

习惯

影响孩子的一生

殷海霞 程 妙◎编著

◎ 好习惯就像一盏指路的明灯，照亮孩子的光辉前程。 ◎ 好习惯就像一把成功的钥匙，打开孩子通往成功的大门。 ◎ 好习惯就像人生大厦的栋梁，支撑起孩子的伟岸和卓绝。

培养良好习惯，成就卓越人生
良好的习惯是孩子一生的资本



习惯

影响孩子的一生

殷海霞 程 妙◎编著

◎ 好习惯就像一盏指路的明灯，照亮孩子的光辉前程。 ◎ 好习惯就像一把成功的钥匙，打开孩子通往成功的大门。 ◎ 好习惯就像人生大厦的栋梁，支撑起孩子的伟岸和卓绝。

图书在版编目(CIP)数据

习惯影响孩子的一生/殷海霞,程妙编著. —北京:中国长安出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80175-794-4

I. 习 ... II. ①殷 ... ②程 ... III. 习惯—培养—青少年读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048075 号

习惯影响孩子的一生

殷海霞 程 妙 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京通州京华印刷制版厂

开本:787×1092 1/16

印张:16.75

字数:260 千字

版本:2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-794-4

定价:32.00 元

前言

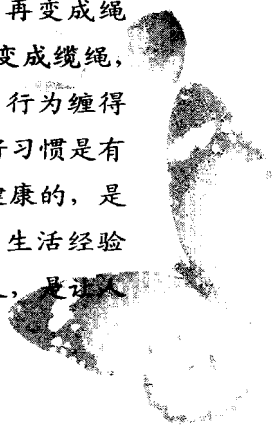
拿破仑·希尔曾说过，“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”

习惯是什么？习惯就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。

习惯虽小，可它的力量却是巨大的，习惯经过反复强化，会在不知不觉中变成一个人本能的一部分，形成一种能左右人行为的神奇力量。有行为科学研究表明：一个人的行为大约只有 5%是属于非习惯性的，而剩下的 95%都是习惯性的。这么说来，习惯对我们的生活应该有着绝对的影响，习惯决定了我们的品德；决定了我们思维和行为的方式；决定了我们日常的生活起居。甚至于，当我们的命运面临抉择时，习惯都会冲到最前方帮我们做决定。

纵观那些载入史册的成功人士，每个人身上都有一些可圈可点的好习惯影响着他们的人生轨迹，比如“诚信”、“谦虚”、“幽默”、“认真”、“自信”等；再那看些锒铛入狱或一事无成者，也都是受到了坏习惯的影响，比如“说谎”、“依赖”、“拖拉”、“爱找借口”、“自私”等等。事实证明，习惯决定着一个人的命运。俗话说：“习惯是人的第二天性”，这正是说明了习惯对人生的重大意义。

习惯的养成，好似通过一再地重复，使细绳变成粗绳，再变成绳索。每一次我们重复相同的行为，就增加并强化它，绳索又变成缆绳，再变成链子，最终就成了根深蒂固的习惯，把我们的思想与行为缠得死死的。然而，一个人的身上总是好习惯与坏习惯并存的。好习惯是有助于改善性格、完善人格和提高道德修养的，是有益于身心健康的，是益智和有助于提高学习、工作和生活效率的，是有助于丰富生活经验和人生感受的，是有助于你建立美好形象的；而坏习惯则相反，是让人

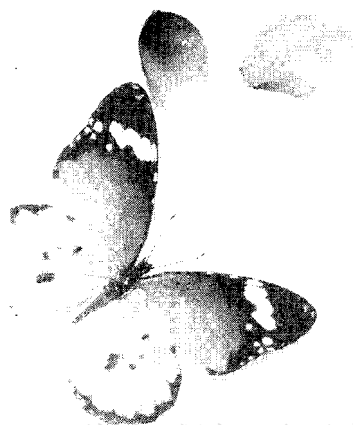


工作学习效率低下、颓废、堕落、不思进取的元凶。

从这个意义上说，改变了我们的坏习惯，也就等于拒绝了失败的命运走向；而养成了一个好习惯就等于走上成功的坦途。越早了解这个道理，对你的人生越具有积极意义。毕竟“江山易改，秉性难移”，年龄越大了改变习惯就越困难。十几岁的青少年则在习惯、性格上尚未定性，此时，正是培养好习惯，改变坏习惯的最佳时机。

