

养成教育
www.edu-china.net

全国100所知名中小学校长

著名教育专家 程鸿勋 郭思乐 唐曾磊 皇甫军伟 联合推荐

21TIAN PEIYANG HAIZI ZUOREN YU ZUOSHI XIGUAN

林格教你： 21天培养孩子做人 与做事习惯

林 格 / 著



教育专家林格为中国孩子量身定做的
养成教育实践宝典：

■ 9大伴随孩子一生的良好做人做事习
惯，10个必须绕开的成长陷阱；

■ 数百道心理和行为测试题直击日常教
育误区，不让习以为常的惰性思维阻碍良好
习惯的培养；

■ 一切的教育都最终归结为习惯的培养，
概念+实例+培养方法+自我评估，21天成
就孩子良好的做人做事习惯。

朝華出版社



林格教你： 21天培养孩子 做人与做事习惯

21TIAN PEIYANG HAIZI ZUOREN YU ZUOSHI XIGUAN



■ 林 格 / 著 ■

图书在版编目(CIP)数据

林格教你 21 天培养孩子做人与做事习惯/林格著.

—北京:朝华出版社,2010.1

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2334 - 3

I. ①林… II. ①林… III. ①少年儿童 - 习惯 - 培养

IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 006476 号

林格教你:21 天培养孩子做人与做事习惯

作 者 林 格

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 钟一丹

责任印制 张文东

封面设计 大象设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 210 千字

印 张 15

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2334 - 3

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

第一篇 做人习惯：一切成功都是做人的成功

第一章 良好的做人习惯 / 3

诚信 / 3

什么是诚信 / 3

讲究诚信意味着坚持和付出 / 12

恰当进行自我评估 / 20

负责 / 22

责任心是衡量一个人社会化水平的标志 / 22

学会负责是成长的必经之路 / 29

恰当进行自我评估 / 33

自信 / 35

自信是引导人生之路的航标 / 35

优秀往往是自我暗示的结果 / 43

恰当进行自我评估 / 45

善于与人交往 / 46

什么样的人最受欢迎 / 46

人际交往的要点 / 54

恰当进行自我评估 / 59

第二章 必须纠正的习惯 / 61

不孝顺 / 61

孝顺父母既是传统美德也是时代要求 / 61

孝顺父母从点滴做起 / 64

恰当进行自我评估 / 67

不讲文明礼貌 / 68

文明礼仪直接体现一个人的修养 / 68

一言一行,礼貌存焉 / 69

恰当进行自我评估 / 76

任性 / 77

要“韧性”不要“任性” / 77

理性的孩子不任性 / 80

恰当进行自我评估 / 83

冷漠 / 84

冷漠拉开心灵的距离 / 84

用爱溶解心灵的冰霜 / 86

恰当进行自我评估 / 89

虚荣 / 91

虚荣是抓不住的心灵稻草 / 91

真诚地面对自己与他人 / 93

恰当进行自我评估 / 95

第二篇 做事习惯：做好手头上的每一件事情

第一章 良好的做事习惯 / 99

培养做事有条理的习惯 / 99

有条有理才有秩序井然地生活 / 99

日常生活合理安排时间,做好自我管理及人生规划 / 105

恰当进行自我评估 / 113

培养讲求效率的习惯 / 116

