

<<自警>>

图书基本信息

书名：<<自警>>

13位ISBN编号：9787801685599

10位ISBN编号：7801685598

出版时间：2010-4

出版时间：研究出版社

作者：梁立中

页数：246

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>

前言

时间就是生命，珍惜时间等于爱护生命。燕子去了，有再来的时候；花儿谢了，有再开的时候；树木枯了，有再青的时候；可是时间呢？

犹如滚滚长江东逝水，奔流到海不复回。

可见，时间是何等重要，所以青少年更要懂得珍惜时间，因为生命的精彩在于每一分钟的拼搏。

青少年正处于风华正茂的时期，更应该发愤图强、努力学习，不要庸庸碌碌，一生无所作为。

有人说：“人生能有几回搏，此时不搏待何时？”

有人说：“今朝有酒今朝醉，哪管明日是和是非？”

因此，青少年要珍惜时间，不要虚度光阴。

要知道“光阴似箭、日月如梭”。

做好时间的主人，千万不要让时间白白流逝。

只有这样，时间才真正属于自己。

时间是人生最大的财富，时间可以创造出无可比拟的价值，但时间又稍纵即逝，像流水一样不会回头……居里夫人曾经说过：“我只惋惜一件事，日子太短，过得太快。

一个人从来看不出做了什么，只能看出来该做什么。

由此可见。

如果给居里夫人的时间再多一点，也许她会创造出世上更灿烂的辉煌，书写人生更为壮丽的篇章，为人类创造出更多的财富。

时间就是生命，珍惜时间就是爱护自己的生命。

要知道时间是组成生命的原料，生命是以时间为单位来计算的，放弃时间的人，就等于放弃了他自己有限的生命。

在第二次世界大战期间，就发生了一件时间与生命有关的事情。

在美国与德国交战时，为了实现远大的目标，美国军方要派100名战士到德国的后方去学习德语，时限是40天，这100名战士没得选择，学会与否都必须去，这就是军令。

假如说学不会，德国人就会发现他们是“美国鬼子”，这样的话，岂不是“羊入狼口”，白白送死？

就这样在艰苦的条件下，这100名战士在40天之内全部学会了德语。

时间催促沧桑的巨变，时间扬起未来的风帆，时间是生命的黄金海岸，时间是获取成功的基石，时间是人类的生命航船。

因此，广大青少年请珍惜时间吧，用一分钟，读几行字，用半小时，解决一道难题；用一个小时读《自警——莫向光阴惰寸功》一书，你会即刻学会一种秘诀。

马上学习，马上应用，效果绝对立竿见影，每个细节中节省下来的时间都是你生命的延续。

行动起来吧！

青少年朋友们应知道，时间——永远都不够用！

只要学会有效地管理时间，书籍——必须精简务实！

《自警——莫向光阴惰寸功》一书并不是一堆时间管理的理论，而是一篇务实的可行方法。

看过之后，你会发现。

这是一本你梦寐以求、真正值得好看好用的书！

若木 2010年4月26日于北京·天通苑

内容概要

世界上有一种东西，它最长又最短；最慢又最快：最平凡而又最宝贵。

它是什么？它就是时间。

古往今来，有多少文人圣贤为它讴歌，为它称赞！

居里夫人曾说：“要相信你到这个世界上来是有目的的。是为了造就自己，是为了帮助别人，是扮演一个别人替代不了的角色，因为每个人在这场盛大的人生戏剧中都扮演着自己的角色。

如果你不扮演这个角色，这出戏就有缺陷了。

只有当你意识到自己注定要在世上完成一件事、扮演一个角色、必须自立时，你才会努力学习，让自己拥有更多的知识，你才能有所作为，生活也因此具有了崭新的意义。

“现实生活中，很多青少年朋友们有这样的感觉：“其他人也和自己没多大区别，但为什么别人收获得很多，而我几乎为零呢？”就拿学习来说吧，别人花同样的时间去学习，就可以轻松快乐地收获知识，而自己从早到晚不停地看书下工夫也不见得提高，这是什么原因

