

18

岁

前应该养成

的18种习惯

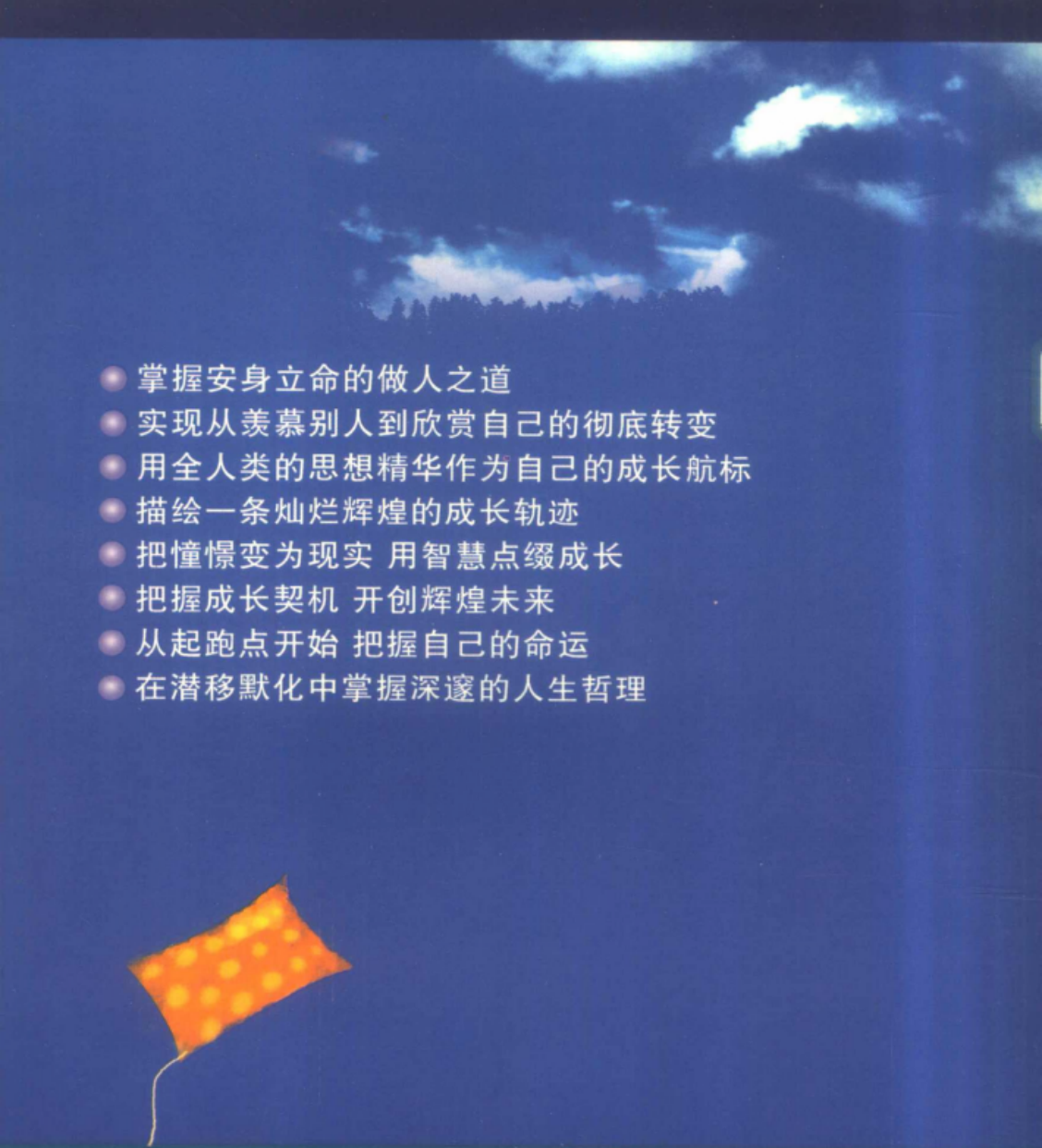
不经意间养成的好习惯，
却是日后决定成败的关键。
长大成人之前，赶紧培养它！

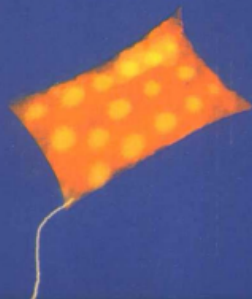
主编：陆士桢

具有30年青少年教育实践经验的资深专家
中国青少年研究会副会长

中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问
着眼于成长发展的最重要因素 为青少年精心打造的成才必读

