

读·品·悟®

卓越中学生成才训练营

培养

主编：高长梅 本册主编：温和民

有好习惯的 中学生

习惯决定成败



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

读·品·悟®

卓越中学生成才训练营

培养

有好习惯的

主 编：高长梅

本册主编：温和民

中学生



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

培养有好习惯的中学生/高长梅主编. —北京:九州出版社, 2010.4

(“读·品·悟”卓越中学生成才训练营)

ISBN 978-7-5108-0404-5

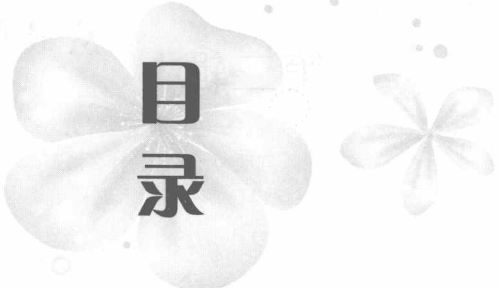
I. ①培... II. ①高... III. ①故事-作品集-世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051704 号

培养有好习惯的中学生

作 者	高长梅 主编 温和民 本册主编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	720 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张	14
字 数	210 千字
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0404-5
定 价	23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



目录



第一辑

一张贺卡的欢乐祈祷

一位收破烂的年轻父亲，在整理别人不需要的东西时，不忘留下女儿喜欢的玩具。女儿是他的珍宝，她的乖巧伶俐更是做父亲的骄傲。

在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人，心底总能有不绝的阳光以及不尽的笑声。只要我们的心里充满了爱和快乐的情绪，每个人的头顶都将照耀阳光。

- 002 一张贺卡的欢乐祈祷 / 马德
- 004 除了眼泪，还有阳光和蓝天 / 佚名
- 005 愉快的棒球 / 佚名
- 008 夜晚开放的花朵 / 马军
- 010 快乐就在其中 / 李雪峰
- 012 把隐藏的快乐拉出来晒太阳 / 张达明
- 014 巴顿将军的头盔 / 蒋光宇
- 016 快乐无比的杰里 / 佚名
- 017 幸福的篮子 / (俄) 尤·沃兹涅先斯卡娅
- 020 习惯塑造人生 / (比利时) 莫里斯·梅特林克
- 022 欣赏生活 / 佚名

第二辑

从最低处开始

一个青年一直对生活很不满,直到他有一次乘渔船出海时,才茅塞顿开。老渔民问他:“你知道为什么海那么伟大吗?海能装那么多水,关键是因为它位置最低。”

是的,不妨放低自己,脚踏实地,站稳脚跟,然后再一步步攀登。正如一位哲人所言,想要达到最高处,必须从最低处开始。

026 谦卑一笑 / 金鑫

030 谦虚是一种自省 / 游宇明

034 自谦的巨人 / 佚名

038 卫青低调当大将军 / 佚名

042 从最低处开始 / 佚名

028 谦虚是一种大智慧 / 佚名

032 骄傲的书法家 / 佚名

036 做个低调的人 / 崔鹤同

040 达尔文的谦让 / 一佳

第三辑

享受读书之乐

欧阳修4岁时父亲就去世了,母子俩的日子很不好过。欧阳修很懂事,读书很用功。但是要读书,就得买书,怎么办呢?只好借书,于是,他就向别人借书来读,只要借到一部好的书,就不分昼夜地抄下来,再把书如期归还给主人。他还要求自己把好的文章背下来,能默写。这些良好的读书习惯为他以后的成就打下了良好的基础。

