

小学生

应该培养的

好心态 好性格 好习惯

xiaoxuesheng yinggai peiyang
de haoxintai haoxingge haoxiguan

宽容是人类生活中
至高无上的美德。

赵楠◎编著

良好心态的三字经：
忍得过，看得破，提得起，放得下。

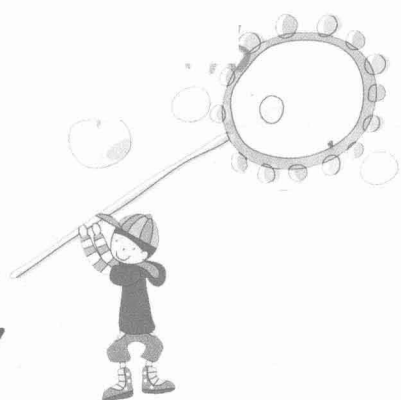
学会感恩，才懂得与人分享的重要，才能从
自我的付出当中发现乐趣。

小学生

应该培养的

好心态 好性格 好习惯

赵楠◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

小学生应该培养的好心态好性格好习惯/赵楠编著. —北京:
新世界出版社, 2009.6

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0367 - 5

I. 小... II. 赵... III. ①人生哲学 - 少年读物②成功
心理学 - 少年读物 IV. B821 - 49 B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085727 号

小学生应该培养的好心态好性格好习惯

作 者: 赵 楠

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0367 - 5

定价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

F O R E W O R D

好心态、好性格和好习惯，是人生的三大法宝。好习惯养成好性格，好性格决定好命运，好心态带来快乐和幸福。好心态、好性格、好习惯，决定了人生，也是一个人成功必备的基本素质。

孩子拥有了人生的这三件宝，做事就会成功，孩子的命运就会发生转变，孩子的处世态度就会积极，孩子的精神生活也会变得愉悦和充实，快乐和幸福也就水到渠成了。

好心态使人具有良好的思维能力。人有了好心态，他就能会努力对社会、对人生、对世界上的万事万物持公正的认识，能采取适当的态度和行为反应；就能使人站得高，看得远，做到冷静而稳妥地处理各种问题。

天有阴晴，月有圆缺，这是不变的现象。人有走运的时候，也有背运的时候，心情有愉快，也有不快的时候，这是人之常理。但是一定要记住，不管如何，保持好心态是第一。人的心态一旦变坏，不论以后的事态如何发展，因为坏心态而无法挽回。因为有好心态，你会处处往好处想，向有利的一面去做，总有一天你会感化自己和周围的人，这对谁都好。如果心态变坏，那就不同了。你会把每个人都往坏处想，把所有的事情想的一团糟，让自己看不到一点希望。这时，你做事总会觉得处处不顺，事事不利，把自己逼向一个死胡同而不能自拔，你会认为天下人和事都可恶可憎至极，天下所有人都和你过不去。即使到风景如画的地方，你也很难欣赏大自然的美，把所有的一切都看得那么灰暗，对生活失去了乐趣，这时你会活得很痛苦，很痛苦。为何不让自己心态平静下来，开心一点呢？你自己都不计较，还有谁没事整天和你计较呢？

心情好了看着什么都顺眼，做起什么事都顺心。如果每天都能保持一份好心情，那么，我们每天都是快乐和充实的。有一种最简单有效的方法：你可以教孩子装出一份好心情。虚怀若谷者得天时，处世廉洁者得地利，转危为安者得人和。

心理学研究方面有一项重要新原理：装作有某种心情，往往能帮助他们真



的获得这种感受——在困境中有自信心，在不如意时较为快乐。

多年来，心理学家都认为，除非人们能改变自己的情绪，否则通常不会改变行为。我们常常逗眼泪汪汪的孩子说：“笑一笑呀！”结果孩子勉强地笑了笑之后，跟着就真的开心起来了。

情绪改变导致行为改变。心理学家艾克曼的实验表明，一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九真会到来。一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心率和体温会上升。心理研究的这个发现可以帮助我们有效地摆脱坏心情，其办法就是“心临美境”。一项心理研究显示，心情烦恼的病人带着表情高声朗读后，他们的情绪会大为改善。