呢？”有人对其解释说：“那些人天生就聪明，生来就是学习的料！”其实不然，许多有经验者有这样的体会：之所以会有好的成绩，是因为他们可以把时间合理地利用起来，同时掌握了好的学习方法。

因为时间对任何人都是公平的，它不需要花钱购买，但它又是不相同的，它只青睐于那些会合理利用时间的人。

作者简介

梁立中，男，1960年生于青岛，本科学历，现供职于山东医学高等专科学校，曾编写了全国高协组织的《大学生安全教育》专著(副主编)。
参加编写了由中国教育报社组织编辑的《学校安全工作指南》(副主编)，发表论文9篇。
编著出版青少年心理教育读本《心夏绿茶—青少年走出心理困惑的绿色通道》。

书籍目录

第一章 危言警示——浪费时间等于慢性自杀1.赢得时间，赢得生命2.认识时间的价值3.时间是个特性的东西4.让有价值的时间伴你学习5.时间就是速度，速度决定成功6.懂得节省时间才会利用时间7.是谁偷走了你的时间8.抓住时间的“小偷”

第二章 说到做到——莫让时间从你身边溜走1.日清日毕，决不拖延2.量力而行，让时间更有价值3.前紧后松是提高效率的工具4.在计划的基础上适量变化5.学会适时地说“不”6.活用你的零碎时间7.管理好自己的时间8.别让消极心态左右你的时间

第三章 立竿见影——时刻把时间用在刀刃上1.同一阶段只忙于有限的事情2.化整为零，循序渐进3.一分钟也别拖延4.将紧要的事情放在第一位5.把握时间节奏6.运筹时间的黄金定律7.合理利用时间8.确定目标，不浪费时间

第四章 心中谨记——有多少可以支配的时间1.珍惜并节省时间是关键2.尽量不浪费时间3.不要把时间浪费在抱怨上4.生气抢了你的时间5.后悔是成功的绊脚石6.莫让空虚占用时间7.不切实际的空间让时间悄然溜走8.冲动让你用时间来弥补

第五章 严以律己——莫让坏习惯吞噬了时间

第六章 心无旁骛——让你的时间比别人更贵

第七章 刷新自我——时间青睐于有特质的人

第八章 巧用技巧——管住时间就管住了一切

章节摘录

1 赢得时间，赢得生命 都说时间刻画了生命。

其实，并不是这样的。

事实是生命度量了时间。

在我们的日常生活中，习惯用时间来解释生命，比如某某活了多少年，殊不知是生命度过了时间。

比如，有很多人在死后，依然“活着”，人的生命是无法与无限的时间抗衡的，时间是虚无的，生命才是实实在在的，毫不吝惜地将实在的生命抛入虚无中，无疑生命的实在被时间的虚无吞噬得无影无踪，也化为虚无。