李苦禅曾说:“鸟欲高飞先振翅,人求上进先读书。”读书所得的知识香味能让你芬芳一生。

046 枕上读书梦也香 / 王涛

048 母亲与书 / 陈志强

050 喧哗中的宁静 / 李号军

052 享受读书之乐 / 杨士军

054 相信书的英国人 / 黄艳梅

056 《红楼梦》为他打下文学功底 / 德娴

058 残书 / 黄志军

060 以色列人从小爱读书 / 肖岩

第四辑

在金钱与世界之间

石油大王洛克菲勒创业初期勤劳能干，但富甲一方后，便变得贪婪冷酷。

53岁时，他疾病缠身，医生说：他必须在金钱、烦恼、生命中选择一样。他才领悟了，并开始过上一种与世无争的生活。

我们只要不被金钱所奴役，那么世界就属于我们，而那颗不被铜臭所玷污的心，就会与美丽的世界交相辉映。

064 省钱也需要智慧 / 佚名

067 一枚小钱 / 流沙

070 人生第一桶金子 / 浩月

074 水手与金钱 / 王孝忠

076 只有你能造就自己的财富 / 佚名

078 成功理财，来不得半点娇纵铺张 / 佚名

079 理财不如理“才” / 罗西

084 再富也得节约 / 祁洋波

065 霍华·休斯的理财观 / 佚名

068 在金钱与世界之间 / 包利民

073 发财是需要眼光的 / 佚名

082 一美分富翁 / 力扬

第五辑

健康是福

有什么都别有病！这是世人告诫彼此的至理名言。

健康是一切的基础，是无数个“0”前的那个“1”，没有“1”，“0”就等一无所有。健康就像堤坝，需时时注意，小心爱护，待到决堤的危险来临，再多后悔也于事无补。珍惜青春，珍惜健康，就是珍惜我们的生命。

088 健康是福 / 佚名

091 当焦虑成为习惯 / 叶阳

094 李嘉诚的健康心法 / 余小沅

098 世界首富的健身习惯 / 惠椒

100 健康是最大的财富 / 王文华

102 钟南山院士的健康生活 / 佚名

090 “疲倦”的耳朵 / 佚名

093 生存的成本 / 查一路

096 珍惜健康 / 王萍

第六辑

认真的力量

认真,是一种人生态度,更是一种生命的境界。面对纷繁复杂的世界,静下心来做自己,认真负责地对待身边的小事,这样的境界会给我们带来生命的充实和惊喜。世界上的一切事情只怕“认真”二字,也正是这个道理。

- 106 专心助你成功 / 章睿齐
- 110 认真的力量 / 刘松林
- 114 罗丹的启示 / 佚名
- 117 只要认真干 5 年 / 凤凰
- 121 瞄准一个点 / 吕祥雅

- 108 成功只因专注 / 姜钦峰
- 112 专注是金 / 耿景辉
- 116 高手 / 佚名
- 119 专注更容易成功 / 佚名
- 122 德国人的认真 / 流沙

第七辑

“小节”其实很关键

细节影响着成败。没错,有时,一枚小小的螺丝钉就可以让一台庞大复杂的机器失灵,一个小小的蚂蚁洞就可以导致一座堤坝坍塌。因此,从小养成关注细节、严谨认真的好习惯,一定会让我们受益终生。

- 126 “小节”其实很关键 / 佚名
- 128 物归原处的好习惯 / 佚名
- 129 藏在角落里的钥匙 / 苗向东
- 131 细节是一种功力 / 汪中求
- 133 老团长的习惯 / 佚名
- 135 坠毁之谜 / 流沙
- 136 斯坦福课桌上的细缝 / 王文华
- 138 多看一眼 / 李雪峰
- 141 一粒灰尘改变了人类 / 蒋光宇
- 143 别忽略了细节 / 佚名
- 144 细节人生 / 刘静峰

第八辑

换一种方法试试看

学习和生活中,繁琐的事很多很多,但请相信只要用适当的方法处理,繁琐也会变简洁。遇到难题,先冷静下来,换一种方式,拐一个弯绕过去,也许就会出现“柳暗花明又一村”的豁然开朗,问题迎刃而解。换一种方式,去松松愉快地达到目的。

