

168 个故事

精选集

● 张云珍 / 编著

影响青少年

一个好习惯，
决定孩子的一生

一生的好习惯

168个故事系列

入选新闻出版总署
“青少年百种优秀图书推荐书目”

荣获第十一届
“华北优秀教育图书”评选一等奖

做人、做事、学习、交往的
42种好习惯。



北京出版社出版集团

北京教育出版社

168 个故事

精选集

影响青少年 一生的好习惯

● 张云珍 / 编著



北京出版社出版集团

北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响青少年一生的好习惯/张云珍编著. —北京: 北京
教育出版社, 2008. 2

(168 个故事)

ISBN 978 - 7 - 5303 - 6156 - 6

I. 影… II. 张… III. 青少年—习惯—培养 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179369 号

168 个故事精选集

影响青少年一生的好习惯

YINGXIANG QINGSHAONIAN YISHENG DE HAO XIGUAN

张云珍 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 教 育 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京佳顺印务有限公司印刷

*

787 × 1092 20 开本 13 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 5303 - 6156 - 6/G · 6075

定价: 18.80 元

质量监督电话: 010 - 62380997 010 - 58572393



第1章

做人的习惯

★诚实★

(诚实，更是一笔财富，它将使你不时收获意想不到的果实，使你的人生永远飘满馥郁的芬芳。)

特殊的复试题/2

永远的忏悔/4

董狐之笔/5

多出的五十元/6

★自信★

(自信如火，能点燃我们心中希望之光。)

自信的罗杰/9

考试/10

肯定自己/11

一毫米的自信/11

★坚强★

(坚强是开在漫天飞雪里的梅花，在凛冽的寒风里报道着春天的消息。)

轮椅上的科学家/13

笑对人生/14

井里的驴/15

真正的男子汉/16

★乐观★

(乐观本身就是一种成功。)

快乐的奥秘/18

生命之美/19

最美的化妆/21

选择/23



★理财★

(吃不穷，穿不穷，计划不到一世穷。)

大学新生活/26
用80美元周游世界/27
存款/28
一加一大于二/30

★谦逊★

(谦逊基于力量，高傲基于无能。)

站在边上的周总理/32
谦逊的贝罗尼/33
我不能误导他/33
记得叫上我/34

★节俭★

(节俭是一种美德，是一种尊重劳动、珍惜劳动果实的品质。)

喝槐叶茶的按察使/36
章太炎买书/37
1元小费/39
不能乱我家法/39

★负责★

(承担责任，我们人生的意义才更加完整。)

责任的力量/42
老徐的故事/43
“选错专业”的女强人/45
忠于职守的张翼/46

★爱心★

(爱心会在奉献中实现它的价值，同时完美你的人生。)

爱心带来亲情/48
57美分创造的历史/49
“泰坦尼克号”上的英雄/51
徐本禹的选择/52

★善良★

(人生因善良而精彩，世界因善良而充满爱。)

你需要帮忙吗/54
圣诞节的礼物/55
伸出你的手，爱会跟你走/56
小沙弥的等待/58

★运动★

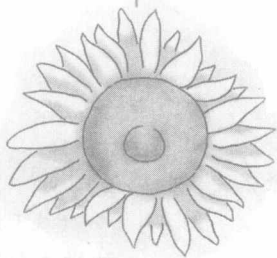
(只有运动，才能使我们永远握紧生命的手。)

为了重新行走/60
游回健康/61
足球让艺术之树常青/62
运动健将/63

★爱国★

(天下兴亡，匹夫有责。)

回家/65
屈原以死卫国/67
林则徐虎门销烟/68
戚继光抗倭/69



第2章

做事的习惯

★目标★

(目标是人生的方向。)

本·伊利诺伊的两个目标/72

儿时的梦想/73

为一只蝴蝶失去一个大陆/74

只选一把椅子/75

★计划★

(假如没有计划,目标只能是空中楼阁。)