讲求效率是现代社会的时代要求 / 116

怎样做事才有效率 / 120

恰当进行自我评估 / 124

培养善于合作的习惯 / 125

做一个善于合作的人 / 125

与人合作牢记四个要点 / 129

恰当进行自我评估 / 133

培养积极选择的习惯 / 135

积极选择的人才能把握命运 / 135

积极选择是一种信念 / 137

恰当进行自我评估 / 139

培养要事第一的习惯 / 141

明确目标是高效做事的前提 / 141

如何培养要事第一的习惯 / 143

恰当进行自我评估 / 146

第二章 必须纠正的习惯 / 148

不按规定做事情的习惯 / 148

遵循规则是与人共处的首要前提 / 148

诚实公平是文明社会的基本规则 / 151

恰当进行自我评估 / 152

害怕失败 / 153

真正的失败是不敢尝试 / 153

在挫折面前拒绝“学乖” / 155

恰当进行自我评估 / 157

抱怨 / 158

抱怨无法让身边的世界变得美好 / 158

积极行动的人没有时间抱怨 / 160

恰当进行自我评估 / 163

拖延 / 165

习惯拖延的人总嫌时间太慢 / 165

行动起来，不要找任何借口 / 167

恰当进行自我评估 / 170

苛求完美 / 171

完美主义不等于精益求精 / 171

放过自己，宽容他人 / 174

恰当进行自我评估 / 175

二 做人与做事是教育的两条腿

——写给家长与教师的话 / 177

[第一篇]

DI

YI

PIAN



做人习惯：一切成功都是做人的成功

第一章 良好的做人习惯

诚信

什么是诚信

所谓诚信，就是诚实、守信用。诚实守信是人的立身之本，是全部道德的基础。一个言而无信的人，是不堪为伍的；一个言而无信的民族，是自甘堕落的。

孔子说：“人而无信，不知其可也。”孟子说：“君子养心莫善于诚。”可见诚信对一个人来说有多么重要。一个人要养成好的人格，没有什么比诚信更好的了。

台湾行为分析训练学导师孟华琳曾这样说过诚信的力量：“我获得了一些成功，但这不是因为我是天才，别人尊敬我也不是因为我是富翁，其中很大程度上是因为我遵守诺言！只要我说出话，我绝对兑现。所以，我的学生信任我，社会人士尊敬我，他们尊敬的不仅仅是我这个人，更是尊敬我坚守承诺的人品！我从不对别人失信，无论他是非常成功的名人，还是刚步入社会的穷小子。我相信，如果我经常爽约或是迟到，无论我怎么成功，也不会有人来听我的演讲。况且，没有诚信，我根本不可能成功。”

的确，如果你的生活中缺少了诚信，就会失去大家对你的信任，那么你就会成为一个让大家鄙视的人。周围的人不知道你说的哪一句话是真的、哪句话是假的。渐渐地，你说的话已经没有人相信，你失去了做个正直的人最起码的资格！就像现在做企业一样，诚信也是获得客户的最基本的、最关键的因素。

一个健康、美貌、机敏、才学、金钱、荣誉等各方面条件都很完美的人死去了，上帝安排他进地狱，他不服，要求进入天堂，于是他的鬼魂找到了上帝理论。

上帝笑一笑，问：“你有什么条件可以进这个极乐的天堂？”鬼魂于是把他在阳间所有的东西统统抖出来，带着炫耀的口气，反问：“所有这些，难道不足以使我进入天堂吗？”

“难道你不知道你缺少进入天堂的最重要的一种东西吗？”上帝并不恼怒。

鬼魂嘿嘿地笑着：“你已经看到了，我什么都有，我完全应该进入天堂。”

“你忘记了你曾经抛弃了一种重要的东西？”上帝面对这个恬不知耻的鬼魂，有了一点儿不耐烦，便直截了当地提醒他，“在人生的渡口上，你抛弃了一个人生的背囊，是不是？”

鬼魂想起来了。年轻时，有一次乘船，不知过了多久，风起云涌，小船险象环生。老艄公让他抛弃一样东西。他左思右想，美貌、金钱、荣誉，他都舍不得。最后，他抛弃了“诚信”。但是鬼魂不服：“难道仅仅能够因为我没有‘诚信’，就被拒之于光明的天堂门外而进入可怕的地狱吗？”

