

男孩要有好习惯

好父母送给男孩的习惯书

李长城◎编著



从小养成的好习惯，将会成为男孩一生最大的财富！

- ◆良好的生活习惯，是男孩幸福生活的根本
- ◆良好的学习习惯，是男孩取得好成绩的保障
- ◆良好的处世习惯，是成就男孩一生的法宝
- ◆良好的行为习惯，是造福男孩一生的源泉

男孩要有好习惯

好父母送给男孩的习惯书

李长城◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

男孩要有好习惯: 好父母送给男孩的习惯书 / 李长城编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5682-1478-0

I. ①男… II. ①李… III. ①男性-习惯性-能力培养-少儿读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第267189号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

印 刷 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

电 话 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 201千字

版 次 / 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 刘永兵
文案编辑 / 王晓莉
责任校对 / 周瑞红
责任印制 / 马振武

目 录

第一章 习惯左右男孩一生——正视习惯带给你正能量

正视习惯的力量 / 003

让好的习惯改变自己的命运 / 005

不向习惯低头，敢于挑战书本和权威 / 008

别让坏习惯毁了男孩的一生 / 012

正视习惯，利用习惯成就自己的未来 / 015

第二章 思路决定出路——养成积极思考的好习惯

要有乐观进取的人生观 / 021

点燃自己对待生活的激情 / 024

寻找生机，养成深入思考的好习惯 / 028

保持乐观的习惯让人生变得与众不同 / 031

戒除焦躁心理，养成脚踏实地的做事习惯 / 034

信念可以创造奇迹 / 037

把快乐当成一种习惯 / 040

灵活变通的思维习惯很重要 / 043

第三章 活出健康和品位——养成热爱生活的好习惯

良好的生活习惯从独立生活开始 / 049

处理好学习与生活的关系 / 051

养成爱护环境的好习惯 / 054

培养业余兴趣和爱好 / 056

养成勤俭节约的好习惯 / 059

养成热爱劳动的好习惯 / 062

卸掉压力，坦荡轻松地生活 / 064

第四章 知识是登上成功顶峰的基石——养成热爱学习的好习惯

养成课前预习的习惯 / 071

养成独立学习的习惯 / 073

养成自我激励的好习惯 / 076

养成勤奋刻苦的学习习惯 / 079

养成热爱阅读的好习惯 / 082

要养成在社会实践中的学习习惯 / 085

养成敢于质疑的学习习惯 / 089

每天超越自我一点点 / 092

养成利用零碎时间学习的习惯 / 094

第五章 矫正成长中的自我认知偏差——养成健康心理的好习惯

懂得适度地自我欣赏 / 101

爱追星的习惯，崇拜多方面的“星” / 103

警惕成长中爱攀比的习惯 / 106

骄傲的习惯要不得 / 108

- 学会把优秀当成一种习惯 / 111
- 每天要有自省的习惯 / 113
- 不让忌妒的习惯蒙蔽自己的心 / 116
- 比懦弱更可怕的是习惯于懦弱 / 120

第六章 行为习惯是成长路上的指南针——养成良好的行为习惯

- 要有理性的行为习惯 / 125
- 持之以恒是成就伟业的好习惯 / 127
- 自控是能力，也是习惯 / 130
- 养成善于行动的好习惯 / 133
- 养成先做重要事情的习惯 / 135
- 养成专心致志的做事习惯 / 138
- 改掉粗心马虎的做事习惯 / 140
- 养成遵守时间的好习惯 / 142
- 培养良好的性格习惯 / 144
- 改掉虎头蛇尾、半途而废的坏习惯 / 148

第七章 良好的体魄是健康成长的保证——养成健康生活的好习惯

- 养成热爱运动的好习惯 / 155
- 养成科学饮食的习惯 / 158
- 养成按时作息的好习惯 / 160
- 坚持有规律的生活习惯 / 163
- 养成良好的卫生习惯 / 165
- 养成善于自我保护的好习惯 / 167
- 习惯到大自然中去呼吸新鲜空气 / 169