时间赋予生命亦舍弃生命 一个人的生命是有限的，所以才显珍贵，而一个人的时间是有限的，所以才令人珍惜。

有限的时间构成了有限的生命。

而时间之于每一个生命都是绝对公平与平等，这也就是说，每个生命的本质是平等的，没有等级的划分，不因生命所创造价值不同而有所不同。

时间与生命，是与人类相始终的永恒的命题 时间赋予生命以内容，同时也会舍弃生命。

时间就好像是一架可怕的机器，它可以摧毁一切的辉煌、壮丽，让所有的一切沉归历史，然后烟消云散。

于是，任何惊人与伟大，在时间面前竟显得如此渺小。

然而，时间又可以创造一切，但它和造物主惟一不同的是，造物主给了我们智慧，给了我们选择权，而时间没有，它一去不复返。

杨光，某中学初三的班长，学习成绩优秀，多才多艺，一直是老师、同学眼里的宠儿。

在家里，他是个好孩子；在学校，是个好学生；在同学中，是个好干部。

他不仅各门功课都很优秀，而且会唱歌、练书法、吹长笛，样样精通。

在他的青少年时期，他在黄金般的时光里充实了自己的人生。

然而，不幸的是，有一天，他沉迷于网游，整日都泡在网吧里。

在虚幻的网络游戏中，他学会了用暴力解决事情。

就这样一天天过去了，在一次与校外人员争斗中，因流血过多而身亡。

这是一个令人痛心扼腕的例子。

时间可以让一个人空虚与无聊。

但却无法阻止一个充实的生命和高尚的灵魂诞生；时间可以让一个人的生命消失，但却无法抹除这个人在世界上所创造的价值。

所以，善待自己，珍惜所拥有的一切吧。

这样，你才能真正获得有意义的一生。

时间永远流逝，每天都在成为历史，而在已存的人生历史长河中，每个生命却都是短暂的。

但是，在如此短暂的生命长河中，有的人是永不没的航船，能承载生命，引领未来；有的人能把握现在，做一朵美丽而激情的浪花，展现出生命的意义与风采。

作为新时代的青少年们，想要实现自己有限而短暂的精彩与价值，那就需要我们去珍惜宝贵的时间、珍爱有限的生命、坦诚地生活，尽己所能去创造和实现有意义的人生。

珍惜时间就是在珍惜生命 当一个人呱呱坠地的那一刻，生命的时钟便已敲响，以后的每一分每一秒都将记录着生命的历程。

著名的科学家富兰克林说过：“你热爱生命吗？”

那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

“任何知识都要在时间当中获得，任何工作都要在时间中进行，任何才智都要在时间当中显现，任何财富都要在时间中创造。

珍惜时间就是在珍惜生命。

时间对于不同的人，意味着不同的结果。

对商人，时间意味着金钱；对科学家，时间意味着知识与探索；对农民，时间意味着播种与丰收；对

<<自警>>

于我们青少年来说，时间意味着成功与希望。

我们要做一个真正的勇者，努力地充实自己，从而催促着自己的生命不断向更高境界发展。

两次获得诺贝尔奖金的居里夫人，从小就养成了珍惜时间的习惯。

在她的青年时期，为了不让煮饭占去学习时间，她经常吃面包，喝冷开水。

著名的数学家华罗庚，小时候在一家小店当伙计的时候，为了珍惜时间，就一边当学徒，一边抓紧时间自学数学，终于成为名闻中外的大数学家。

还有大家熟知的张海迪姐姐，身残志坚，即使躺在病床上，还要坚持完成每天的学习任务，以顽强的毅力自学成才，获得哲学硕士学位，创作翻译了不少文学作品。

时间让他们的生命闪耀着灿烂的光芒。

古今中外，像他们这样珍惜时间珍惜生命的名人还有很多。

因为他们知道：当时间与生命紧密相连的时候，时间的价值是无法估量。

珍惜生命的每一分每一秒，去学习，去创造，去攀登。

让有限的生命创造出无限的价值。

任何生命都有其逝去的一天，这只是大自然的法则。

一个人的生命从开始到停止，犹如茫茫宇宙的一颗转瞬即逝的流星，不管你是否去奋斗，不管你创造价值的大小，它都不会因此而改变。

时间对于生命来说，只是充当了无情的刽子手，生命的本身在于同时间作斗争。

有的人，面对人生，毫不松懈、奋力拼搏、逆流而上；有的人则被时间推着走，最后迷失方向，沉没于万千淤沙之中。

高效率的人，视时间如生命，每一时刻都充满奋斗的精神，深刻理解时间意味什么；而低效者，总是在抱怨不公中度过那仅剩的有限日子，他们深信生命是有区别的，否认生命所构成的时间是不平等的。

正所谓，欲源于对生命的苛求，对生命的苛求源于对时间的宽容。

· · · · · ·

<<自警>>

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>