

春夏秋冬，年复一年，是规律，也是“习惯”；
太阳落了，月亮升起，是规律，也是“习惯”；
长夜结束，就会迎来白昼，是规律，也是“习惯”。

——这是自然的“习惯”。

你经常不吃早饭，你就会形成不吃早饭的“习惯”；

你经常做好事，你就会形成做好事的“习惯”；

你总是迟到早退，你就会形成迟到早退的“习惯”；

你总是认真学习，你就会形成认真学习的“习惯”。

——这是人为的“习惯”。

习惯

鞠晓慧 编著

决定未来

——送你一把金钥匙

辽宁大学出版社

习惯决定未来

——送你一把金钥匙

鞠晓慧 编著

辽宁大学出版社

©鞠晓慧 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定未来：送你一把金钥匙/鞠晓慧编著. —沈阳：
辽宁大学出版社，2006. 4

ISBN 7-5610-5055-0

I. 习... II. 鞠... III. 中学生—习惯—培养—
教学参考资料 IV. G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023121 号

责任编辑：贾海英

版式设计：海 水

封面设计：邹本忠

责任校对：金 葵

辽 宁 大 学 出 版 社

地址：沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码：110036

联系电话：024-86864613 <http://vip.163.com>

Email: Lnupress@vip. 163. com

辽宁大学印刷厂印刷

辽宁大学出版社发行

幅面尺寸：130mm×184mm

印张：3.5

字数：80 千字

2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印数：1~1 000

定价：8.00 元

编者的话

寒冬刚过，新春又来。一年四季，春夏秋冬，时节更替，周而复始，这么坚定，这么执著，这么“习惯”，带着规律的不可抗拒性。这就是大自然。

你可知道，人为了一定的目的，通过有意识的重复训练，就会形成习惯，从而使行为更加坚定，更加执著。

什么是习惯？习惯是无意识的“经常如此”。它是由于重复或练习而固定下来的行为方式。

春夏秋冬，年复一年，是规律，也是“习惯”；

太阳落了，月亮升起，是规律，也是“习惯”；

长夜结束，就会迎来白昼，是规律，也是“习惯”。

——这是自然的“习惯”。

你经常不吃早饭，你就会形成不吃早饭的“习惯”；

你经常做好事，你就会形成做好事的“习惯”；

你总是迟到早退，你就会形成迟到早退的“习惯”；

你总是认真学习，你就会形成认真学习的“习惯”。

——这是人为的“习惯”。

自然是“这样”；人也可以变得“这样”。

由此可见，自然的习惯在于重复；人为的习惯在于锻炼；自然的习惯不可改，人为的习惯可以变。

什么是习惯？习惯与成才之间的关系如何？怎样培养好习惯？习惯可以决定未来，主宰人生吗？习惯的力量如何？习惯与人生的关系等等问题，正是我编写这本书的主要寓意。



目 录

第一章 绪论	1
一、成功的教育从习惯的养成开始	1
摒弃坏习惯，培养好习惯	1
什么是习惯	2
二、习惯与成才的关系	4
成功与失败的根源	5
三、培养好习惯的关键期：幼儿园和小学阶段	6
举例说明	6
四、培养中小学生养成良好习惯的目的及意义	7
培养中小学生养成良好习惯的目的	7
培养中小学生养成良好习惯的意义	8
第二章 杰出人士习惯大观	10
一、做人习惯	10
懂得做人	10
相信自己	10
顽强精神	12
持续创新	12
勇于自制	12
二、做事习惯	14



明确目标	14
善于决策	14
激励团队	15
架构关系	16
抓住机会	16
赢得拥戴	16
三、学习习惯	17
终生学习	17
重视人才	17
充分授权	18
有效沟通	19
培养领导	19
四、生活习惯	20
充满热忱	20
注重家庭	20
筹划未来	21
经营健康	21
第三章 习惯培养方法及步骤	23
一、确定目标	23
确定目标的 12 个指标	24
二、培养做人的好习惯	24
积极选择的习惯	24
独立是做人的前提	25
强烈的责任心	27
持之以恒的毅力	28
充满自信的习惯	29
懂得尊重的习惯	30