准备为你带来好运/77

80天环游地球/78

修建水晶大教堂的计划/79

钢铁大王/80

★信念★

(真正的信念永远是不可战胜的。)

信念是一粒种子/82

司马迁的故事/83

伟大的画家/84

变慢的时间/86

★坚持★

(成功不在于力量的大小,而在于能坚持多久。)

做我想做的事情/88

玄奘西行取经/89

绝不半途而废/90

阳光总在风雨后/91



★反省★

(反省就是我们看清自己的一面镜子。)

奇怪的考核/93
不再下命令/95
何必走那一条路/96
你的问题/98

★耐心★

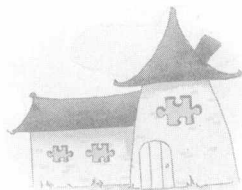
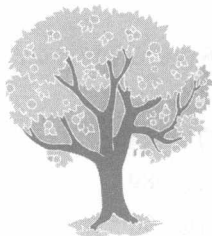
(拥有耐心，可以让你在紧张迷乱中，
保持冷静，作出理智的思考。)

是金子总要发光/100
10 年记载“不”的日记/101
不是不可能/102
简单的事情重复做/103

★勤思★

(当思考成为习惯，成功将随之而至。)

米老鼠的诞生/106
聪明人的眼光/107
天才，和一只睡懒觉的猫/108
发现财富的眼睛/109



★拼搏★

(敢于拼搏的人才 是命运真正的主人。)

敢拼才会赢/111
专注的乔伊·柯斯曼/112
摔不碎的“玻璃杯”/114
抓住机遇/116

★守信★

(人无信而不立。)

立木取信/118
唯一不能失去的/119
退避三舍/120
十瓶啤酒/122

★高效★

(效率是做好工作的灵魂。)

忙并不等于充实/125
巧剥花生/126
成功的秘诀/127
销售 100 多台电脑的秘诀/128



第3章

学习的习惯

★兴趣★

(成功的真正秘诀是兴趣。)

- 装满衣袋的兴趣/132
- 化学家戴维的故事/134
- 醉心花草之中的孩子/136
- 14岁发明电视机/137

★方法★

(工欲善其事，必先利其器。)

- 摘苹果/139
- 举世无双的射技/140
- 咀嚼过的苹果不能吃/141
- 什么方法最省力/142

★专注★

(专注是一片凸透镜，对着阳光长时间地聚焦，能点起熊熊大火。)

- 罗丹的启示/144
- 自我克制/145
- 你比猫强吗/147
- 煮蛋/147

★思考★

(我思，故我在!)

- 推崇思考/149
- 老妇人的烦恼/149
- 反其道而行之/150
- 深思的力量/152



★创新★

(没有创新,我们将止步不前。)

“破烂王”的故事/154

把木梳卖给和尚/155

妙用香烟/156

受欢迎的文具组合/157

★勤奋★

(书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。)

化石为泥/160

勤学似春起之苗/161

“锥刺股”的故事/162

天才的努力/163

★质疑★

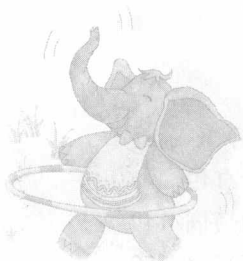
(质疑犹如一位高明的医生,他清楚地诊断出掩盖真理的“知识”,并对症下药。)

重新发现人体构造/165

爱吾师更爱真理/166

勇敢的塞尔维特/168

跟大师较劲 同老师顶牛/168



★笔记★

(把知识和灵感定格,你才能把成功的走廊装扮得缤纷绚烂。)

建个“百宝囊”/171

锦囊·诗袋·瓦罐/172

马克·吐温抄菜单/173

列宁的读书方法/173

★实践★

(只有实践的土壤,才能培育出真知的花朵。)

五个人做饭/175

国王巧选法官/177

动物学家和犀牛/178

海啸中的奇迹/179

★观察★

(观察是智力活动的开端和源泉。)