本书正是以“培养好习惯，成就人生”为线索，从中精选了人们日常生活中许多有关习惯的条目，配合一些有代表性的故事和理论知识，旨在让读者了解习惯对于人生的影响，并让你们深刻地认识到哪些是你需要养成的好习惯，而哪些又是你必须改正的坏习惯。每篇文章后的“你可以这样做”凝聚了宝贵的人生经验，给人以智慧的启示，能够帮助你养成好习惯，改掉坏习惯；“名人如是说”则收录了蕴涵着精辟哲理的名人名言，对小读者们全面提高素质、正确待人处世、实现人生理想有着重要的现实意义。

我们衷心地希望所有的青少年朋友都能摒弃那些坏习惯，养成良好的习惯，让这些好习惯在陪伴你成长的同时对你的人生起到积极作用，为以后走向社会，成就辉煌人生打下坚实的基础。



目录



第一章 学会做人，培养良好的品德习惯

亚里士多德曾经说过：“德行是一种习惯。”品德影响你的行为，只有养成了良好的品德习惯，你才能成为一个“合格的、高修养、高素质”的人。

诚信的习惯让你一生受益	1006
别让谎话成为你的辩护律师	1010
培育礼貌的高贵花朵	1013
让谦虚的品质引领你不断进步	1017
尊重他人让你更具修养	1021
宽容，一种爱的习惯	1025
每天自我反省	1028
不推卸责任，不做甩手掌柜	1031
摆脱依赖这个温柔的陷阱	1034
勇于认错，更要勇于改错	1037
别让自私吞噬心智	1041

第二章 从平凡到优秀，培养良好的做事习惯

爱比克泰德说：“假如你想做事，就得养成做事的习惯；假如你不想做事，就别去沾边。”

每个人都有自己做事的习惯，正是这些习惯决定了事情的成败和效果的好坏。良好的做事习惯是你人生成功的基础，也是你从平凡到优秀的保证。

责任心是你一生的坚持	1046
拖拉、懒散造就一事无成	1049
认真是完美的基础	1052
不找借口找方法	1055
不做言语上的巨人，行动上的矮子	1058
团结是源，合作是泉	1061
避开思维定势的陷阱	1064
永远不说“不可能”	1067
用挫折陶冶性格	1071
聚零为整，拼凑时间边角料	1075
让好习惯尽快取代坏习惯	1078

第三章 拥有好人缘，培养良好的交际习惯

在《圣经·马太福音》中有一句话：“你希望别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。”这句话被大多数西方人视为待人接物的“黄金准则”。一个人想要获得好的人缘，首先就要培养自己良好的交际习惯。

微笑是社交的通行证	1082
踢走自卑，战胜自己	1085
欣赏别人，交友从赞美开始	1089
嫉妒是伤人伤己的坏习惯	1092

友好待人，在集体里快乐成长	/095
让幽默成为语言习惯	/099
打开耳朵用心倾听	/104
换位思考更能看清自己	/108
远离破坏形象的坏习惯	/110

第四章 学有所成，培养良好的学习习惯

良好的学习习惯，能让你感受到学习的乐趣；良好的学习习惯，能让你提高学习效率；良好的学习习惯，能保证你轻松地取得他人望尘莫及的成果。学有所成，原来并没有那么难！

管理好你的学习计划	/116
勤学，善问，爱思考	/119
学会主动去适应老师	/123
科学用脑才能事半功倍	/126
一次只做一件事，切忌贪多嚼不烂	/129
练好“台下十年功”	/132
用书籍搭建成功的阶梯	/136