保持诚信的习惯	31
利人利己的习惯	34
善待他人的习惯	34
三、培养学习好习惯	36
作好准备使学习获得成功	36
学习习惯的新观念	37
四、培养好习惯	40
好习惯三字谣	40
中小学生应该培养的十个好习惯	41
七个良好的行为习惯	41
如何培养孩子的良好习惯	42
第四章 培养中小学生好习惯 奠定学生人格之基	46
一、具体目标	46
小学生十个好习惯	46
中学生十个好习惯	47
二、培养好习惯的六大步骤	47
三、各个击破	49
热爱祖国，升国旗、奏国歌时自觉肃立	49
文明礼貌，微笑待人	51
尊重他人，耐心听他人说话	53
保护隐私，别人的东西不乱动	54
利人利己，用过的东西放回原处	56
诚实守信，说了就要努力做到	57
待人友善，观看比赛文明喝彩	60
遵守规则，上下楼梯靠右行	61
勤奋自强，坚持每天锻炼身体	64
环保卫生，干干净净迎接每一天	66



四、克服坏习惯	68
改掉坏习惯，培养好习惯	68
破除坏习惯的方法	69
第五章 习惯的力量	73
一、习惯是一生的储蓄	73
好习惯是一生巨大的财富	74
培养良好的财富习惯	75
二、习惯是人的生活行为方式	76
养成打扫卫生的好习惯	77
养成生活的好习惯	79
三、习惯决定未来	82
习惯对人生的影响	82
习惯可以决定未来	84
第六章 习惯与人生	87
一、良好的习惯成就人生	87
古代名人的习惯	87
外国名人的习惯	89
当代名人的习惯	91
二、习惯与人生的辩证统一	94
第七章 结语	98
一、你的成功在于你每天养成的习惯	98
二、好习惯成就未来	100
参考文献	103
后记	104



Custom is a second nature. 习惯是后天养成的。

儿童不是用规则可以教得好的，规则总是会被他们忘掉的……习惯一旦培养成功之后，便用不着借助记忆，很容易地、自然地就能发生作用了。

——洛克

第一章 绪 论

一、成功的教育从习惯的养成开始

培根说：“习惯是人生的主宰。”即命运成功从培养习惯开始。叶圣陶说：“教育就是培养习惯。”爱因斯坦说：“什么是教育？当你把受过的教育都忘记了，剩下的就是教育。”（剩下的就是习惯——好习惯与坏习惯。——编者著）

●摒弃坏习惯，培养好习惯

先来看几个关于习惯的事例。

★一个刚刚毕业来到企业的大学生，喜欢抽烟，又舍不得把好烟分给别人抽，因此在他的烟盒内装有两种档次的香烟，高档的自己抽，低档的给别人抽。结果这个人的结局比较尴尬，没有几个朋友，没有晋升，没有影响力。所以，有人说，习惯决定命运。

★在第二次世界大战期间，邱吉尔已经 60 岁了，却能够每天工作 16 小时，一年一年地指挥大英帝国作战，实在是一



件很了不起的事情。他的秘诀在哪里？他每天早晨在床上工作到 11 点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行很重要的会议。吃过午饭以后，上床去睡一个小时，到了晚上，在 8 点吃晚饭以前，他再上床去睡两个钟头。他并不是要消除疲劳，因为他根本不必去消除，他事先就防止了。因为他经常休息，因而可以很有精神地一直工作到半夜之后。

★约翰·洛克菲勒也创了两项惊人的纪录：他赚到了当时全世界为数最多的财富，也活到了 98 岁。他如何做到这两点呢？最主要的原因当然是遗传因素，他家里的人都很长寿；另外一个原因是，他每天中午在办公室睡上半小时午觉。他会躺在办公室的大沙发上——在睡午觉的时候，哪怕是美国总统打来的电话，他都不接。

如果我们有足够的细心，我们就会发现一种很奇怪的现象：成功的人似乎一直都在成功，仿佛有一种魔力在驱赶着他走向成功；而失败的人似乎永远都在失败，仿佛他天生就注定是个失败者。

究竟是什么导致了这种现象的出现？许多研究行为科学的学者和研究成功的励志大师给出了我们答案：是“习惯”两个字在起作用。事实也如此，如果一个人习惯于勤奋，他就会成功；如果一个人习惯于懒惰，他就会一事无成。