京华出版社

- 
- 掌握安身立命的做人之道
 - 实现从羡慕别人到欣赏自己的彻底转变
 - 用全人类的思想精华作为自己的成长航标
 - 描绘一条灿烂辉煌的成长轨迹
 - 把憧憬变为现实 用智慧点缀成长
 - 把握成长契机 开创辉煌未来
 - 从起跑点开始 把握自己的命运
 - 在潜移默化中掌握深邃的人生哲理



ISBN 978-7-80724-341-0



9 787807 243410 >

定价：18.00元

18岁前应该养成的18种习惯

主编：陆士桢

编著：周扬

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

18 岁前应该养成的 18 种习惯/陆士桢主编; 周扬编著. —北京: 京华出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80724-341-0

I. 1. 1... II. ①陆... ②周... 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 (2006) 第 156912 号

18 岁前应该养成的 18 种习惯

陆士桢 主编 周扬 编著

出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)
(010) 64259577 (邮购、零售)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 700mm × 1002mm 1/16
字 数 192 千字
印 张 数 12.5 印张
印 数 0001 - 6000
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80724-341-0
定 价 18.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



陆红

青少年培养与教育领域著名专家，中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问；领导并参与了创建了国内高等院校第一个少年思想政治教育系和第一个社会工作系；先后主持了《资讯时代与青年价值观发展》、《独生子女社会适应性研究》、《中国城市青少年弱势群体现状及支持体系研究》、《中国青年政策研究》、《中国儿童政策研究》等科研课题；撰写、编辑了关于青少年、儿童、社会工作方面的数十种书籍，在国内外相关报刊上发表过100余篇有关青少年和儿童教育的论文；主持了“家庭与下一代”、“社会变迁与青少年工作”、“面向21世纪的社会工作”等国际学术研讨会；在学校内外开设了“青少年社会工作”、“青少年道德发展与教育”、“社会保障”等课程和专题讲座；并被中国社会科学院聘为硕士研究生导师。现任中国青年政治学院党委书记、常务副院长，同时兼任着中国青少年研究会副会长、中国少先队工作学会副会长、北京青年研究会副会长、中国社会工作教育协会副会长、中国社会工作协会常务理事、中国婚姻与家庭研究会常务理事。荣获国务院特殊贡献专家津贴、并被授予全国优秀儿童工作者、全国三八红旗手等称号。

✓ 成长的智慧丛书

18岁前应该养成的18种习惯

18岁前应该体验的18种经历

18岁前应该培养的18种技能

18岁前应该克服的18种弱点



责任编辑：孙志文 杨柳青

封面设计：

www.zwbj.com.cn
子午书局
010-88667372

总序

Foreword

——青春成长

我们可能会怀念那充满歌声与微笑的无忧无虑的童年时光,但我们却不能停下自己成长脚步。不知不觉间,我们已经长大了,跨入了青少年的行列。

在成长的过程中,我们会遇到迷茫、彷徨、困惑、孤单、挫折和泪水,也会体验到激情、信心、勇气、力量、憧憬和欢笑,就这样,我们沿着岁月的轨迹一路走来,我们一路收获着、品味着成长的果实。

有人说,我们的成长过程就是一个不断进行自我构建、自我评价和自我提高的过程,这个过程不应该由父母来包办,也不应该由老师来陪伴,而要靠我们自己从童年到少年再到青年一路脚踏实地走过来。

有这样一个小故事:一个小男孩喜欢在课余时间搜集蝴蝶的茧。一次,他看到一只蝴蝶从茧里挣扎出来时备受折磨的样子,就起了恻隐之心,他用一把剪刀在茧上剪了一个小洞,想让蝴蝶出来得容易一些。