柏济利阿斯的实验/181

打开你心中的那扇门/182

你发现问题了吗/182

穿山甲怎样吃蚂蚁/183



第4章

交往的习惯

★礼貌★

(一个有礼貌的人，是一阵风、一朵花、一股泉，所到之处，鸟语花香、一地阳光。)

程门立雪/186

幸运的年轻人/187

不拘小节的代价/188

礼貌是第一课/189

★合作★

(合作可以多一双有力的手，力挽狂澜。)

Pit Stop/192

狮子和熊/193

发展合作伙伴/194

裁员不如集聚力量/198

★感恩★

(滴水之恩，须当涌泉相报。)

一碗阳春面/200

鞋匠/201

感恩的心/204

小杜的故事/205

★宽容★

(学会宽容，你的世界会更广阔。)

奥运经典时刻/207

郭子仪“以德报怨”/208

宽容的力量/209

宰相肚里好撑船/210



★自尊★

(一个有自尊的人，是一个无畏的人，
一个超凡脱俗的人。)

伟大的外交官/213

不为五斗米折腰/215

尊严与成功/215

谁影响了食欲/217

★真诚★

(真诚地知人之所知，感人之所感，就会
缩短心与心的距离。)

李斯特与肖邦/219

无私的达尔文/220

荣辱相伴的朋友/221

朋友更重要/222

★信任★

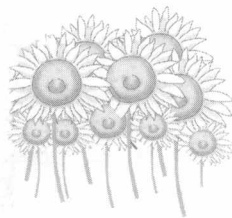
(信任是双方交往的基础，是人与人之间
间最美丽的语言。)

100 美元/224

老船长和小男孩/225

白帝城托孤/226

戴蒙和皮西厄/227



★尊重★

(一个真心懂得尊重别人的人，一定能
赢得别人的尊重。)

语言冲突/230

独臂乞丐/232

我和你一样是商人/233

他们也有尊严/234

★谦让★

(谦让是一种美德，一种风度，一种智
慧，更是一种修养。)

张良拒封/236

应聘/237

六尺巷的故事/239

逃不掉的螃蟹/239

★理解★

(它能架起一座座桥梁，将一颗颗孤独
的心紧紧地连在一起。)

朋友也有难处/242

新来的小护士/243

坐反公交车/245

朋友也需要理解/246

做人的习惯

第1章

ZUOREN DE XIGUAN

当一个人沮丧失意的时候，吹起坚强的号角，才能斗志昂扬、勇往直前；

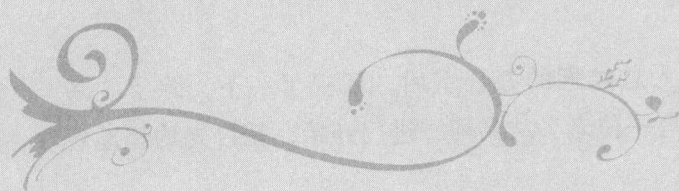
当一个人孤傲狂放的时候，展开谦逊的翅膀，才能从容平和、坚定方向；

当一个人怀疑自己的时候，扬起自信的风帆，才能到达成功的彼岸。

.....

当一个人播下一个行动，就会收获一种习惯；

当一个人播下一个习惯，就会收获一种命运。





诚实，是一种品质，它凝聚的可靠和雄厚，使得所有的品质经得起洗礼，所有的宣言值得人们信赖。

诚实，是一种力量，它能让你学会拒绝缤纷的诱惑，摒弃心中的浮躁，守卫自己心灵的净土。

诚实，更是一笔财富，它将使你不时收获意想不到的果实，使你的人生永远飘满馥郁的芬芳。

因此，美国前总统华盛顿说：“我希望我将具有足够的坚定性和美德，借以保持所有称号中我认为最值得羡慕的称号：一个诚实的人。”



感悟

ganwu

诚实是生命的原汁原味，是天地之间的一种本真和自然，任何时候任何人都将无法拒绝它的魅力。正如我国著名翻译家傅雷先生所说：“一个人只要真诚，总能打动人。”