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 148 让脑筋转个弯 / 佚名 | 149 留下自己的闪光足迹 / 佚名 |
| 151 换一种方法试试看 / 佚名 | 153 永不言弃的试验 / 佚名 |
| 155 创造性思维 / 佚名 | 157 受到欢迎的“文具组合” / 佚名 |
| 159 霍英东的奇妙思维 / 佚名 | 160 “笨小孩”也有创造力 / 佚名 |
| 163 割断那根绳子 / 王悦 | |

第九辑

花儿记得一路的温情

同学之间也许无亲无故,但这并不妨碍我们互相关怀。为别人绽放微笑,真诚善意的姿态让人们能相处成一个温馨的家。帮助别人,也是在帮助自己,这让快乐来得更加容易。生命因为相互关爱变得更有价值,这样的人生也更有意义!

- | |
|---------------------------|
| 166 分享中的美丽 / 佚名 |
| 168 300 块肥皂和 27 颗巧克力 / 羽毛 |
| 170 多一句赞美 / (美) 雅特·鲍奇华 |
| 173 为了 0.1% 的希望 / 佚名 |
| 175 爱心创造的奇迹 / 佚名 |
| 176 赠送 100 份饭 / 佚名 |
| 178 生命需要赞美 / 佚名 |
| 180 一只橘子 / (美) 劳拉·马丁·布罗 |
| 182 一个人不能长期孤独地生活 / 佚名 |
| 183 帮助的心 / 罗西 |
| 185 花儿记得一路的温情 / 安宁 |

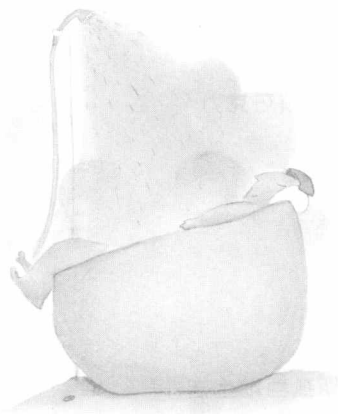
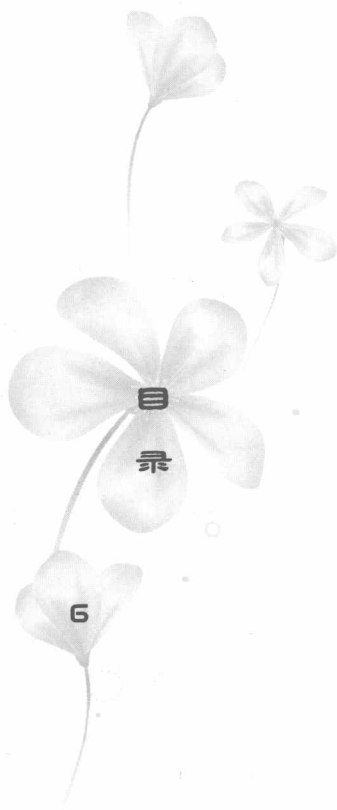


第十辑

你必须动起来

在这个世界上,没有仅仅通过各种规划和计划而得来的成功,更没有靠懒惰、躺着不动而得到的幸福。就像每颗种子都梦想自己的生命能够开花结果,每个人也都希望自己的人生成功而幸福,那就赶快行动起来,一步一步通过实践来实现吧!

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-----------------|
| 190 | 先进去再说 / 岳晓东 | 192 | 拿出一万个小时来 / 佚名 |
| 195 | 永远比别人快半步 / 李愚 | 197 | 只要行动,就有奇迹 / 柳小洪 |
| 199 | 那不是纸箱,是陈列柜 / 佚名 | 201 | 吃苦冠军 / 佚名 |
| 202 | 敢于行动 / 佚名 | 204 | 你必须动起来 / 李雪峰 |
| 206 | 从现在开始行动 / 佚名 | 208 | 计划不如实践 / 沈岳明 |