果然,不一会儿,蝴蝶就从茧里爬了出来,但是它的身体非常臃肿,翅膀也特别单薄,极不协调地耷拉在身体两侧。

小男孩焦急地等着蝴蝶飞起来,但是,那只蝴蝶却只能跌跌撞撞地爬,怎么也飞不起来,又过了一会儿,蝴蝶死了。小男孩伤心地大哭起来,他根本没有意识到结果会如此糟糕。

小男孩的母亲在弄清了事情的原委后,轻轻地拍着他的肩膀说:“亲爱的,蝴蝶要从茧里面出来,就必须靠自己拼搏奋斗。蝴蝶在茧中的时候,翅膀十分柔软,在破茧而出的过程中,它必须经过一番痛苦的

挣扎,身体中的体液才能被挤压到翅膀上去,翅膀才能充实有力,支持它在空中飞翔。”

是的,“蝴蝶要从茧里面出来就必须靠自己拼搏奋斗”,要经过破茧的痛苦,才能化成翩翩飞舞的蝴蝶。人生何尝不是这样?我们应该尽早领悟奋斗的价值和意义,拥有自己的力量才能保证我们志存高远。

这就是成长。任何一种本领的获得都要经过艰苦的磨练,容不得任何投机取巧或不劳而获的行为。

这就是人生。要拼搏、要奋斗、更要经过历练,只有这样,人生才会有机会,生命才会有意义。

青少年朋友,青春属于我们,我们就是青春的主人。成长是我们自己的事,任何人都无法替代。我们只有自觉地、自主地选择自己成长的轨迹,才能拥有独立自主的个性和能力,才能拥有立足社会、参与竞争的根基。否则,过分依靠他人,即使取得了暂时的成功,那也是他人的成功,而自己仍然是个庸庸碌碌的、无法独立成长的依赖者。

在成长的路上,一旦我们明白自己不应该依靠他人的援助而自立自强起来,就等于踏上了成功的成长之路;一旦我们抛弃了所有的外来帮助,我们就会发挥出自身过去从未意识到的巨大潜能。

美国著名哲学家爱默生曾经说:“坐在舒适软垫上的人容易睡去。”是的,青春的成长不需要“软垫”式的援助,因为这是阻止我们成长的绊脚石,只有把它踢开,我们才能真正体味到成长的甘苦。

现在,就让我们翻开这套“成长的智慧”认真阅读吧!当我们真正走进其中并汲取精神营养的时候,我们就已经开始谱写人生的华彩乐章了。掌握了足够的本领,克服了一个个弱点,我们就一定能够缔造人生的美好前程。青少年朋友,努力吧,成功只会青睐勇于拼搏的人!

前 言

习惯是什么？在《新华词典》中，对于“习惯”一词是这样释义的：“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等。”简而言之，习惯就是人的行为倾向。是一种稳定的、自动化的、潜意识表现的行为，而不一定是自己希望的行为。

当然，习惯有好坏之分。

好习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以从正面影响人的一生。好习惯是一个人成功的基础，好习惯也足以改变一个人的命运。

1961年，苏联宇航员加加林乘坐“东方”号宇宙飞船在太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。而加加林之所以能够从众多候选人中脱颖而出，竟是因为他有主动脱鞋的好习惯。

当时，共有20多位宇航员被列为首次升入太空的候选人。为了确定最终人选，有关部门对他们进行了多方面的考核，并让他们进入飞行舱内做适应性训练。总设计师罗廖夫发现，在进入飞行舱的所有人当中，只有一个人是脱了鞋，只穿袜子进去的，这个人正是加加林。就是这样一个小小的细节，加加林赢得了罗廖夫的好感，他想：只有把飞船交给一个如此爱惜它的人，我才放心。在他的推荐下，加加林成为了人类第一个飞上太空的宇航员。

