



全彩漫画读本

孩子爱不释手的励志图书
市场炙手可热的畅销精品

中国孩子全面发展的

24个好习惯

乔丽 陈艳 编著



好习惯让我做什么都事半功倍!



少年儿童好习惯自我培养指南

北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社

全彩漫画读本

孩子爱不释手的励志图书
市场炙手可热的畅销精品

中国孩子全面发展的 24个好习惯

少年儿童好习惯自我培养指南

乔丽 陈艳 编著



 北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国孩子全面发展的24个好习惯：少年儿童好习惯自我培养指南 / 乔丽，陈艳编著. 北京：北京少年儿童出版社，2006

ISBN 7-5301-1542-1

I. 中… II. ①乔…②陈… III. 儿童—习惯—培养
IV. GB844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第011257号

中国孩子全面发展的24个好习惯

ZHONGGUO HAIZI QUANMIAN FAZHAN DE 24 GE HAO XIGUAN

乔丽 陈艳 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北京少年儿童出版社

(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

北京楠萍印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16开本 8印张 55千字

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5301-1542-1/G · 758

定价：16.00元

质量投诉电话：010-58572393



前言

习惯是一种持续力量，具有很强的约束力，往往在不知不觉中影响我们的成长，左右我们的成败。习惯是一种资本储蓄，一旦贮藏在自己的灵魂中，就会愈加壮大，让我们受益无穷。

在日常生活当中，无论我们是否愿意，习惯总是无处不在。不管做什么事情，我们都能够从中发现习惯的影子。习惯常常潜移默化地对我们的行为起着决定性作用。因此，好习惯的力量是不可忽视的。少年儿童正处于成长阶段，对他们来说，培养好习惯的要求更加迫切。

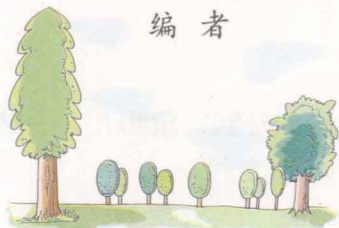
基于以上考虑，我们决定为少年儿童编写一本具有可操作性的好习惯培养指南。就这样，这本名为《中国孩子全面发展的24个好习惯——少年儿童好习惯自我培养指南》的励志图书应运而生了。

这本小“指南”主要是从做人、学习、生活、交往四个方面展开论述，通过既生动风趣、富有启发性，又能够贴近小学生生活的故事，引导孩子去认识习惯。

本书结构完整，正面反面的例子俱全，条理清晰，既有启发性思考，又有解决问题的方法；语言轻松，富有亲和力；故事新颖、典型，寓意深刻。当孩子翻开这本“指南”，就会被里面好看的故事所吸引，跟着编者一起思考坏习惯的破坏性和好习惯带来的成功，从而使自己在短时间内培养一种好习惯成为可能。

伊拉斯谟告诉我们：“一个钉子挤掉另一个钉子，习惯要由习惯来取代。”也就是说，克服坏习惯的方法就是养成好习惯。本书正是从这点出发来统筹思想、谋划全篇的。愿我们的少年儿童在读完这本书之后，能够找到自己的缺点和不足，重塑新的自我。