●什么是习惯

习惯就是我们平时习以为常的行为。它是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；是思维和性格的某种倾向；也是一种习惯性的态度和行为。习惯的最大特点是“自动化”。人们一旦形成良好的习惯，其学习、生活和工作效率便会提高。

具体表现为：（1）习惯使人无需花更多的时间去考虑，无



需高度集中注意力就能顺利完成一系列动作，既节省精力又能提高功效。(2) 习惯使人的动作更加协调、准确。不断重复形成了稳定的联系，人们就可以得心应手地从事某些复杂、难度高的动作。(3) 习惯使人的行为能力得到贮存。人们的动作习惯一旦形成，就会长久地保存下来。中断了某些行为习惯，当需要时，沉淀在大脑的无意识马上就会被唤醒，肢体感官便能按定势作出相应的反应。所以，在一个人需要恢复过去的某些行为时，其达到熟练的时间比初学者快得多。总之，良好习惯的养成会使孩子终生受益。

毫无疑问，人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。你知道吗？一个人一天的行为中大约只有5%是属于非习惯性的。习惯经过我们的反复行为，会不知不觉地变作我们本能的一部分。习惯是一种能左右我们行为的神奇力量，它决定着我们的事业和人生的成败。

思考题：

1. 什么是习惯？
2. 习惯的特点表现在几个方面？

名言警句：

◆少成若天性，习惯如自然。

——孔子

◆染于苍则苍，染于黄则黄。故染不可不慎也。

——墨子

◆习与知长，心与化成。心未滥而谕教，则化易成也。

——贾谊



二、习惯与成才的关系

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”就是说，习惯可以决定一个人的命运。有了好习惯的孩子是走遍天下都可以放心的孩子，一身坏习惯的孩子会让你一生都不能放心，不得安宁。

孔老夫子说得很好，他说：“少成若天性，习惯如自然。”少成若天性是什么意思呢？就是说，小的时候养成的习惯会像人的天性一样自然、坚固，甚至说就变成你的天性了。以至于后来所取得的成功、创造的奇迹，很多方面都是在小的时候形成的习惯所支撑的。

春秋战国时期，儒家和墨家是最具有代表性的两个思想流派，但是有很多问题的认识是一致的。墨子最有名的关于习惯的思想就是“束丝说”：“染于苍则苍，染于黄则黄。故染不可不慎也。”就是说，孩子生下来就像一束丝一样，你把它染成黑就是黑的，染成黄就是黄的，染成蓝就是蓝的，所以说染丝不可不谨慎也。对孩子的教育也是这样的道理。不同的家庭教育出不同的孩子，这跟染丝的道理是一样的。明代的思想家王廷相这样说：“凡人之性成于习。”所以大家可以认识到习惯的重要性。

说到习惯，大家立刻会想到：饭前便后要洗手，不要随地吐痰等等。其实，习惯不仅仅指这些，我们所说的习惯，是指一种广义的、对我们的人生有重大意义的习惯。如果一种行为准则、一种好的观念，没有经过长时间的修炼，变成你的习惯，那它就不是你的，而是书上的，是老师的，是报纸上的。

即便是饭前便后要洗手，不经过一次次的强化训练，也不能成为你的习惯。

●成功与失败的根源

成功与失败最大的分别，就来自不同的习惯。“好习惯是开启成功的钥匙；坏习惯则是一扇敞开的通向失败的大门。”我知道，每位学生都希望将来能成为品质好、能力强、有作为的年轻人，这些都需要经过长时间的修炼，才能够达到。而今天的我们，要全身心培养自己的好习惯，因为它会引领你走向成功。

习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和个人成长的道路。从某种意义上说，“习惯是人生的向导”。

报告写实：

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中的一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。把科学家们的普遍看法概括起来，就是他们认为终生所学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”



三、培养好习惯的关键期：幼儿园和小学阶段

小学阶段是培养习惯的关键期，一二年级又是最佳期。据研究发现，到了初中再培养习惯就难多了。一旦养成了不好的习惯，再想改正就难多了（改造比塑造难）、（做衣服不合适，再改合适可就难了）。