后来，有人开玩笑说，“成功从脱鞋开始”。实际上成功就是从好习惯开始的。

好习惯会影响我们的生活方式和个人成长的道路，会成为我们一生成功的导师，可以让我们受益一生。所以，从某种意义上说，“好习惯是人生最大的指导”。就像加加林，进舱脱鞋是小事，表面上仅仅说明加加林具有珍爱物品的好习惯。但一个人的良好形象正是由一个个好的习惯凝结而成的，好习惯折射出了一个人的优良品质和敬业精神。

著名教育家叶圣陶先生非常重视良好习惯的培养，他曾说：“我们在学校里受教育，目的在于养成习惯、增强能力。我们离开了学校，仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成

习惯、增强能力。习惯越自然越好，能力越增强越好。”

坏习惯是一种藏不住的缺点，别人都看得见，而自己看不见。坏习惯不仅会影响我们的学习、生活、性格、行为等，而且会影响我们一生的前程。

习惯是一个人存放在神经系统的无形资本，一个人一旦养成了好的习惯，一辈子都用不完它的利息；如果养成了一种坏习惯，便会一辈子都在偿还它的债务。

俗话说：“习惯成自然。”习惯一旦形成，便成为一种潜意识行为，在人的日常行为中自然流露出来，体现出具有系统性和稳定性的个性心理特征。然而，良好习惯的养成，并非一蹴而就，而是通过实践长期积累的结果。

好习惯可以推动我们在人生道路上奋勇向前，而坏习惯则是我们人生路上的绊脚石。良好的习惯是成功的一半，只有从小养成好习惯，才能使我们终身受益，并且取得一个又一个的成功。正如孔子所说：“少成若天性，习惯如自然。”小时候形成的良好行为习惯和天生的特质一样牢固。

有了好习惯，失败不容易；没有好习惯，成功不容易。坏习惯对我们的影响不言而喻，那么怎样改掉这些坏习惯呢？其实，我们只需培养好习惯，用好习惯取代坏习惯就可以了。

美国著名成功学家拿破仑·希尔说：“播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”可见，习惯可以决定一个人的命运。

每个人都可以通过养成良好的习惯来改变自己的命运，即使未来的人生充满挫折，只要他能够保持良好的习惯，就一定能够以健康正确的人生态度积极面对，从而排除人生中的各种艰难困苦，走向成功。

青少年朋友，良好的习惯是健康人格的牢固基础。我们每一位青少年都应该养成良好的习惯，更好地发展我们的人格。愿我们每一位青少年都能记住一点：好习惯时刻影响着我们的命运。



第 1 种习惯 诚实守信——人生发展的重要基石

有一位哲人说，没有谁必须要做富人或成为伟人，也没有谁必须要做一个聪明的人，但是，每一个人必须要做一个诚信的人。一个人要想有所作为，要想成为一个高尚的人，首先就需要拥有做人的美德——诚信，要对诚信有坚定的信念！因为，作为第一“核心价值”，诚信是时代对我们每一个人最基本的要求。

1. 立命之本 (2)
2. 忠实做人诚信做事 (5)
3. 拥有诚信拥抱成功 (7)
4. 不讲诚信的代价 (10)

第 2 种习惯 奉献爱心——赋予人生以完美色彩

亚圣孟子曾说：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”所以，如果我们想赢得更多的爱，就请先伸出我们的手吧，这样做会让我们赢得更多的爱与关注。我们也会发现，主动去爱别人，我们的每一次经历都会成为人生中宝贵的财富。

1. 爱心无价 (14)
2. 奉献爱心先学会同情 (16)
3. 一切因爱心而生 (19)
4. 爱可以心心相传 (21)

第 3 种习惯 崇尚感恩——让生命之花更加美丽

感恩是生活中最大的智慧。青少年朋友如果能常常怀有感恩之

情，时刻有报恩之心，就能体会到灿烂阳光般的人间真情，这份真情，时时刻刻温暖着人们的心田，也是人们朝着既定目标前进过程中取之不尽、用之不竭的动力源泉，也会让自己的生命之花绚丽多姿。

1. 成功的基点…………… (26)
2. 感念挫折与苦难…………… (28)
3. 感恩现在的拥有…………… (30)
4. 感恩为你付出的人…………… (32)