编者



目 录



我不会永远是棵小树苗——树立远大的理想 / 1

我行，我一定行——自信是成功的起点 / 7



心中的太阳不落——拥有快乐的心态 / 12

说到做到，拉钩儿——做人应该讲诚信 / 17



我做的，我负责——做一个负责任的人 / 22

我是穿石的小水滴——不要轻言放弃 / 27

我开始喜欢学习了——兴趣是最好的老师 / 32



效率让我学习不累——效率决定成败 / 38

计划让我如此轻松——计划好你的每一步 / 43



让耳朵成为学习的法宝——专心听讲是学习的关键 / 48

我有自己的想法——学会独立思考 / 53



怎样提问有窍门——要善于提问题 / 58

好孩子，乖孩子——礼貌是修养的外衣 / 64

健康对我很重要——健康是成功的保证 / 69



节俭是我的风格——节俭是传统美德 / 74

自己的事情自己做——独立完成自己的事情 / 79

让蒸汽待在蒸汽机里——自我控制，自我约束 / 84



学习好，更要休息好——轻松做事的秘诀 / 89

帮助你，我快乐——伸出援助之手 / 94



主动让我们没有距离——主动与他人交往 / 99

做个忠实的倾听者——沟通需要学会倾听 / 104



背靠背地信任对方——信任是友谊的基础 / 109

心有多宽，天地就有多宽——拥有宽广的胸怀 / 113

合作才能多赢——在合作协商中成长 / 117





我不会永远是棵小树苗

——树立远大的理想

理想是沙漠中的绿洲，是黑夜里的灯光，是吹响生命的号角。诗人流沙河曾说过：“理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是灯，照亮夜行的路；理想是路，引你走向黎明。”青少年失去了理想，生活就会失去光彩，生命就会枯萎；有了理想，生活才会充满希望，生命才会闪光。山溪的理想是大海，泉水的理想是池塘，幼苗的理想是栋梁。孩子们对着天空大声喊吧：“我不会永远是棵小树苗。”

从小就有远大的理想

罗琳是英国的一位单身母亲，她在三十多岁时创作出了风靡全球的《哈利·波特》，成为当今世界最著名的畅销书作家。罗琳在回答欧美记者采访时说到，她从五六岁时起就想当一名作家，并且在那时就写了自己的第一本书——《兔子拉比特的故事》。成为一名作家是她儿时的梦想，是她人生的目标。



中学时代，她终日畅游在英国文学的海洋里。一有空闲，她就会给同学讲一些英雄故事，讲一些冒险情节。后来，她开始自己写一些充满神奇色彩的小故事。有一次她坐火车去伦敦，突然，一个奇妙的想法闯进了她的脑海——写一个戴着眼镜的黑发小巫师的故事。

罗琳当时没有带纸和笔，但是她的思想已经自由地飞翔起来。透

过车窗，她仿佛看见哈利·波特——一个10岁小男孩，瘦小的个子，乱蓬蓬的黑头发，明亮的绿眼睛，戴着圆形眼镜，前额上有一道细长、闪电状



的伤疤，正在冲着她笑……

罗琳的精神世界是如此的丰富多彩，但是她在现实中的生活却十分窘迫。罗琳找不到工作，只能靠着微薄的失业救济金来打发日子。尽管处在如此沉重的生活压力下，儿时就深埋在心里的梦想还是不停地吸引着她，鼓励着她。整整5年，罗琳一直坚持不懈地写作，朝着自己的目标前进。

终于第一部小说《哈利·波特与魔法石》完成了。新书刚刚上市，就好评如潮。《哈利·波特》成为2001年英国最畅销的小说，被翻译成46种文字，在全世界发行。这本小说还获得了“英国国家图书奖儿童小说奖”和“斯马蒂图书金奖章奖”等多项国际大奖。

此后，罗琳又继续写出了《哈利·波特》系列的其他几部小说。每一本小说出版的当天，都会成为全世界少年儿童的节日。罗琳的梦想实现了，她的生活也呈现出迷人的色彩，《哈利·波特》的成功不仅使罗琳声名鹊起，同时也给她带来了丰厚的财富。在全世界少年儿童的期待中，她仍在继续精心地编织着动人的故事……