良好的心情对健康的积极作用是任何药物都无法替代的；恶劣的心情对健康的危害则犹如任何病原体。

一个有好性格的人，能够很好地安排自己的工作和生活，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。

培养自信心。自信心是人生发展和成功的心理基础，又是能力和意志的催化剂。对于大多数人来说，正常的智力加上高度的自信，就能取得成功。因此家长要善于鼓励孩子相信自己的能力，鼓励他们克服困难，取得成功。而溺爱孩子，或者蔑视孩子的创造性则会扼杀孩子的自信心。

培养应变能力让孩子学会从不同的角度考虑问题，用不同的方法解决问题，与不同的人打交道。要让孩子学会适应不同的环境，使他们从小就懂得要克服困难，并知道达到目的途径是很多的，要善于灵活应变。

培养积极、乐观的态度让孩子从小就体会到父母是关心他们的，家庭是温暖的，生活是美好的，即使碰到困难，也是可以克服的。

性格的形成与气质有很密切的关系。家长要善于根据孩子的气质类型，结合具体的教育条件，逐步地在实际生活中塑造孩子的好性格。

习惯是一种生活的积累，是每个人在生活中、工作中渐渐养成的一种定律。好习惯可以使一个人事业有成。只有好的习惯才能让你成为一个热情、对生活充满热爱的人，也只有有着这样健康人格的人，才能在今后的生活和事业中取得成功。

孩子良好习惯的培养，并非一蹴而就，而是需要长期的训练才能养成。培



养孩子的好习惯，一定要讲求方法。作为家长，必须明确自己在教育孩子的过程中担当的角色，必须明确应该在什么时候用什么方法培养孩子什么样的习惯，要抓住关键时期，注重科学方法，有针对性地培养孩子的好习惯。

对很多孩子来说，在他的成长过程中，会遇到很多事情需要他自己来处理，而处理的方式往往是由他的习惯所决定的。习惯会决定孩子的行为，也会决定孩子的选择。

好习惯可以让孩子受益一生，好习惯会影响孩子的方式和个人成长的道路。好习惯对孩子极为重要，会成为孩子一生成功的导师，所以从某种意义上说，“好习惯是人生最重要的指导”。我国著名教育家叶圣陶先生曾说：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”因此，作为父母，一定要在孩子的习惯培养上下大工夫。



目 录

C O N T E N T S

第一章 分享——让快乐升温

分享是一种博爱的心境，学会分享，就学会了生活。你与人分享的时候，让他人得到快乐的同时，也让自己的痛苦全部溜走，只剩下阳光洒满你的心灵。

分享，更是体现在不在乎一时的得失，因为只有不计小利，大处才能有得。古今成大事的人，都是不拘小节的人。

做到分享，就应与身边的人相互扶持，这样才能达到共赢；做到分享，就应对你的朋友表达关爱，因为这是一种美德；做到分享，就不能自私自利，因为自私自利是一剂毒药，最终会害了自己。

乐于分享，给人一道阳光	(3)
不计小利，大处才能有得	(6)
相互扶持，共赢才是良策	(9)
表达关爱，分享是种美德	(12)
自私自利，终将被人抛弃	(14)

第二章 热情——发挥强大的感染力

卡耐基说：“一个人的成功因素很多，而属于这些因素之首的就是热情。没有它不论你有什么能力都发挥不出来。”没有热情，军队就不可能打胜仗，荒野不可能变成田园，雕塑不可能栩栩如生，音乐不可能扣人心弦，诗歌不可能脍炙人口，人类不可能主宰自然。

热情是动力，没有热情就不可能把事情做好；没有热情，就没有信心和勇气。热情在让你以饱满的情绪去生活的同时，也可以为你带



来很大的利益，让你离自己定义的成功越来越近。

- 有兴趣才有热情 (19)
- 激情能击败疲劳 (23)
- 热情会创造奇迹 (27)
- 一声问候心情好 (31)
- 融化他心中冰雪 (35)

第三章 豁达——让心变得更大

人生像一首诗，有甜美的浪漫也有严酷的现实；人生像一支歌，有高亢的欢愉也有低旋的沉郁；人生像五彩绚丽的舞台，有众星拱月的主角也有默默无闻的配角。面对世世沉浮想要“胜似闲庭信步”，就得有豁达的襟怀。