第一辑

一张贺卡的欢乐祈祷

一位收破烂的年轻父亲，在整理别人不需要的东西时，不忘留下女儿喜欢的玩具。女儿是他的珍宝，她的乖巧伶俐更是做父亲的骄傲。

在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人，心底总会有不绝的阳光以及不尽的笑声。只要我们的心里充满了爱和快乐的情绪，每个人的头顶都将照耀阳光。



再打开,伴随着悦耳的铃铛声,那些紧贴在纸片上的彩色纸条,便又幻化成了小女孩的身体、胳膊、腿,亭亭玉立地站了起来。



一张贺卡的欢乐祈祷

马 德

中午下班的时候,风很大。小区门口,一个收破烂的,正动作夸张地捂着三轮车上的纸片,仿佛风顷刻间要夺走他的什么宝贝似的。

是一个小伙子。蓬乱的头发下,是一张瘦削的面孔。我说,走,我的屋子里也有些东西要卖。楼道间的风,已经小了很多。小伙子从容地做着分类,我也在整理着——以防一些重要的信件或报刊当垃圾卖掉。我翻出一堆花花绿绿的贺年卡,便有一搭无一搭地重温着贺卡上那些温暖的话语。突然,贺卡里传出一阵悦耳的铃铛声。

“是什么?”小伙子猛地转过头,现出一脸孩子般的好奇与惊讶。

是一个女孩——我刚刚打开的贺卡中,竟然“站起来”一个纸折的小女孩,而小女孩的身上,挂着两个小铃铛。

我把贺卡合上,亭亭玉立的小女孩便立刻消失在两片纸里。再打开,伴随着悦耳的铃铛声,那些紧贴在纸片上的彩色纸条,便又幻化成了小女孩的身体、胳膊、腿,亭亭玉立地站了起来。

“好玩!”小伙子不由自主地发出一声惊叹。“这个你还要吗?”他紧接着问我。“哦,你要这个?”我一愣,对他的浓厚兴趣感到惊讶。毕竟,他已经不是小孩了。

“是的,我有一个女儿,今年刚上幼儿园,我是说,她一定会喜欢。”说

完后，他憨厚地笑了。

“哦，你已经有了一个女儿。”他还是个小父亲，我有点意外。

“是，”他腼腆地笑了笑，“已经4岁了，在一家私人幼儿园上学。”

谈到女儿，他的话匣子一下打开了。女儿的乖巧，伶俐，以及发生在她身上的有趣故事，他一边讲，一边比手画脚，为我学着女儿的情状。那一刻，我仿佛已经不再是一个陌生人，而是聆听他倾诉的一个亲人或者是一个朋友。他滔滔不绝地讲了半天，突然，停了下来。仿佛是意识到了自己有些失态，他不好意思地说：“对不起，一说起女儿，我就收不住，打扰你了。”

我说：“没事，你的女儿一定很可爱吧，为你们全家带来了不少的欢乐。”

我的话刚一出口，他的脸色突然间变得有些黯淡，待了好一会儿，他才说：“大哥，不瞒你说，家里，只有我和女儿，她妈妈在孩子一周岁的时候，就跟着别人走了，至今也没有音讯。”

那天，除了那张贺卡，我把儿子的几样玩具一并送给了他。但愿那张贺卡以及几样玩具，能给他的女儿带去欢乐，愿女儿的欢乐能为他带来欢欣。

——愿在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人，心底总能有不绝的阳光以及不尽的笑声。

好习惯训练营



一个收破烂的年轻父亲，在整理别人的垃圾时，不忘为他年幼的女儿留下她喜欢的玩具。女儿是他的珍宝，她的乖巧聪明更是做父亲的骄傲。我们生活成长的环境也许各不相同，但只要心里充满了爱和快乐的情绪，每个人的头顶都将会照耀阳光。

（孟娟）





老方丈慈爱地说：“生命没有错误，要珍惜自己的生命，其实你拥有的东西还很多很多，你先看看你手背上有什么。”