第八章 恰当的表达方式能增强人格魅力——养成善于表达的好习惯

- 养成礼貌文明的谈吐习惯 / 175
- 掌握适度的说话语气 / 177
- 养成学会倾听的习惯 / 179
- 培养幽默感，让幽默成为一种习惯 / 182
- 养成慎言的习惯 / 185
- 一言一行都要谨慎 / 188
- 要学会拒绝对方 / 191
- 学会适时的沉默 / 193

第九章 成为校园里的“小明星”——养成游刃有余的社交好习惯

- 让乐于助人成为自己的社交习惯 / 199
- 养成善于与人合作的习惯 / 202
- 微笑最能打动人心 / 204
- 养成尊重他人的好习惯 / 207
- 学会与人分享 / 210
- 要有宽容待人的好习惯 / 213
- 要有真诚待人的好习惯 / 217

第十章 原则与变通并存——养成灵活适度的做人做事好习惯

- 要有规划人生的习惯 / 223
- 强化自己遵纪守法的习惯 / 225
- 养成良好的道德行为习惯 / 228
- 守信或是不守信都是一种习惯 / 230
- 争当绅士，培养好习惯 / 233



- 责任心是一种习惯性行为 / 236
- 养成尊重长辈、孝老爱亲的习惯 / 238
- 突破思维习惯，大胆求异 / 240
- 做事要未雨绸缪，懂得居安思危 / 243

第一章 习惯左右男孩一生

——正视习惯带给你正能量

人是习惯的动物，总会在不自觉间为强大的惯性力量所左右。无数例子证明，良好的习惯可以助人成就辉煌，不良的习惯可以败坏人的一切。

一个男孩养成什么样的习惯，决定了将来他会有什么样的人生，所以，男孩要想有所成就，就应该从了解习惯开始，并努力培养优秀的习惯。

正视习惯的力量

没有什么比习惯的力量更强大。

——奥维德

什么是习惯呢？《美国传统词典》将习惯做了以下三个层次的定义：

第一，习惯是一种重复性的，通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得。

第二，习惯是人们思维和性格的某种倾向。

第三，习惯属于一种重复性的态度和行为。

以上这一定义阐释了习惯所具有的稳定性。明代思想家王廷相说：“凡人之性成于习。”习惯与个人生活是紧密相关的。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。有调查结果表明，一个人的日常活动大部分都在不断重复原来的动作，在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作，这种自动运作就是习惯。

孔子在《论语》中也提到：“性相近，习相远也。”这句话的意思是说，人的本性是非常接近的，但是往往由于习惯不同而相去甚远。一个人在生活中的所作所为，就是对种种习惯的反映，受习惯的影响也非常大，所以，很多人总结出一句话：世界上最可怕的力量是“习惯”，世界上最神奇的力量也是“习惯”。

在 19 世纪，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，

但是，这台打字机的键盘是按照英文字母的顺序排列的。克利斯托弗使用了一段时间后发现，如果打字的速度加快，键槌很容易被卡住。对于这个问题，他的弟弟给他出了一个主意——将常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候就不会因连续击打同一个区域而卡死。后来，经过这样不规则的排列后，卡键现象果然大大减少，但是，打字的速度也相应地减慢了。

从此以后，克利斯托弗在推销打字机的时候，为了增加卖点，他就会对客户介绍说：“我们经过大量研究，最终确定这样的排列可以大大提高打字的速度。”结果，所有的人都相信了克利斯托弗的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这样排列的确能够提高打字速度。

后来，国外一些数学家对此做了研究，最终，他们得出的结论是，目前的键盘字母排列是最笨拙的一种。虽然凭借现有的技术已解决了卡键的问题，可是，现在推广第二种排列顺序的键盘似乎也不太可能，原因很简单，现在的人们已经习惯了原有的键盘布局。

由此可见，在强大的习惯面前，科学很多时候也会变得束手无策。培根说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”这句话即使对今天那些成长中的男孩来说，也是非常具有警示意义的。

《空战在朝鲜》一书中讲述了这么一个故事：

有一次，某空军大队召开誓师大会，队长冲着队员大声问道：“有决心没有？”回答之声如洪钟：“有！”接着又问：“有孬种没有？”回答之声更加洪亮：“有！”好大一会儿，人们才醒悟过来，继而哄堂大笑。