你看那豁达的人，他总是有着健康向上的思想和结实的躯体，他潇洒、坦荡、热情、开朗，他决不会被生活中琐碎的小事所困扰，他是一条江、一条河，滔滔滚滚，直奔向大海。让我们也做一个豁达之人，让自己的心变得更大吧。

- 走出樊笼，积极与人交往 (41)
- 巧妙说话，锻炼过人口才 (45)
- 心胸宽广，成为小小明星 (49)
- 不断求变，接受新的东西 (52)
- 合作出金，共赢最明智 (56)

第四章 宽容——多为别人考虑

宽容不受约束，它像天上的细雨，滋润大地，带来双重的祝福，祝福施予者，也祝福被施予者。它力量巨大，贵比皇冠，它与王权同在，与上帝并存。

无论你富有，无论你贫穷，你都有机会表达你的宽容。当你施行宽容时你会感受到它的力量是如此强大，它可以使你成为强大而又自





豪的人。

宽容是人类生活中至高无上的美德。因为宽容包含着人的心灵，因为宽容可以超越一切，因为宽容需要一颗博大的心。因为宽容是人类情感中最重要的一部分，这种情感能融化心头的冰霜。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落成连平凡都不如，让我们拥有宽容的美德，多多为他人考虑吧！

- 告别自私，请为别人考虑 (63)
- 真诚助人，雪中送炭最美 (66)
- 尊重别人，礼貌万不能少 (69)
- 换位思考，理解最最重要 (72)
- 不要计较，小事难得糊涂 (75)

第五章 自强——发挥自己的力量

每一个小学生，将来都注定会成为一个大人。然而，现在的很多孩子却缺乏自强的品质。这种人性弱点无疑会对孩子们的成长和前途产生不利的影晌。想要成功，想要在人生的道路上有所作为，孩子们就应该学会自强。

他们现在虽然是小学生，但是在将来的人生道路上必定会遇到各种困难和挫折，如果不能经受住这些挫折的打击，那么自己也就会在不断的失败中一蹶不振。所以，学会自强，学会在人生的每次失败中愈挫愈勇，就是小学生现在成长所必需的品质。让我们在自强的品格中成为一个朝气蓬勃、富于创造、具有适应能力和自我发展完善能力的人吧。

- 发掘心灵的钻石 (81)
- 适当给自己做主 (84)
- 发掘核心的优势 (86)
- 学会给自己颁奖 (91)
- 及时发求救信号 (95)



第六章 自信——做自己的力量源泉

如何让自己的人生变得有意义，更加辉煌呢？孩子，让我来告诉你，自信地对待生命的每一天，让自信指引生活。相信自己，便会攻无不克，不能每日超越一个恐惧，便从未学得生命的每一课。

缺乏自信者办事时总是畏畏缩缩，结果许多易于完成的事都中途作废。而信心充足者，做事时可令自身潜能得到超常发挥，结果时常变许多“看似不能”为“居然成功”。自信令其屡败屡战，直至成功；自信引发他信，他信助其成功。

在变幻莫测，竞争激烈的现代社会，自信之重要尤甚，请同学们拥有自信，做自己的力量源泉。

做独一无二的你	(101)
从认清自己开始	(104)
把你的短板变长	(107)
学会走自己的路	(110)
为自己呐喊加油	(113)
妒忌只因不自信	(116)

第七章 诚实——需要一生遵守的规范

诚实是金的格言，是人生永远的绩优股。

诚实能使我们心怀坦荡，形成健康人格。它可以带给我们一种发自内心的轻松感觉，可以使自己的内心充满阳光。即使他人有误解，也能问心无愧，处之坦然。

诚实是人永不贬值的资本，不管你在怎样的环境中生存，也不管你自身有多么大的缺点或曾经犯过多么大的过错，只要你能真诚地对待别人，别人也一定会真诚地对待你，恶劣的环境也会因为你的诚实而得以改观。孩子啊，诚实是我们一生要遵守的规范！

这回狼真来了	(123)
兑现你的承诺	(126)