第五章 学会用钱，培养理财的好习惯

学会理财是一个人得以生存不可缺少的能力，也是素质教育不可忽视的一项重要内容。如果只懂得怎么拿钱，而不知道怎么花钱，怎样去管理好自己的钱财，那样的花费就只能是挥霍。如果你希望未来能享受到好的物质生活，那么赶快培养自己的理财好习惯吧。

理财为未来积蓄资本	/142
勤俭节约不是小事	/145
理智消费，规划支出	/148
储蓄金钱，储蓄未来	/151

尝试自己赚取零用钱 /154

第六章 安全第一，培养自护、自助的好习惯

保护好自己，在任何时候、任何场合下都是非常重要的。不要总寄希望于别人主动来救助，自护、自助永远都是青少年最重要的能力之一，培养自护、自助的习惯，刻不容缓！

遵守规则是自护的第一课 /158

知法守法，做个合格的小公民 /160

自我保护，屏蔽危险 /163

择友有标准，不与“问题少年”来往 /167

第七章 从优秀到卓越，培养全面发展的好习惯

努力学习追求好成绩是青少年阶段最重要的事，但高分低能却是社会上并不提倡的。一个人想要从优秀晋升到卓越，就必须全面全面发展。将自己培养成一个聪明的人，一个能力突出的人，一个能够应对生活中各种困难的人，这才是学习的最终目的。

习惯当众发言，练就好口才 /172

领导才能从现在开始练起 /176

让创造力助你建造缤纷世界 /179

为智慧插上想象的翅膀 /183

随时随地抓住学习的机会 /186

管理好自己的“大好时光” /189

利用兴趣的力量 /193

适应环境，战胜逆境 /196

做创造机遇的强者 /199

第八章 身强体壮，培养健康的好习惯

郭沫若曾说过：“年轻人有的是健康，因而他也就浪费健康。一旦觉得健康值得珍惜的时候，那犹如已经把钱失掉的败家子，是已经失掉健康了。”保持健康的习惯是所有青少年最重要的任务，因为健康是一切的前提。

我年轻，我运动，我健康	/204
向一日三餐要健康	/206
主动饮水，为健康加分	/209
养成卫生好习惯	/212
合理作息让你精力充沛	/216
正确用眼，保持心灵窗户的明亮	/219
远离烟酒赌博等恶习	/222

第九章 快乐成长，培养心理健康的好习惯

健康的身体和健康的心理相结合，是战胜一切的法宝，也是打开人生成功之锁的两把钥匙。培养心理健康的好习惯，有助于你克服一切艰难险阻、打败一切困难，自信地生活，快乐地成长。

感恩是快乐成长的第一课	/228
自信的习惯成就美好生活	/231
积极地面对每一天	/234
习惯与压力共处	/237
别用生气的方式谋杀自己	/241
切莫成为“忧虑”的牺牲品	/245
控制好自己的喜怒哀乐	/249
别为小事抓狂	/253

引子

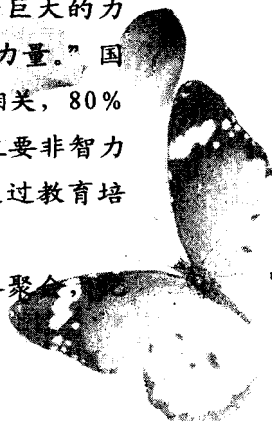
习惯影响你一生的命运

好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息，而坏习惯则是道德上无法清偿的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人。使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。习惯就是这样一种力量，足以左右人一生的成败。

有调查显示，人们日常生活的 95% 都源自习惯和惯性。我们每天几点钟起床、几点钟睡觉，怎么洗澡、刷牙、吃早餐，怎么学习，怎么与人交往……一天之内上演几百种习惯。然而，习惯并不仅仅是一种简单的方法，它的意义重大，影响着我们生活的方方面面。