第 4 种习惯 宽容大度——比海更宽阔的是心胸

宽容就像是大海，既能容下江河，也能容下小溪，能容下竞游的百舸，也能容下一叶扁舟；宽容就像是巍峨的高山，能容下鲜花，同样也能容下荆棘，能容下参天大树，也能容下一棵小草。生活中其实并不缺少阳光，所缺乏的只是感受阳光的心。宽容的心境能够帮助你更好地感受阳光般的生活。做人如果能够宽容一点，那么我们的生活便会变得更加和谐美好！

1. 人生难得的佳境…………… (36)
2. 宽恕别人就是善待自己…………… (38)
3. 宽容的力量…………… (40)
4. 对人宽容更要对己宽容…………… (42)

第 5 种习惯 虚怀若谷——受益一生的优秀品质

谦虚不仅是一种美德，更是一种人生的智慧。无论身在何方，身居何职，谦虚总是一个人得以进步的最基本品格。谦虚谨慎的人能够接受别人的建议，看到别人的优点，而这些体会又都可以运用到自己的成长中来。谦虚这一成长要素与骄傲自满是格格不入的。

1. 伟大灵魂的共有品质…………… (46)
2. 该低头时就低头…………… (48)
3. 虚心使人不断进步…………… (51)

◎ 第 6 种习惯 注重细节——成功始于每一件小事

学会把握生命中的细节，懂得欣赏人生历程中的细节之美，养成注重细节的好习惯。只有这样，一个人才会不断地取得成功。因为，成功始于每一件小事。不把细节放在心上的人，对待事情总是敷衍了事，根本不可能把事情做好，当然，也就不可能成功。

1. 成就佼佼者…………… (54)
2. 把注重细节培养成习惯…………… (56)
3. 不重细节终成大错…………… (58)
4. 成就源于小事…………… (61)

◎ 第 7 种习惯 乐观向上——人生路上的动力源泉

法国作家大仲马曾经充满激情地说：“乐观是一首激昂优美的进行曲，时刻鼓舞着你勇猛前进。”生活中，乐观是每个人都需要具备的精神，因为乐观意味着不对无可奈何的事情怨天尤人，只有乐观，才会以积极自信的心态去拓展自己和身外的世界，才更容易战胜困难，到达成功的彼岸。

1. 让人生充满阳光…………… (66)
2. 常怀一颗欢喜心…………… (68)
3. 在逆境中找到出路…………… (70)
4. 不能流泪就微笑…………… (73)

◎ 第 8 种习惯 独立思考——成就睿智人生的条件

人类社会一切伟大的成果都是经过反复思考、探索和实践而完成的。翻开历史的封面就会发现，古今中外凡是有能力取得重大成就的人，都经过了一番艰苦的思考。真正思考的人，从自己的错误中吸取的知识要比从自己成就中吸取的知识更多；而一个人年轻的时候不会思考，他将一无所获，一事无成。思考是创造一个世界的首要工作，思考成就睿智人生。



1. 成功的必然要素…………… (78)
2. 我思故我在…………… (80)
3. 思考带动前进…………… (82)
4. 培养创造型思维…………… (85)

第 9 种习惯 追逐梦想——拥有实现目标的翅膀

法国文学大师雨果说：“梦想就是创造，梦想就是召唤，制造梦想就是促成现实。”的确，梦想是世界上一切发明创造的摇篮，也是行动的加油站，梦想也是一块孕育着美好的肥沃土地，只要你愿意，希望的种子落在这片生命的土地上就会生根，发芽，抽枝……

1. 成功源于梦想…………… (90)
2. 梦想的力量…………… (92)
3. 坚持的重要性…………… (94)
4. 靠行动来实现…………… (96)

第 10 种习惯 发奋自强——奏响人生之路的凯歌

成熟是一个漫长的过程，在这个过程中，自立是最重要的品质之一。因为，在这变幻莫测的世界中，只有依靠自己的人才能更好地生存下去……

1. 生存从独立开始…………… (100)
2. 强者的必备素质…………… (102)
3. 学会自理…………… (104)
4. 学会自我选择…………… (106)