上帝变得很严肃：“那么，之后你做了些什么？”鬼魂回想着：那次他回家后，答应母亲要好好照顾她，答应妻子永远不背叛她，答应朋友要一起做一番事业。后来，后来……他回想着，在那之后自己在外有了情人，他对母亲再无瑕过问，他不允许妻子破坏他的“幸福”而离开了她；

他和朋友做生意，最后却私吞了朋友的那一份……

上帝打断他，说：“你看到没有，由于没有诚信，你做了多少背信弃义的勾当。天堂是圣洁的，怎么能容忍你这卑污的鬼魂？”

鬼魂沉默了，他不是无所不有，而是一无所有，亲情、友情、爱情……统统随着诚信的失去而失去了。他，一个卑污的鬼魂，只能下地狱。

“下地狱去吧！”上帝说完，飘然而去。

诚信的习惯具体包括以下几个方面：

（1）遵守诺言、说话算数

诺言是一个人对他或自己所做的承诺。这种承诺可能是以语言的形式表现出来，也可以是人在心里对自己所做的某种比较郑重的决定。简单地说，就是一个人要说到做到。

一个人如果经常不遵守自己向别人许下的诺言，那么，渐渐地他会在别人心中失去信誉，他从此说的话再不会有人放在心上，在他周围的人群中，他也会变得可有可无，因为他说的话、做的事再不会有人去关注。可以这样说，一个经常不守诺言的人，也不会有什么朋友，他会是一个孤单而无助的人。

同样的，如果一个人不遵守向自己许下的诺言，那么他的人生也会是一种失败的人生，因为他给自己定的目标常常会被他自己忽略掉，而且他还会不以为意。

总之，信守诺言是一个人最基本的素质之一，没有它的人格是不健全的。我们也常说那种不信守诺言的人是食言而肥。

在春秋战国时期，鲁哀公的身边有一个重臣叫孟武伯，他有一个最大的毛病就是说话不算话。鲁哀公对他很不满。有一天，鲁哀公举行宴会招待群臣，孟武伯和哀公的另一个重臣郑重也参加了这次宴会。孟武伯向来不喜欢郑重，在宴会上借机出郑重的洋相，便问道：郑大人怎么长得越来

越胖了？哀公听到后，便插嘴道：一个人常常吃掉自己的诺言，当然会长胖呀！在座的大臣一听就知道哀公并不是批评郑重，而是在暗中指责武伯不信守诺言。“食言而肥”的说法从此而来。

信守诺言的力量强大，在我国历史上有很多著名的例子。

春秋时期晋文公为图霸业决定攻打原国。晋文公和士兵约定用7天时间攻打原国。晋国到了原国后，受到了顽强的抵抗，7天之后，原国仍然没有投降。于是晋文公下令撤军。

所有人都不理解，谋士和将军们都劝阻晋文公，说再坚持几天就可以攻下原国了，但是晋文公仍然坚持要撤军。他说：我已经和士兵们约好以7天为限，现在7天已过，我不能失去信用。信用是国家的珍宝，如果得到了原国而失去了国家的珍宝，我不能这样做。于是晋军撤离了原国。

第二年，晋文公又亲自率领大军攻打原国。这一次，他与士兵约定：一定要攻下原国才罢兵。原国人一听到晋文公和士兵的约定，马上就投降归顺晋国了。卫国人听到这件事以后，认为晋文公的信用已经达到了极点，也就归顺了晋国。

不久，晋文公就成为了天下诸侯的霸主。

我们许下诺言，就一定要去实现它，这是你在这个社会立足的根本。你一再地违背自己的诺言，就没有人会相信你，在别人眼中你也就成为了一个十足的小人。跟你打交道的时候，别人会一直在心里想：“我会不会让这小子给骗了？还是别搭理他吧！”试想，在这个社会里，没有了朋友，一个人还能做什么？他只会寸步难行。