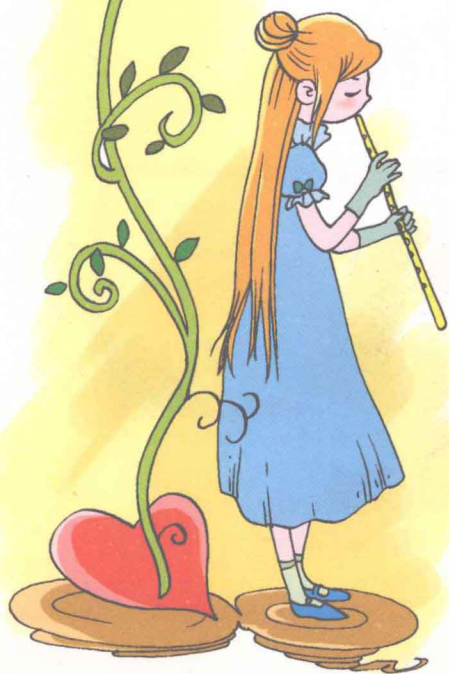




想一想

理想是力量的源泉，是不
灭的火花，能使我们尽力而为，甚至
超越自我；理想是一种精神食粮，在
它的支撑和牵引下，你能有目标、有
目的地去奋斗，去获取物质上的回报。
理想的实现源于我们执著地追求和脚踏
实地地奋斗。所以不能因为有了理想，就
“稳坐中军帐”，而不去发奋努力。罗琳从小

就非常喜欢文学、喜欢写作，梦想成为一名作
家。为了实现这个理想，她一直坚持读书、
写作，即使收入微薄，生活拮据，她也从
未动摇过。罗琳的梦想实现了，她成为
了世界上最著名的畅销书作家。



追逐着理想前进

少年时期的孩子，天真无邪、热爱生活，他们的头脑如同一张白纸，可以在上面书写最好最优美的诗句，也可以在上面描绘最新最美丽的图画。少年时期，是播种理想最重要的时期。这个时期，如果能够树立起人生的目标，就犹如在心中播种了一个太阳，一个给人以希望和力量的太阳。

人只要有了目标、有了理想、有了希望，就不会虚度时光，不会整日被烦恼缠身，也就意味着他迈出了成功的第一步。



如何迈好第一步，不妨来看看我的点子。

1. 要调动自己的兴趣爱好，树立自己的理想。面对未来，你要明确自己的理想，你的一切行动都是为了实现它。有了理想，你就会

在理想的推动下，产生无穷的力量去战胜困难，击碎自己成功路上的一切障碍。

2. 实事求是地为自己确立切实可行的目标，不断提出近期的目标。远大理想的实现毕竟离我们还有一定的距离，那么，不断提出近期目标就变得非常重要了。近期目标可以给我们以更大的动力，也使我们更容易操作。比如，在读书方面给自己定一个目标：在一个月之内读四本好书、写心得等等。这样，就使我们的每一个行动都有了一个既定的目标，我们也就真正成了自己言行的主人，就不怕没有动力了。

3. 和爸爸妈妈沟通好，最好赢得他们的支持。父母的支持永远是一种动力，如果你不及时把握这种动力，而把它忽视了，当它变成阻力的时候，你就会措手不及。此外，父母还会给你提出建议并监督你的行为，这势必会促进你和父母之间的感情融合，何乐而不为呢？





我行，我一定行

——自信是成功的起点

自信是一种心态，一种习惯，一种动力。自信的人，轻松面对困难，心境平和，从不退缩、逃避；自信的人经常鼓励自己：“我行，我一定行。”

自信如此重要

例子 1:

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，突然发现了不和谐的音符。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，小泽征尔思考再三，最后他斩钉截铁地大声说：“不，一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加比赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界优秀指挥家大赛的桂冠。

例子 2:

一位智者在暮年想考验和点化他的助手，便让他的助手去找一位具有充足信心和非凡勇气的优秀传承者。助手不辞辛劳地四处寻找，可他领来的人总被智者婉言谢绝。当那位助手再次无功而返地回到智者病床前时，病入膏肓的老人硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了。不过，你找来的那些人，其实还不如你。”助



手言辞恳切地说：“找遍城乡各地，找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。”智者笑笑，不再说话。半年之后，眼看智者就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手泪流满面地坐在病床边，沉痛地说：“我真对不起您，让您失望了！”“失望的是我，对不起的却是你自己。”智者说，“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、耽误、丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、发掘和重用自己……”

想一想

指挥家小泽征尔因自信胜出的故事，很有启迪意义。信心是人们取得成功的精神支柱，对智力的发挥起调节作用。不错，信心的基础是实力，但许多人失败都是从看不起自己、不相信自己开始的。莎士比亚说：