除了眼泪， 还有阳光和蓝天

佚名

从前，有一个小沙弥受不了寺院的清苦，变得厌世、轻生，患上了我们现在所说的抑郁症。

有一天，他独自一人走上了寺院后面的一个悬崖险峰，就在他紧闭双眼，准备纵身跳下时，一只大手按住了他的肩膀。他回头一看，原来是老方丈。小沙弥的眼泪马上就流出来了，他告诉老方丈，他已经万念俱灰，真的“看破红尘，四大皆空”，什么牵挂都没有了，只想一死了之。

老方丈慈爱地说：“生命没有错误，要珍惜自己的生命，其实你拥有的东西还很多很多，你先看看你手背上有什么。”

小沙弥抬手看了看，讷讷地说：“没什么呀！”

“那不满是眼泪吗？”老方丈语气沉重地说。

小沙弥眨巴眨巴眼睛，又是串串热泪。

老方丈满眼关切，又说：“再看看你的手心。”

小沙弥又摊开双手，看自己的手心。看了一阵，不无疑惑地说：“没什么呀！”

老方丈呵呵一笑说：“那不满是阳光吗？”

小沙弥愣怔了一下，脸上也泛起丝丝的笑容。

老方丈又循循善诱地说：“你再抬头看看。”

这回小沙弥开窍了，没等方丈开导，就心悦诚服地说：“还有蓝天，我还有蓝天！”

老方丈舒心地叹了口气，对小沙弥说：“其实，你除了眼泪、阳光和蓝天，还有一颗勇敢顽强的心、健康的身体……”



好习惯训练营

人总会遇到困难和挫折，这时难免灰心丧气，可转念一想，天空真的那么灰暗吗？人生就像一颗多面的钻石，一面暗淡了，还有很多面，仍然可以光彩夺目。阳光、蓝天、健康的身体、顽强的心……我们所拥有的是如此丰富和精彩。

（陈年年）



父亲一下子恍然大悟，棒球之于瑞安确实不同于棒球之于自己，不管儿子的成绩如何，他能从中找到乐趣，是的，这才是关键所在。



愉快的棒球

佚名

瑞安的父亲小时候不喜欢棒球，因为他老失败，长大后，他学会了欣赏棒球赛，甚至还成了当地棒球队的球迷，不过他并不把太大的希望放在棒球上。

当儿子瑞安八岁时，他希望学会打棒球，于是父亲为他在一个棒球训



练俱乐部报了名。

儿子第一次训练的时候,父亲在看台上坐立不安。“老天爷,别让瑞安像我一样老是失败。”父亲想着。“加油!孩子!”父亲大声呐喊着。自动捡球机的手臂举了起来,然后,球扔了出来,瑞安使劲一击……没击中;捡球机的手臂又举起来了,瑞安又使劲一击……还是错过了。扔球,击球,错过;再扔,击球,再错过。一遍又一遍。唯一和父亲小时候不同的是:现在瑞安有了自动捡球机,不会像父亲小时候的捡球人那样时不时地说两句俏皮话来取笑他。

瑞安几乎一次都没有击中扔过来的球。训练结束后,父亲已作好精神准备——走到父亲身边的小家伙将会神情沮丧。可出乎父亲意料,他竟然满面春风地回来了。

“爸爸,我要一杯冰淇淋。”

“好的。”父亲边走边说,心想,他倒是自我感觉良好。也许下次他会有进步的,毕竟还有整整一季的时间呢!