（2）实事求是、不说谎话和瞎话

所谓实事求是，就是从实际情况出发，不夸大，不缩小，正确地对待和处理问题。

实事求是要求我们对事物有一个如实的反映，谎言和欺骗是绝对不能存在的。如果我们不能做到这一点，那么受到损害的可能不仅是我们的自身形象，有时甚至会带来灾难性的后果。

有这样一个故事：

1946年7月4日，德国法西斯已经灭亡了一年零两个月了。这一天，离华沙170公里远的凯尔采市的几百名群情激愤的市民冲向街头，见犹太人就打、就抓、就杀，有的犹太人被抓到帕兰蒂大街7号的一幢房子里活活打死。这场肆无忌惮的屠杀从早上10点持续到下午4点，有42人被杀害，其中2人是被误认为犹太人而被打死的。

说来令人难以置信，这次屠杀竟是由于小孩子说谎而引起的。赫里安，波兰一个鞋匠的孩子，当时他和父母从20公里外的乡村搬到凯尔采市，住了才几个星期，对城里的生活很不习惯。7月1日，他偷偷搭车回到乡村小朋友家中，3天后他又溜回城里。见儿子回来，父亲不禁恼恨交加，拿起皮鞭就揍他，并大声责问：“你这顽皮鬼，这几天跑到哪儿去了？是不是给犹太人拐去了？”孩子见爸爸凶神恶煞一般，害怕了，于是顺水推舟地“承认”了这几天是被犹太人拐了去，还谎称犹太人把他拐到帕兰蒂大街7号的一个地窖里虐待他。

第二天上午，愤怒的父亲到警察局去报案。在回家的路上，很多路人好奇地问父子俩发生了什么事，父子俩绘声绘色地说赫里安被犹太人拐去折腾了几天，当时，虽然第二次世界大战已经结束了，但德国法西斯排犹思潮的阴云并未完全散去。几个群众听信了谎言，异常愤怒，声言要对犹太人报复，而捏造的“事实”在几个小时内一传十、十传百，越传越走样（甚至说赫里安被犹太人杀害了）。于是酿成了这一天对犹太人的屠杀惨剧。

赫里安在他此后的生命里常常充满了负罪感。帕兰蒂大街7号如今已经重新修葺，改为纪念馆，时时警世世人不忘过去，珍惜今天。

可以说，这是由于一句瞎话和谎话引出来的悲剧，赫里安因为没有遵守实事求是的原则，而给犹太人带来了这一惨祸。

所以，实事求是地反映和解决问题是一个人做人的基本立足点。它绝对不允许瞎话与谎话的存在，故而不说谎话、不编瞎话，对于形成一个诚实的人格、做到诚信做人至关重要。

每个人都会有过错，百般掩饰只是自欺欺人，不说谎话、不编瞎话是每个人做到诚实面对自己的第一步。

说谎在不同的年龄意味着不同的问题，诚实的品质是逐渐形成的。我们每一个人都要牢记这一点：没有人天生就是个谎言家。事实上在我们生命的最初，我们每一个人都拥有无比诚实的心。那么，在成长的过程中，我们就要努力使我们永远都保有这颗诚实而美好的心。

弗雷德捡到了一把精致的小刀，他一直梦想拥有一把这样的小刀。尽管这并不是他的，但这是他捡到的。因为实在太喜欢了，所以他尽管非常犹豫，还是决定不找失主了。

有一天，当他得意地给汤姆看那把精致的小刀时，汤姆若有所思地说：“这把小刀好像是佩里医生的。”

“你别瞎猜。”弗雷德马上反驳。

其实弗雷德自从捡到这把小刀后，并没有踏踏实实地高兴过，他总是提心吊胆的，害怕有一天失主会认出来。

在暑假结束前，弗雷德找到了佩里医生。当弗雷德到佩里医生家的时候，他正要出去给病人看病。

“这是您的小刀吗，先生？”弗雷德紧张地问，并把手中拿着的那把小刀递给佩里医生看。

“是的。”佩里医生回答，“但是已经丢失了好多天了，我还以为找不到了呢，所以又买了一把。”

