪怕在一张便笺上 习惯常识5：开始撰写你的使命宣言 习惯常识6：举行成人仪式献词 习惯常识7：分大目标为小步骤 习惯常识8：有理想就会有希望 第二章 选择往往比努力更重要 习惯常识9：学会自主选择 习惯常识10：成功始于选择 习惯常识11：正确的抉择让你发挥无限潜能 习惯常识12：大弃大得，小弃小得 习惯常识13：慎重对待自己的判断 习惯常识14：学会改善与父母的关系 习惯常识15：学会选用适合自己的学习方法 习惯常识16：知法才能守法 第三章 要事优先原则 习惯常识17：做一个轻重缓急分明的人 习惯常识18：做事要有计划 习惯常识19：学会自我管理 习惯常识20：学会学以致用 习惯常识21：善于把课余时间“挤出来” 习惯常识22：在正确的时间做正确的事 习惯常识23：准备一本效率手册 习惯常识24：随时记录自己的灵感 习惯常识25：用过的东西放回原处 第四章 创新思维，发现属于自己的“蓝海” 习惯常识26：有创新才能创造奇迹 习惯常识27：要有冒险精神 习惯常识28：要敢于向老师提问 习惯常识29：改掉偏科的习惯 习惯常识30：把握拿高分的五个秘诀 习惯常识31：学会开发自己的右脑 习惯常识32：决不跟风盲从 习惯常识33：掌握自我创造的方法 第五章 积极处世，有始有终 习惯常识34：积极乐观地对待每件事 习惯常识35：轻松乐观地面对考试 习惯

常识36：坚持就是胜利 习惯常识37：积极处世赢得尊重 习惯常识38：在心灵中播下快乐的种子 习惯常识39：学会适应老师 习惯常识40：融入到同学中去 习惯常识41：敢于挑战，敢于尝试 第六章 重担在肩，接受命运的挑战 习惯常识42：坐在前排才有机会 习惯常识43：创造属于自己的机遇 习惯常识44：自信是成长之路上的灯塔 习惯常识45：敢于对挫折说“不” 习惯常识46：留一只眼睛看自己 习惯常识47：倾听是一种习惯 习惯常识48：微笑是最好的通行证 习惯常识49：诚实才能赢得大家信赖 习惯常识50：真正的礼貌必然源自内心 习惯常识51：勤俭节约，接受挑战 第七章 团结协作，众人划桨开大船 习惯常识52：学会与同学合作 习惯常识53：与人合作的五条原则 习惯常识54：适当时候做些让步 习惯常识55：团队工作和协同增效 习惯常识56：帮助别人也是帮助自己 习惯常识57：与他人分享 习惯常识58：认识自己才能成就自己 第八章 一千个想法不如一个行动 习惯常识59：计算多一点不如行动多一点 习惯常识60：专注于自己的行动 习惯常识61：主动与同学交往 习惯常识62：思考，会让你更聪明 习惯常识63：从身边的小事做起 习惯常识64：有付出才会有份收获 习惯常识65：经历风雨后才能见到彩虹 习惯常识66：只会幻想的人没有真正的机会 附录：坚持每天锻炼身体 最后的叮咛 相信自己，你是最棒的

章节摘录

版权页： 仔细了解那些有所作为的人，他们的沉重比潇洒多，汗水比荣誉多。

这是一条普遍的规律。

孟子早就作过总结：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”。也就是说，以吃苦为代价才会换取“降大任”的报偿。

日本有一位名叫大岛的父亲，就采取了“把爱藏起一半来”的做法。

大岛先生有一辆漂亮的丰田轿车，每逢节假日常开车带上全家人外出郊游。

可是，即使他15岁的儿子上学与他上班同路，他也不让孩子顺道搭车，而是坚持让儿子步行去上学。

有一天，儿子的气管炎又犯了，咳得厉害，走路也很困难，他央求爸爸送他一程。

大岛先生斩钉截铁地说：“不行！”

”儿子只好背着大书包沿街吃力地往学校走去。

当他艰难地走到十字路口，准备上过街天桥时，看见爸爸正站在桥底下深情地望着他。

大岛先生等儿子来到近前，掏出手帕擦去儿子的泪痕，一手拉着儿子，一手为儿子提着书包，一级一级地向上爬去。

他眼里噙着泪水对儿子说：“孩子，不要怪爸爸，你现在是学生，不能坐车上学。

将来你长大有出息了，一定能买辆比爸爸这辆更好的轿车。

”看看这位日本父亲爱孩子的方式，那些为我们雇请人陪伴上学的父母，那些大把大把地给我们“压岁钱”的父母，那些把普通文具盒扔进垃圾桶的父母，我们该怎样正确去看待呢？

华罗庚上初一时数学也曾考不及格，但他没有因此而灰心丧气，而是由此认识到自己的资质差些，就应该多用一点时间来学习。

于是，别人只学一个小时，他就学两个小时；别人看一篇东西花三个小时，他就花三个半小时；买不起书读，他就借来抄录。

总之，他是开足了马力，把所有的精力都用在了学习上。

结果，工夫不负有心人，人称“罗呆子”的他，19岁时就在上海一个科学杂志上发表了数学论文。

这就可见，华罗庚之所以能由丑小鸭变为白天鹅，并不仅仅是因为他有着美好的愿望，同时还因为他能根据自身的特性，做出了异乎寻常的艰苦努力，才能最终获得成功。

这就诚如华罗庚所说的那样：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”

”我们也应采取上述方法，而行之有效的办法有下面几种：自然结果法就是让我们亲自体验到我们的行为所带来的自然后果，没有任何的干涉。

例如：不穿足够的衣服会冷，甚至感冒；吃饭不吃饱会饿得心慌。

创设挫折法 过于优越的环境会使我们形成依赖、懦弱、退缩而自尊心又很强的畸形心理状态。

这样会造成我们缺乏顽强的进取精神，经不起挫折。

因此，我们应该在成长的过程中有意识地创设挫折情境，让我们因此获得适应能力。

比如，不让父母包办一切，不让父母有求必应；让我们参加各种劳动；在生活中减少享受，刻意锻炼吃苦精神；在游戏中让我们体验到失败和不如意等。

编辑推荐

《中国优秀青少年成长读本:青少年美德书》由《中国优秀青少年成长读本》编写组编写，是一本男孩和女孩都喜欢的书。

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>