习惯，就是人们逐渐养成的不易改变的行为倾向和顽强而巨大的心理能量，是人们在长期的生活、学习和工作实践中，经过环境的影响，特别是教育的训练所形成的稳定的行为方式或行为倾向。习惯一旦成为自然，就必然深深地影响人们的行为方式和行为结果。著名教育家叶圣陶先生说：“什么是教育，简单一句话，就是要培养良好的习惯。”大量事实证明，习惯对一个人的学习成绩、品格素质乃至人生的发展，都有巨大的影响。培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。一切天性与谎言都不如习惯更有力量。”国内外教学研究资料显示，学生学习的好坏，20% 与智力因素相关，80% 与非智力因素相关，而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯又占了最重要的地位。所以人从幼年就应该通过教育培养一种良好的习惯。

习惯好，一生好。1978 年，75 位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会，



者问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”这位科学家平静地说，“是在幼儿园。”

“在幼儿园学到什么？”

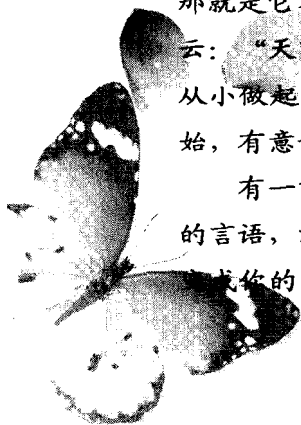
“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；午饭后要休息；做错事要道歉；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位科学家的回答，出乎意料，但他说出了与会科学家的共同看法：成功源于良好的习惯。

爱迪生是人类历史上最伟大的发明家，为世界贡献了 1093 项发明，包括白炽灯泡、留声机、电影等。在世人眼中，爱迪生是个天才，但他本人却把自己的成就归功于勤于思考的习惯：“就像锻炼肌肉一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑……恰当地锻炼、恰当地使用大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。而思维能力的锻炼，又将进一步拓展大脑的容量并使我们获得新能力。”爱迪生还说：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。”正是这种勤于思考的好习惯，让他把自身更多的潜能开发了出来，是好习惯造就了天才爱迪生。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出人士的研究，前后长达 5 年之久。这项研究选取了钢琴家、网球运动员、奥运会游泳冠军、雕塑家、数学家以及精神病专家等各个领域中最杰出的 20 位成功人士进行匿名访谈。他的研究表明，是坚韧不拔的好习惯，使他们不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求与完善，最终成为脱颖而出的时代宠儿。

“积千积万，不如积个好习惯”确实是至理名言。好习惯有个特点，那就是它不是天生的，而是一点点养成的，是一天天努力的结果。古人云：“天下大事，必作于细，天下难事必作于易”，所以培养好习惯得从小做起，从简单的事做起。为了成功，请各位青少年朋友从现在开始，有意识地去培养人生的好习惯。

有一首《友人赠言》的诗这样写道：“注意你的思想，它们会变成你的言语，注意你的言语，它们会变成你的行动，注意你的行动，它们会变成你的习惯，注意你的习惯，它们会变成你的性格，注意你的性格，



它会决定你的命运。”一个人的思想、言语、行为、习惯、性格、命运就是这样密切联系在一起的。英国著名的戏剧家莎士比亚曾经说过：“性格即命运”，而决定人的性格的恰恰就是习惯。当你习惯于自信、自立，习惯于认真，习惯于努力，习惯于拼搏，习惯于创新，习惯于合作的时候，你自然也会习惯于成功，习惯于胜利。当这一切一切的习惯内化为你的性格的时候，你的人生一定会一片辉煌！