第 11 种习惯 重视礼节——幸福人生的通行密码

中国是四大文明古国之一，有光辉灿烂的传统文化，并以“礼仪之邦”著称于世。当代青少年如果能够严格要求自己，做一个知礼、懂礼的人，那么，幸福的生活就在不远的将来等着我们了。

1. 懂礼貌的人最受欢迎 (110)
2. 交往从尊重开始 (112)
3. 谦让使你赢得更多朋友 (114)

◎ 第 12 种习惯 与人分享——敞开关闭的心灵之门

分享快乐，快乐就会增倍，分享痛苦，痛苦就会减半。这个最简单的、被人说了无数遍的道理，是激励着人们勇于分享的动力。请把手伸给大家吧，分享不但不会让我们有所失去，相反，只会让我们拥有更多，这就是分享的魅力！

1. 成长的开始 (118)
2. 懂得分享是一种智慧 (120)
3. 学会分享自会拥有 (122)
4. 分享才会快乐 (124)

◎ 第 13 种习惯 自我反省——创造完美的心灵推手

德国诗人海涅曾说：“反省是一面镜子，它可以将我们的错误清清楚楚地照出来，使我们有改正的机会。”一个人能够保持进步的秘诀，关键在于他以追求完善的态度去做事，能够不断地反省。这样才能找到自己的缺点，不断地改正缺点，取得一个又一个进步。

1. 自我反省是一种美德 (128)
2. 懂得自省才能不断进步 (130)
3. 自省其实很简单 (133)

◎ 第 14 种习惯 悉心倾听——打开心锁的万能钥匙

每一个人都希望被理解，被支持，但首先应该学会倾听，因为“悉心倾听，多听少讲”的做法可以让我们在与他人交谈时显得更有涵养，从而获得别人的理解和支持。倾听，是一把能打开心锁的钥匙，拥有了这把钥匙的人无疑就是与人沟通的专家。

1. 赢得朋友的法宝 (136)
2. 倾听是一种艺术 (138)
3. 倾听也是一种沟通 (141)
4. 懂得倾听最可贵 (143)

第 15 种习惯 博览群书——品味多彩人生的利器

书籍是人类进步的阶梯。书籍为人们提供精神营养的作用是其任何信息传媒所取代不了的。青少年如果不读书就会变成“井底之蛙”，就不能完善和扩大自己的视野格局，从而错失了解未知世界的机会。阅读既能丰富人的知识，又能陶冶人的性情；让人开智，教人明理。青少年应该抓住大好时机，积极读书，品味多彩人生。

1. 书籍是人的精神食粮 (148)
2. 奏响人生的华彩乐章 (150)
3. 打开认知世界的窗口 (152)
4. 保持持久的学习力 (155)

第 16 种习惯 关注健康——幸福人生的有力保障

健康的身心是青少年发展的根本，拥有健康的身心是人生的一笔宝贵财富。青少年应该养成良好的健康习惯，保持良好的身心健康状态，因为这是一个人生存发展的必不可少的条件，也是幸福人生的有力保障。

1. 人生之本 (160)
2. 运动是健康的基础 (162)
3. 心理健康才能快乐 (165)

第 17 种习惯 珍惜时间——让生命变得更有价值

时间，每天都是24小时，可是这24小时给勤勉的人带来的是智慧与力量，给懒散的人只留下了一脸悔恨。惜时，是一个奇妙的

词，有智慧的人会把惜时当作自己终生的习惯，因为，惜时可以延长有限的生命……

1. 做惜时如金的人 (170)
2. 合理安排时间 (172)
3. 珍惜时间就是珍惜生命 (174)
4. 学会适当放松 (176)

第 18 种习惯 专心致志——做事成功的必备要素

每个人在成长的过程中都会遇到太多的困难和诱惑，如果没有专注的精神和坚定的信念是不容易坚持到底的，正因为如此，专注是一个人做事成功的必备要素。青少年在自我培养的过程中，一定要注意养成专注的好习惯，为自己的成长之路增加成功的砝码。

1. 天才的共同特质 (180)
2. 注意力集中的人容易成功 (182)
3. 做事目标一定要明确 (184)