然而,瑞安还是老样子。一次又一次的训练过去了,他不断地错过击球机会。在他这个初级班里,每一轮,每个孩子都有五次机会。瑞安却一次又一次地失误,没有击中过任何一个球。父亲本想试图鼓励他,但一看见那些丢失的机会,父亲就心怀惋惜,打不起精神。有一些球看起来差之毫厘,可惜还是错过了。“打得不错。”父亲努力做出乐观的样子。“谢谢爸爸。”他仍然满面笑容。

每当瑞安击球时,父亲便开始在外面不安地走动。他每错过一个球,父亲都感觉是自己没击中。然而,每一次轮到瑞安时,他总是高高兴兴地从休息处走出来,和同学们一起继续挥棒训练。他就不怕同学笑话吗?父亲一直希望儿子亲口说出不想参加了,但小家伙从不言放弃。

一个春日,当儿子还是一无所获地完成了他那几棒,到他妈妈这里来喝水时,“有几棒打得很好喔!”他妈妈说,摸摸他的头发。

“好样的,儿子!”父亲机械地说,瑞安则照例咧嘴笑了,像个胜利者似的,在父亲看来,这笑多么不合时宜啊。他转身回到训练场去时,父亲禁不住摇了摇头。父亲真不懂,他是这个班里唯一一个一次都没击中球的孩

子,他怎么还能如此高兴?

“放松点儿,”妻子说,“如果瑞安自己对成绩都不担忧,你瞎操什么心?他正玩得高兴呢!那才是关键,你知道吗?”

可是,他怎能如此高兴呢?想想自己小时候,一旦没有击中球就羞愧难当,觉得没脸见人,恨不得挖个地洞钻下去。瑞安没击中球,他心里肯定也不好受,父亲想。这时,又轮到瑞安了,父亲走到外场。

瑞安走上前去一如既往地认真、专注。哪怕他只击中一次球也好啊!父亲想着。

自动捡球机捡起了球,扔过来,没击中;再来一个,还是没有击中。

“眼睛看着球,”教练喊道,“球又过来了!”

第三次失误。父亲闭上眼睛。

第四次失误。“瑞安,加油!”同学们喊道。

第五次失误。

父亲睁开眼,无助地望着地下。父亲抬起头来时,瑞安已经和他妈妈在一起了。他喝了一口水,仍然面带微笑,就像他刚刚得了冠军似的。

过去训练的日子像电影画面一样从父亲脑海里掠过——全是儿子失误的画面。他努力去做了,还在继续努力着。

这时,瑞安望着父亲,竖起了大拇指。父亲一下子恍然大悟,棒球之于瑞安确实不同于棒球之于自己,不管儿子的成绩如何,他能从中找到乐趣,是的,这才是关键所在。

父亲向瑞安笑了笑,回了他一个竖起的大拇指。他转身回到场里,父亲终于没再走到场外,放心地坐了下来,心里赞叹着儿子健康、积极的心态。训练结束后,父亲吃着冰淇淋,拍拍儿子的肩膀,“嘿!小伙子!老爸真的为你感到骄傲!爸爸喜欢你玩棒球的态度。”



好习惯训练营

人人向往成功,渴望享受成功带来的欢乐。然而,如果成功的终点一时难以到达,那么,为什么不放松紧绷着的心,去享受通往终点的过程呢?小瑞安是快乐的,就算一个球也没有击中,他依然感受到棒球带给自己的乐趣。这种乐观、健康的心态也一定会让我们每个人终身受益。

(孟娟)



只要养分充足,条件适宜,即使夜晚开放的花朵也一样会给人们带来馨香。



夜晚开放的花朵

马 军

英国有一个叫罗恩·艾金森的人,长相十分滑稽可笑,头脑也极为简单,其童年可以说是不幸的同义词。因其怪异的长相,遭同学们的取笑便成了家常便饭,而由于反应迟钝,思维简单,一些老师甚至拒绝给他上课。

等他走出校门踏入社会,情况也没有得到丝毫改变,生活依然没有对他露出笑脸。由于他“出众”的外表和笨拙的举止,工作一直没有着落,每天所能做的就是借酒浇愁。

罗恩·艾金森总觉得自己一无是处,命运对他太不公平。可他母亲却不这样认为。一次,母亲看到闷闷不乐的罗恩·艾金森又借酒消愁,就把他带到自己精心照管的花园里,指着一株茂盛的植物问:“知道这叫什么花