先对自己诚实	(129)
一诺千金最棒	(132)
说到不如做到	(136)
远离虚伪的人	(138)

第八章 认真——细节决定成败

无论你是学习还是做事，无论你面对的学习环境是松散还是严谨，你都应该认真，不要父母或老师一转身就开始偷懒，没有监督就没有学习。你只有在学习中锻炼自己的能力，使自己不断提高，才有可能上重点中学和大学。反之，如果你凡事得过且过，从不认真学习，那你就会被美好的未来毫不犹豫地排斥在它的可能之外。

认真学习才是真正的聪明。因为认真学习是提高自己的最佳方法。

认真胜过聪明	(145)
学会举一反三	(148)
失败源于粗心	(151)
一步一个脚印	(154)
方法藏于细节	(158)
机遇青睐细心	(161)

第九章 谦虚——满招损，谦受益

老子曾告诫世人：“自见者不明，自足者不彰，自伐者无功，自夸者无长。”达·芬奇也说过：“微小的知识使人骄傲，丰富的知识使人谦逊，所以空心的禾秆高傲地举头向天，而充实的禾穗却低头向着大地。”不张扬的背后隐含着真正的大智慧、大聪明。

做人谦虚内敛不张扬，需要有厚实的内功作支撑，只有一个人的知识、阅历、素质、修养达到足够的积淀时，才能真正做到不说张扬之语、不干张扬之事、不逞张扬之能。为人谦虚不张扬，也不是消沉、保守。而不张扬的本身，是很有自信，在他们的内心深处蕴藏着



勃勃生机和无限活力，处于低谷不颓废、遇到困难不退缩、一帆风顺不得意、成绩面前不炫耀，永远保持着踏踏实实、平平常常、自自然然的生活态度和格调，以成熟、理性、豁达、自重、睿智处世做事。想要成为这样的人，就请孩子们修炼我们谦虚的美德吧！

满招损，谦受益	(167)
是宝剑更要藏锋	(170)
三人行必有我师	(175)
谦虚才能更进步	(178)
千万别沾沾自喜	(181)

第十章 乐观——看到更好的世界

我们每个人，生活在这个世界上，都是不可能永远一帆风顺的。生活或者生命中，难免会遇到这样那样的挫折与打击。这些挫折与打击，或许来自学习，或许来自工作，或许来自家人……总之，没有哪个人的人生道路是永远光明平坦的。

而人活一世，有时就是活一个心态。有人说，心态决定命运，说得很有道理。一个人的心态决定做人、做事的行为方式，同样，也就决定了其结果。生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。不管你生活中遇到哪些不幸，都应该微笑地对待人生。

决定我们幸福与不幸福、快乐与不快乐的，不在于我们是谁，我们正在做什么，我们有什么，而在于我们怎么想。只有拥有乐观的心境的人，博大胸襟的人，心怀淡泊的人，才能一次又一次地握住幸福与快乐之手。也只有乐观的人，才能看到其他人所不能看到的美好的世界。

船到桥头自然会直	(187)
不经风雨怎见彩虹	(190)
感谢困难让你成长	(193)
让乐观做心的主宰	(196)



上帝咬一口的苹果 (200)

第十一章 自律——做自己的主人

“自律”就是约束自己的行为，待人处世中规中矩，不逾越法度。约束自己听来简单，却不容易做到。一个人在大庭广众下，当然能保持风度，行礼如仪，但私下是否依然如此，就得看个人的品格、修养了。

真正的自由都要受到一定的约束和限制，没有任何限制，不约束的自由是不存在的，这是自律中的一个重要的知识。所以，自律，能使人获得行动的自由。

学会自律，对人们有很大的好处，它使人自知，能使人学会战胜自己，能使人养成良好的行为习惯，能使人获得行动的自由，能使人高尚起来。

自律表现在懂得自爱、勇于自省、善于自控。一个人在没有人在场和监督下是最难严格要求自己的，做到自律，必须要做到善于自控，这是自律中最难做到的事。

- 目标要高，计划更要详细 (205)
- 自我管理，告别“奴隶性” (208)
- 做时间表，然后严格遵守 (212)
- 遵守规矩，不做叛逆小子 (216)
- 按部就班，习惯铸就成功 (220)