· 特殊的复试题 ·

一家有名的公司准备招聘4名高级职员，因为公司的知名度很高，所以很多优秀的人员来应聘。经过层层过关斩将，吴柯幸运地成为10名复试者中的一员。

复试的这一天，吴柯早早地来到了复试地点。不一会儿，来参加复试的人员都到齐了，看到其余的几个人都信心百倍、非我莫属的样子，吴柯心里感到一阵紧张。

复试开始了，吴柯进入总经理的办公室后，环视了一下，除了主考官，还有几位陪同。其中有一位老者从吴柯一进门开始，就目光灼灼地看着他。

由于事先作了充分的准备，吴柯很顺利地完成了与考官的交谈。

“吴先生，感谢您选择我们公司，请帮忙让下一位进来。”考官客气地



结束了这次谈话。

吴柯正要往外走，突然坐在陪同席上的那位老者一下子站起来，说：“小伙子，等一等。”

吴柯收住脚步，回过头来，不解地看着老人。

“小伙子，我一直在找你，没错，真的是你，我终于找到你了。”老人一脸的惊喜，话语中充满了激动。

“先生们，还记得上次我女儿游玩落水时，曾经被一位过路的小伙子搭救的事情吗？太巧了，这就是救我女儿的那位年轻人！我终于找到你了。”

“我？救过您的女儿？”一头雾水的吴柯感到很突然，一时不知所措，还没容得他说话，老人大步走过来，用力地握住他的手：“真抱歉，当时我只顾着女儿，没来得及向你道谢……”

吴柯这时意识到，老人可能是认错人了。于是说：“很抱歉，我想您认错人了，我从未见过您，也没救过什么人。”

但老人却坚持道：“怎么会错呢，就是你，你的眉梢有颗痣，错不了，就是你。”

吴柯尽管心里充满了疑虑，但依然坚定地说：“老先生，您肯定是弄错了，我确实没有救过您女儿。”

老人稍微愣了一会儿，然后开心地笑了起来：“哈哈，年轻人，我很欣赏你的诚实，欢迎你成为我们公司的一员。”

吴柯不禁怀疑起眼前这不起眼的老人，他回头看看主考官，再看看陪同席上的人，最后看看老人，感觉每个人的眼睛里都含着一丝笑意：“老先生，请问您是……”

“这是我们公司的总裁，”不知什么时候，主考官已恭敬地站在了老



人的身后。

就这样，吴柯幸运地成为了这家公司的职员。有一次他问总经理的助手：“救总经理女儿的年轻人找到了没有？”助手却朗声大笑道：“他女儿？有7名复试者就因为他女儿被淘汰了。其实，他根本就没有女儿。”

感悟

g a n w u

一个人如果为了一时的面子，或害怕受到惩罚而不敢承认错误，甚至诬蔑他人，那么谎言不仅会伤害善良的人，更会在他的心里留下永远的伤疤……

· 永远的忏悔 ·

卢梭是法国著名的革命家、哲学家。他在自己的传世名著《忏悔录》中讲述了40年前他小时候做过的一件令他终生懊悔的丑事。

童年的卢梭家里很贫困，为了生存，小卢梭在他人的介绍下，到了一户有钱的人家里打工。一天，这户人家的女主人去世了，家里非常混乱。小卢梭因为好玩，便趁机偷偷地拿了这家小姐的一条绣带，可是，不久就被人发现了。

老管家把卢梭叫到跟前，拿着那条绣带问卢梭：“这条绣带是哪里来的？”卢梭当时非常紧张，为了逃避惩罚，便谎称是厨娘马里奥送给他的。

马里奥比卢梭大几岁，不但长得漂亮，而且乖巧、诚实，大家都很喜欢她。卢梭说是马里奥偷了绣带，谁都不相信。

于是，管家又把马里奥叫来和卢梭当面对证。卢梭做贼心虚，首先指着马里奥大声地说：“就是她，就是她把那个东西送给我的。”马里奥吃惊地瞪大眼睛看着卢梭，好半天才说：“不是的，管家，我根本不知道这件事，我也没见过这条绣带。”卢梭仍然坚持说：“你撒谎，就是你送给我的。”这时，马里奥用委屈而失望的眼神看着卢梭，说：“卢梭，求求你，说实话吧，可不要因为一条绣带断送了我的前途啊！”