●举例说明

例1，20世纪40年代，美国的一位心理学家丹尼士曾经做了一项惨无人道的试验。他从孤儿院里挑选了一批新生婴儿，把他们放在暗室里生活，只给吃住，与世隔绝。这些婴儿起初在生理上和正常婴儿完全一样，但是，慢慢地机能却逐渐退化，最后变得越来越痴呆。长到一定年龄后，再放到正常人里边生活，虽然经过长时间的训练和教育，但绝大多数孩子始终没能恢复人的基本特性，变得终生痴呆，只有个别人学会了吃饭、穿衣等简单的生活能力。

★这一事例说明，小时候错过了关键的训练期，长大了再练也于事无补。

例2，1972年，人们在东南亚大森林里找到了第二次世界大战时迷失的日本士兵横井庄一。他远离人类，像野人一样生活了28年，人的一切习惯甚至包括日本话都忘记了。可是当他获救后，人们只用了82天时间的训练，就使他完全恢复了人的习惯，适应了人类的生活，一年后还结了婚。

★虽然他经过野人生活的时间要比那些婴儿长很多，但对他的训练和教育却容易很多，其主要原因就是他没有错过受教育的“关键期”。

说明如果小时候经过了训练，长大后即使离开了人群好长



一段时间，只要一训练就可以恢复人的本能。

成长中必须知道的故事：

飞翔的蜘蛛

信念是一种无坚不摧的力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。

一天，我发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了许多弯路——从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

温馨提示：蜘蛛不会飞翔，但它能够把网凌结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这使人不由想起那些沉默寡言的人和一些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹是执著者创造的。

四、培养中小学生学习良好习惯的目的及意义

●培养中小学生学习良好习惯的目的

我国伟大的教育家叶圣陶明确指出：“教育就是培养习惯。”对学生良好习惯的培养，一直是古往今来各国教育的一项重要内容；因为人的品德基本上是由习惯组成的。好的习惯是人们走向成功的钥匙，而坏的习惯是通向失败的敞开的门。人类都受到习惯的约束，一旦养成了好习惯，终身受益。正如美国著名



哲学家罗素说的那样：“人生幸福在于良好习惯的养成。”

●培养中小学生养成良好习惯的意义

俗话说“从小看大，三岁知老”。科学研究表明，3岁至12岁是习惯养成的最佳时期。能否抓住这9年的关键时期，培养起良好的习惯与健康的人格成了决定小孩命运的重大问题。俄国教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”习惯不是一个小问题，它反映着一个人的修养与素质，在很大程度上决定着一个人的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功与幸福。良好的习惯会换来一个好的人生，成功就是从养成良好的习惯起步的。我们将深入开展培养道德好习惯教育，逐步实现“小公民”道德建设“五小”行动目标，促进学生健康茁壮地全面成长，从而为他们养成“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的公民道德行为习惯打下扎实的基础。

思考题：

习惯有什么重要性？

名言警句：

◆人能尽其才则百事兴。

——孙中山

◆一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。

——管仲

◆我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。

——龚自珍

◆哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作的上的。

——鲁迅



◆对搞科学的人来说，勤奋就是成功之母！

——茅以升

风俗习惯：

过年的传说

相传：中国古时候有一种叫“年”的怪兽，头长尖角，凶猛异常，“年”兽长年深居海底，每到除夕，爬上岸来吞食牲畜伤及人命。因此每到除夕，村村寨寨的人们扶老携幼，逃往深山，以躲避“年”的伤害。

这一年的除夕，乡亲们都在忙着收拾东西逃往深山，这时候村东头来了一个白发老人对一户老婆婆说：只要让他在她家住一晚，他定能将“年”兽驱走。众人不信，老婆婆劝其还是上山躲避的好，老人坚持留下，众人见劝他不住，便纷纷上山躲避去了。

当“年”兽像往年一样准备闯进村肆虐的时候，突然传来白发老人燃响的爆竹声，“年”兽浑身战栗，再也不敢向前凑了，原来“年”兽最怕红色、火光和炸响。这时门洞大开，只见院内一位身披红袍的老人哈哈大笑，“年”兽大惊失色，仓惶而逃。

第二天，当人们从深山回到村里时，发现村里安然无恙，这才恍然大悟，原来白发老人是帮助大家驱逐“年”兽的神仙，人们同时还发现了白发老人驱逐“年”兽的三件法宝。从此，每年的除夕，家家都贴红对联，燃放爆竹，户户挂红灯笼守更待岁。这风俗越传越广，成了中国民间最隆重的传统节日“过年”。