用不着多解释，这就是习惯性思维定式的作用。一个男孩要成就学业、

事业，要想拥有美好的人生，就不能忽视习惯的力量，必须养成一种好的习惯。好的习惯是一种正能量，也是一种能量的储蓄。男孩在成长的过程中养成好习惯，就是在为自己的未来贮存正能量。

因为习惯是经过长时间逐渐养成的不易改变的行为或倾向，所以它每时每刻都在影响着我们的生活，它使我们的行为自动化，不需要特别的努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。据研究表明，一个人每天 90% 的行为都是无意识的，都是受到习惯支配的。

总而言之，习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。所以，我们要培养好习惯，让好习惯每天都能够带给自己正能量。

给男孩的启示：一个男孩要成就自己的学业、事业，要拥有美好人生，就不能忽视习惯的力量，必须养成一种好的习惯。好的习惯是一种正能量，也是一种能量的储蓄。男孩在成长的过程中养成好习惯，就是在为自己的未来贮存正能量。

让好的习惯改变自己的命运

习惯形成性格，性格决定命运。

——约·凯恩斯

很多时候，我们会感觉在我们的身边似乎有一只神奇的手时刻在指挥着自己，其实这只无形的手就是我们的习惯。一个男孩养成什么样的习惯，就决定了将来会有什么样的人生。有的男孩在成长中学业有成，一帆风顺，

将来肯定会有所成就；但是，有的男孩却命运坎坷，一生碌碌无为，即使竭力奋争，结果还是一事无成。

一个男孩将来是成功还是失败，都源于他从小养成的习惯。好的习惯是男孩走向成功、获得财富的钥匙，而坏的习惯则是通往成功之路的绊脚石。

我们可以说，习惯是一个人的思维定式，是一个人行动的本能。如果人的一生需要走一条蜿蜒曲折的路，那么，习惯就是铺就这条路的石子；如果人的一生要经历汪洋大海的惊涛骇浪，那么，习惯就是聚集成海的水滴。

1978年，有75位诺贝尔奖获得者在法国巴黎聚会。在聚会的时候，有人问他们：“你在哪里学到了你认为最重要的东西？”这时，其中一位白发苍苍的学者出人意料地回答：“在幼儿园。”又有人问道：“那么，在幼儿园，您学到了什么呢？”学者回答说：“比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；自己的事情自己做；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”

科学家普遍认为，在学校养成的良好习惯可以让一个人终身受益。一个人人生的质量取决于习惯的好坏，如果是好的习惯，那么即使铺成的路有曲折，最终也会通向顶峰，通向光明与美好；如果是好的习惯，那么即使汇成的海有风浪，最终也会通向成功与幸福的彼岸。也就是说，好的习惯可以改变人的命运。

有这样一个故事就形象地阐释了好的习惯可以改变命运这一道理：

古时候，有一个穷人，他连饭都吃不饱，一个富人见他很可怜，于是起了善心，想帮他致富。富人想了想，送给他一头牛，叮嘱他好好开荒，等春天来了撒上种子，秋天就可以远离那个“穷”字了。

穷人满怀希望开始奋斗。可是，没过几天，牛要吃草，人要吃饭，日子比过去还艰难。穷人就想，不如把牛卖了，买几只羊，先杀一只吃，剩下的还可以生小羊，长大了拿去卖，可以赚更多的钱。

穷人的计划如愿以偿，只是吃了一只羊之后，小羊迟迟没有生下来，日子又艰难了，忍不住又吃了一只。穷人想：这样下去不得了，不如把羊卖了，换成鸡，鸡生蛋的速度要快一些，鸡蛋立刻可以赚钱，日子立刻可以好转。

穷人的计划又如愿以偿了，但是，日子并没有改变，很快又变得艰难了，又忍不住杀鸡，终于杀到只剩一只鸡时，穷人的理想彻底崩溃了。他想：致富是无望了，还不如把鸡卖了，打一壶酒，三杯下肚，万事不愁。