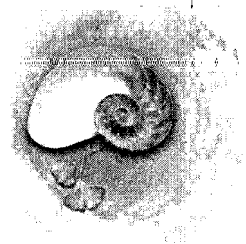




第一章

学会做人，培养良好的品德习惯

亚里士多德曾经说过：“德行是一种习惯。”品德影响你的行为，只有养成了良好的品德习惯，你才能成为一个“合格的、高修养、高素质”的人。



诚信的习惯让你一生受益

曾任美国波士顿市市长的哈特先生在一次演讲中说道：“诚信是一条自然法则，违背诚信的人是会得到惩罚的。诚信就像万有引力定律一样，适用于一切领域。拥有诚信，也就有了成功的方法。”

我国是个有着五千年历史的文明古国，而“诚信”是我们中国人一直引以为傲的美德，自古流传下来许多诚信的故事，“梁颢还书”就是其中之一。

梁颢是宋朝人，父母早逝，由叔父收养。他自幼好读书，因他叔父家境贫寒，买不起书，他只好管别人借书来读。对那些借来的书，他都是倍加爱护，而且向来是说什么时候还到时就一定会还，很守信用。

一个冬天的晚上，屋子里冷得出奇，梁颢看了一会儿书就觉得手脚僵硬，眼睛发酸。本已到了休息的时间，但因明天就要把书还回去，他就想在当夜把书看完。所以他就不时站起来活动活动手脚，放松一下眼睛，然后再看。就这样不知不觉看了一夜。

天刚蒙蒙亮的时候，叔父一觉醒来，发现梁颢屋里的灯亮着，于是就披衣起床，推门走到梁颢旁边，心疼地说：“颢儿，你看书从早上到晚上，又从晚上看到了早上，天这么冷，这样会搞坏身体的。快收拾一下去休息吧，睡醒再看也不迟。”

梁颢说：“这可不行，我已经答应人家了，今天就得把书还回去了。要是这会儿看不完，等书还了我就没法再看了。”

名人名言

人而无信，不知其可也。

——孟子

失足，你可以马上恢复站立；失信，你也许永难挽回。

——富兰克林



叔父笑笑说：“傻孩子，他们家里有好多书，又不等着用这一本，晚还一天也没什么要紧的。还是先休息要紧。”

“这可不行。”梁颢一脸严肃地说：“做人要讲信用，我不能这么随便便就失信于人。我答应今天还，无论如何今天就一定要还。”

叔父听他这么说便不再说什么，梁颢又低下头继续看书，看完后，他按时把书送还给了那家主人。主人听说了他读书的情形，赞叹道：“真是个诚实守信的好孩子！我相信你将来一定会大有作为的，以后有空就来我这里借书吧，你要借哪一本都可以，什么时候还都行。”

梁颢听罢非常高兴，赶忙向他道谢，后来他就经常去借书，而且总是按时归还，从没失信过。

公元 985 年，饱读诗书的梁颢在科举考试中表现出色，中了状元，由于他的才华和少年时期养成的诚信品格，深得皇帝的赏识，被连连提拔。

诚信是一种习惯，是一种美德，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。作为正在成长中的青少年，必须要养成诚实守信的好习惯。要知道，为人处世，诚信是第一位的。不讲诚信，就失去了与人交往的最起码的基础，难以在社会上立足。

德国男孩奥利弗为学习中文，主动与一位成绩优秀的中国研究生肖强来往，渐渐地，他们在学习中成了好朋友。一天，两个人一起外出，奥利弗发现肖强在坐地铁时竟为了省钱买了 16 岁以下的儿童票，奥利弗很吃惊，立即断绝了与肖强的来往。肖强在得知原因后非常不解，不就是一张车票吗？有必要这么大惊小怪吗？

原来，德国人非常重视诚信，并且有一套机制来维护诚信，比如，德国人没有听说过“做假账”这个词。德国的财务人员也没有一个敢做假账的，他们大学毕业后，还要经过大约两三年时间的学习才能够做财务人员，如果要是做一次假账，就终身不得再做财务工作，并且不再被人信任。

可见，诚信是一个人立身行事之本。一个全无信用可言的人，一定会为众人所不齿。言必行，行必果，不仅是对别人的尊重，更是对自己的尊重。