第十二章 思考——所向披靡的勇士

我们存在的方式之一，就是思考。有时候，思考就是唯一的存在证明。思考是与生俱来的权利，但常常被我们放弃。有时候我们接受信仰，有时候我们求助于神灵，有时候我们做植物状毫无反应，但是思考一直在进行。

思考可以把握无远弗届的世界，可以把握深邃的内心，可以超越自我，可以给他人力量。思考是无所不能的，如果是正确的思考的



话。思考是人生的拐杖，也是人生的解剖刀，我们不愿思考，是不愿面对赤裸裸的现实或自己的内心。

思考可以指导人的行动，可以丰富人的内心，可以导致友善或者伤害的行动，思考可以依靠思考谋取生活资源。

思考带来快乐和智慧。

- 思考让不可能成为可能 (225)
- 有问题，就有解决方法 (229)
- 独立思考才会有所收获 (233)
- 答案其实只要多想一步 (236)
- 把创新培养成一种习惯 (239)

第十三章 勤奋——用双手创造未来

古罗马人有两座圣殿：一座是勤奋的圣殿；另一座是荣誉的圣殿。它们在位置安排上有一个秩序，就是人们必须经过前者，才能达到后者。其寓意是，勤奋是通往荣誉的必经之路。

文学家说，勤奋是打开文学殿堂之门的一把钥匙；科学家说勤奋能使人聪明；而政治家说勤奋是实现理想的基石。世界上最宝贵的除了良好的心理素质，还有一个最宝贵的东西，就是勤奋。最宝贵的勤奋，不光是身体上的勤奋，还有精神上的勤奋，勤奋靠的是毅力，更是永恒。天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水。

勤奋，就是要珍惜时间，勤学习，勤思考，勤探究，勤实践。

- 投机取巧，必将自食恶果 (245)
- 不留退路，一次做到最好 (248)
- 勤奋努力，不做“寒号鸟” (251)
- 不等不靠，今日事今日毕 (254)
- 眼是懒蛋，双手才是好汉 (257)
- 笨鸟先飞，弩马也能千里 (260)



第十四章 反省——冠军的早餐

荀子说：“君子博学而日三省乎己，则知明而无过矣。”彼得·巴勒说：“看清别人容易，看清自己困难。”布朗宁说：“能够反躬自省的人，就一定不是庸俗的人。”这是强调通过广泛的学习并随时检视自己的言行，达到一种智慧洞明、言行无咎的完美道德境界。其实，反省虽是心灵镜鉴的拂拭，是精神的洗濯，却又绝非仅仅限于道德范畴。它应涵盖我们整个生命的全部内容。

君子日需三省	(265)
撞南墙头必破	(268)
只要盯住自己	(271)
总结更为重要	(274)
反省才能前进	(277)
错误要及时改	(280)

第十五章 学习——一生的好习惯

学习，最重要的就是习惯。在小学时期培养的学习习惯，是会影响人的一辈子的。因此，在小学时期，最重要的不是“考了多少分”，而是“该怎么学习”。做个空杯吸取别人所长、不做短板补足自己的短处、怀有梦想让它点燃生命、独辟蹊径走出自己的路，这些习惯看似简单，却能够让学习变得更加有趣、有效。养成良好的学习习惯，小读者不光能轻松交出一张漂亮的成绩单，更将受益终身。

做个空杯，吸取别人所长	(287)
不做短板，补足自己短处	(290)
怀有梦想，让它点燃生命	(294)
独辟蹊径，走出自己的路	(297)
再接再厉，终点是新起点	(300)

第一章

分 享

让快乐升温

分享是一种博爱的心境，学会分享，就学会了生活。你与人分享的时候，让他人得到快乐的同时，也让自己的痛苦全部溜走，只剩下阳光洒满你的心灵。

分享，更是体现在不在乎一时的得失，因为只有不计小利，大处才能有得。古今成大事的人，都是不拘小节的人。

做到分享，就应与身边的人相互扶持，这样才能达到共赢；做到分享，就应对你的朋友表达关爱，因为这是一种美德；做到分享，就不能自私自利，因为自私自利是一剂毒药，最终会害了自己。