“是我捡到了它，先生。”弗雷德说，“我已经藏了好多天了，尽管我很喜欢它，也想留下它，但是它不是我的，现在必须把它还给你。好了，

我要出去玩了，再见。”

“等等！”医生叫住他，“你真是一个诚实的孩子。现在我已经有一把新的了，这把就送给你好了。”

“哦？真的吗？我这不是在做梦吧？谢谢你，佩里医生，谢谢！”

弗雷德高兴极了，因为小刀现在“名正言顺”地归了他，再也不用提心吊胆了。

(3) 守时

守时也是另一种诚信，是遵守关于时间的约定。这种约定可能是与他人的约定，也可能是指某一种关于时间的制度，还可以指我们每一个人在日常生活中形成的作息时间表。无论是哪一种，既然是遵守约定，那么这个“守”字，就一定要做到。

守时，即按时间进行，固然不能迟到，但也不要提前太多。在中国人的心里，觉得任何约定早一点总是好的。其实不然，一方面，如果提前到达而对方并未给予相应的回应，这岂不是浪费自己的时间？另一方面，如果对方知道你提前来了，不免给他造成不必要的困扰，也许他还没有完全准备好。总之，单方面太过将约定的时间提前，与迟到一样是不太礼貌的。最好是准时到达，这便是最好的守时。

著名生物学家赫胥黎曾经说过：“时间最不偏私，给任何人都是一天24小时。时间也最偏私，给任何人的都不是24小时。”不管如何，尊重别人的24小时，也是尊重我们自己的。

作为一个现代人，守时也是一条重要的习惯，遵守与他人约定的时间，同时也遵守各种纪律规定的时间。如果你不能做到这一点，同样会失去在同学和朋友之中的信誉，如果是关系到纪律，当然会受到相应的惩罚。

10岁的丽莎对穿衣特别挑剔。一天，大家都穿好了礼服去参加一个宴

会。丽莎对妈妈说：“我要再换一条裙子。”爸爸说：“我们没时间了。”妈妈也说：“这条裙子很好看，不需要再换。”可是丽莎坚持要换，要不然就不去了。妈妈说：“好，丽莎，你可以在家换衣服，但我们要走了。”“你们为什么不能等一等我？”“我们已经没有时间了，说好了8点钟准时到的，如果我们再等下去，全家会去晚的，我们就失去了信用，对主人也很不礼貌。”妈妈说完就打开车门坐了进去，然后开车带着其他人走了，将丽莎留给了阿姨。

有了这一次经验后，丽莎就明白了：约好的时间就不应该迟到，说好的事情就不该失信。

(4) 真诚待人接物

所谓真诚，是指真实诚恳，没有一点虚假。在生活中，我们常常会说身边的谁谁挺虚伪的，意思就是说这个人待人不真诚。要不就是常常摆出一副真诚的样子，但并没有以诚心诚意去对待别人，要不就是说一套做一套。

可以说，这样的人，也许在与人交往之初别人不知道他的本质，但随着时间的推移，周围人对他的了解的加深，这样的人就会慢慢地被人疏远。为什么呢？一个不以真诚待人的人，谁会对他付出真诚呢？所以，就算这样的人还有朋友，那也不过是一些同样以虚伪来对待他的朋友罢了。

况且有时候如果我们付出真诚，也一定会得到真诚的回报。

一天傍晚，他驾车回家。在这个美国中西部的小社区里，要找一份工作是那样的难，但他一直没有放弃，冬天迫近，寒冷终于撞击家门了。

一路上冷冷清清。除非离开这里，一般人们不走这条路。他的朋友们大多已经远走他乡，他们要养家糊口，要实现自己的梦想。然而，他留了下来。这儿毕竟是他父母长眠的地方，他生于斯，长于斯，熟悉这儿的一草一木。