很快，春天到来了，发善心的富人兴致勃勃地来送种子，竟然发现穷人正饿得发慌，牛早就没有了，房子里依然一贫如洗。富人转身走了，穷人仍然过着贫苦的生活。

在故事里，这个穷人之所以一直贫穷下去，其根本原因就在于他养成了“穷”的习惯，或者说他的穷是由于自己已经习惯了穷，反过来这个穷的习惯又使他愈加穷下去，从此，就陷入了穷的怪圈和恶性循环。

美国芝加哥大学本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究，前后长达五年的时间。他在研究中选取了各个领域中最杰出的20位成功人士进行匿名访谈，其中包括知名钢琴家、网球运动员、奥林匹克游泳冠军、雕塑家、数学家以及精神病专家等。此外，还对这些成功人士的家人及老师进行了补充访谈，以获取更充分的信息。本杰明和他的同事仔细研究采集到的信息，希望从中找出一点蛛丝马迹，以解释究竟是怎样的共同点使成功人士能有效开发自己的潜能，让他们和普通人区别开来。

最终，他们的研究表明，不是天才和天赋造就了这些原本是普通人的非凡成就，而是坚忍不拔的好习惯，即不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求与完善。

“习惯养得好，终身受其益。”习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，可见，养成好习惯是多么的重要！

我们再次强调，那些成功人士并不见得比其他人聪明，但是，好的习惯却可以让一个人变得更有教养、更有知识、更有能力；那些成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好的习惯却可以让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；那些成功人士不一定比那些失败者更有决心或更加努力，但是，好的习惯却可以放大他们的决心和努力，并让他们做起事来更加有效率，更加有条理。

给男孩的启示：一个男孩养成什么样的习惯，决定了将来他会有什么样的人生。有的男孩在成长中学业有成，一帆风顺，将来肯定会有所成就；但是，有的男孩却命运坎坷，一生碌碌无为，即使竭力奋争，结果还是一事无成。

不向习惯低头，敢于挑战书本和权威

习惯不加以抑制，不久它就会变成你生活上的必需品了。

——奥古斯丁

在很多人眼里，书本是神圣的，专家权威是高不可攀、不容置疑的，



尤其是成长中的孩子，岂可不知天高地厚地去“叫板”？

的确，书本知识是千百年来人类经验和感悟的结晶，没有书籍，知识的传播将发生困难。但是，如果唯书本是从，对书本上的知识不敢分析、不能批判，就会禁锢一个人的思维，所以孟子在几千年前就发出了“尽信书不如无书”的呐喊。

但是，我们要知道，专家权威们固然是值得尊敬的，因为他们对某一领域进行过专门的思考和深入的研究，并取得了突破性的成果，但是，如果对专家权威尊崇到迷信的地步，那就会让自己失去独立思考能力和探索精神，使自己成为故步自封的平庸之辈。

在18世纪末，一些科技人员开始探讨人类上天的可能，并着手研制飞机。可是，反对的力量十分强大，他们都是当时世界上的科技名流。最有代表性的有：法国著名天文学家勒让德，这位最早用三角方法测量地球与月亮之间距离的科学大师认为，企图制造一种比空气重的东西到空中飞行是永远不可能的。这一观点得到德国大发明家西门子的支持。西门子认为，飞机根本上不了天。能量守恒定律的发明者之一、德国物理学家赫尔姆霍茨也大泼冷水，认为要将沉重的机械送上天纯属空谈。美国天文学家纽康经过对各种科学数据的反复计算，也得出权威的结论：飞机根本无法离开地面。由于众多科学大师与学术权威的坚决反对，金融界、工业界对飞机的研制也持不合作态度，飞机研制陷入了各种困难之中。

1903年，没有上过大学的美国人莱特兄弟却首次将飞机送上了天，莱特兄弟学历不高，有关知识都是自学得到的。他们如初生牛犊，不惧虎狼，不在乎权威的反对。他们细心观察鸟类的体态结构及翅膀的动作，从中获得启发，再运用科学原理反复试制、修改，终于取得了突破性成功。