卢梭虽然知道这样诬蔑好人是不对的，可是又不好反悔，只好继续很



无耻地指控那位姑娘。马里奥明亮的眼睛里流出了悲愤的泪水。

由于卢梭和马里奥都不承认自己偷拿了绣带，管家只好把两个人都辞退了，并且说：“撒谎者会受到良心的谴责。良心会为无辜的人找回公道。”

果然，老管家的预言没有落空：从此以后，卢梭便会时常想起那双无辜而善良的眼睛，想到由于自己的不诚实而使得马里奥丢掉了工作，想到马里奥丢掉了工作以后的悲惨处境……每每想起这些，卢梭心里就像有千万条小虫子在撕咬着……

40年后，卢梭把这件事写到他的名著《忏悔录》里，以此来警醒人们。

董狐之笔

晋灵公年纪很小时就继位当上了君主，他性情残暴。有一次，只因为厨子做的饭不合他的口味，他就把厨子杀了。

晋国著名的大臣赵盾，看到晋灵公这样残忍昏庸，眼看着晋国就要毁在他的手里，就几次劝说他。可是，晋灵公不但不虚心接受，反而在心里算计着一定要杀掉赵盾，除掉这个让他不高兴的人。

一天，晋灵公请赵盾喝酒。吃饭的时候，早已经埋伏好的十几个士兵突然冲出来，把赵盾包围起来，要杀害他。幸亏赵盾素来武艺高强，才得以虎口脱险，逃出了晋都。

后来，赵盾的亲戚趁晋灵公在桃园里喝得大醉时，密派心腹甲兵，发动突然袭击，把晋灵公杀死了。赵盾这才得以回来，官复原职。

那时候，君主再昏庸也是不能杀的，否则，臣子杀了君主，便是不忠

感悟

gān wù

董狐不畏强权，敢于书写真实的历史，这种精神和行为本身就是对捍卫诚实最精彩的演绎。





不义的表现，无论如何谁也不想承担杀君的罪名，于是赵盾就想看一看，史官是如何记录这件事的。这天下午，他来到当时负责编写晋国国史的太史官董狐的屋子里，拿起记录历史的竹简。不一会儿，便将竹简重重地一摔，很生气地对董狐说：“晋灵公死的时候我都不在朝中，怎么能说是我杀的呢？你这样乱写，诬蔑朝廷命官，是要杀头的！”

赵盾板着脸，气呼呼地命令董狐重写。但董狐毫不畏惧，他严肃地说：“你身为国家大臣，却不追究杀死国君的人的责任，所以这事只能认为你是主谋。”

赵盾一听，虽然觉得有道理，但他还是不愿被记上“杀君”的罪名，于是就将口气缓和下来，说道：“还是修改一下吧，改了对大家都有好处。”

可董狐一点儿也不让步，他态度坚决地说：“我作为一个史官，最重要的就是诚实。我的职责就是记录真实的历史，否则就是对后人的欺骗。让我为了个人私利改写史书，是无论如何也做不到的。丢脑袋对于我而言是件小事，丢掉了作为一个史官应有的节操可就是大事了。”

赵盾听了董狐的一番话，被他这种诚实的品德打动了，没再说什么就走了，并且以后也不曾为难董狐，让他记录了真实的历史。

董狐的诚实刚正为人们所敬佩，因此人们把不隐讳任何人的错误、缺点，把真实的情况大胆忠实地写出来的文笔，称为“董狐之笔”。

· 多出的五十元 ·

赵庆在老乡的介绍下，在一家公司的业务科找到了一份负责销售的工作。由于他热情善待每一位客户，在短短的半年中，销售业绩优异，为公