



18岁以前一定要养成的

50 Good Habits To Be Raised Before 18 Years Old

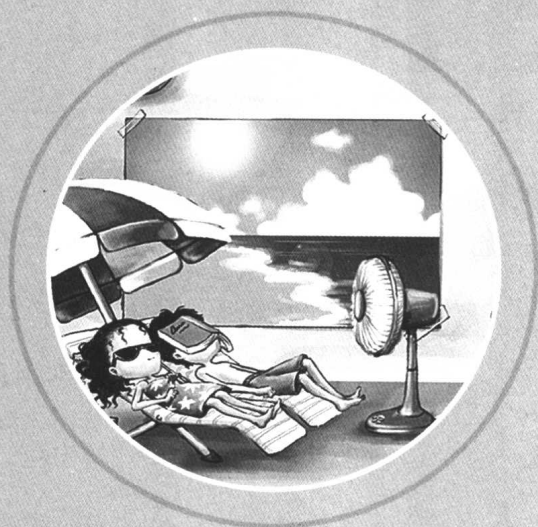
50个好习惯



18岁以前是形成习惯的关键时期。青少年的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。

郭红梅◎编著

郭红梅◎编著



18岁以前一定要 养成的**50**好习惯

50 Good Habits
To Be Raised Before 18 Years Old

图书在版编目 (CIP) 数据

18岁以前一定要养成的50个好习惯/郭红梅编著. —北京:
新世界出版社, 2007.3

ISBN 978 - 7 - 80228 - 301 - 5

I .1... II .郭... III .青少年 - 习惯 - 培养
IV .B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027145 号

18岁以前一定要养成的50个好习惯

策划: 梁小玲

作者: 郭红梅

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: + 86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: + 86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: + 86 10 6899 6306 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: 350 千字 印张: 20

版次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 301 - 5

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



一个人常常做一件事就会成为习惯，而习惯的力量的确是太大了。每个活在这个世界上的人，都有属于自己的梦想，每个人不同的人生阶段又有不同于其他阶段的梦想，而为什么有些梦想方向是正确的，计划是可行的，却最终没有实现呢？造成这种结局的症结，就在于没有养成为实现梦想而付诸行动的良好习惯。不管是凡人也好，伟人也罢，其梦想实现如何，命运安排怎样，在一定程度上与他个人的习惯有关。



责任编辑：梁小玲

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

前言

QIAN YAN

相传，亚历山大城的图书馆被烧时，只有一本书幸免于难；被一个穷人，花了几个铜板买了这本书。这本书不怎么精致，然而书中却蕴藏着最令人感兴趣的东西：是薄薄的一册羊皮卷，写着“点金石”的秘密。

“点金石”不过是一块小石头，却能把普通的金属变成黄金。书中记载着石头在黑海岸边，和其他成千上万块一模一样的石头混在一起，可是，这里有一个秘密：唯独这块石头能感到温暖，而其他普通的石头都是冷冰冰的。于是这个穷人卖掉了仅有的几件东西，买了简单的行装，到达了目的地。

他睡在海岸上，准备醒来就一块又一块的开始试这就是他的计划。醒来后，他拾一块石头，感觉一下，不热，然后就扔到了海里。接下来，一个星期，一个月，一年……三年过去了，他还是没有找到“点金石”。可是，他还是按部就班继续着自己的方法，拾一块石头就扔到海里，再接着拾，就这样持续了很久。

一天早上，他拾起了一块石头，是“热的”，可是他还是一下把石头给扔进了海里！

因为他已经形成了把石头扔进海里的“习惯”，他已经非常习惯了扔的动作，当点金石出现时，习惯的力量驱使他扔掉了宝贝。

这个故事启示我们，经常做一件事，日久天长就会成为习惯，而习惯的力量的确是太大了。每个活在这个世界上的人，都有属于自己的梦想，每个人不同的人生阶段又有不同于其他阶段的梦想，而为什么有些梦想方向是正确的，计划是可行的，却最终没有实现呢？造成这种结局的症结，就在于没有养成为实现梦想而付诸行动的良好习惯。不管是凡人也好，伟人也罢，其梦想能否实现，命运怎样发展，在一定程度上与他个人的习惯有关。

对几百位成功者的调查显示，问及失败的可能原因时，几乎每个人都会说“坏习惯是失败的重要原因之一”。著名的石油大亨保罗·盖蒂说过这样一句话：



好的习惯让人立于不败之地，坏的习惯则让人从成功的宝座上跌下来。

很多人都自怨自艾，觉得自己倒霉透顶，嫉妒他人所谓的“好运气”。孰不知，世界上根本没有天上掉馅饼这样的好运气，那些看起来运气好的人，更多的是因为他们生活或工作中拥有“好习惯”。好习惯就像天使一样保护着这些成功人士，使他们更加成功。

每个人都渴望成功，但是成功并非机缘巧合。你可曾留意过成功者与平庸者的不同？

两者的迥异之处就在于各自的生活和工作习惯。很大程度上，正是不同的习惯造就了不同的人生。种种习惯，或使你止步不前，或使你激流勇进。

中国著名的教育家，儿童心理学家陈鹤琴说：“人之动作十分之八九是习惯，而这种习惯有大部分是在幼年时养成的，所以在幼年时代，应该特别注意习惯的养成。但是习惯不是一律的，有好有坏。习惯养的好，终生受其福，习惯养得不好，则终生受其累。”

古人说：“少成若天性，习惯如自然。”意思就是小时候形成的良好行为习惯和天生的一样牢固。近代英国教育家洛克在其《教育漫话》中说道：“儿童不是用规则教育就可以教育好的，规则总是被他们忘掉。你觉得他们有什么必须做的事，你便应该利用一切时机，给他们一种不可缺少的练习，使它们在他们身上固定起来。这就使他们养成一种习惯，这种习惯一旦养成以后，便不用借助记忆，很容易地、很自然地发生作用了。”

一个人在18岁以前培养一些好的习惯，将会给他带来终生的无穷收益。古希腊哲学家亚里士多德早在公元前350年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动，才构成了美德。”俄罗斯教育家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”记住：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。



CONTENTS

目录 *Mu Lu*



一、学习思考篇



1. 良好的阅读习惯 / 3

爱读书的习惯对一个人的发展的影响是毋庸置疑的。不过需要注意的是，读书是要有选择的。在阅读的时候，还要注意方法，尽量提高速度，还要养成写读书笔记的习惯。

2. 良好的学习习惯 / 17

现代社会的发展对“学会学习”提出了越来越高的要求。除了选择适宜的学习内容，还要注重方法。提高注意力，合理地制订学习计划以及永远保持学习的热情，对于每个人来说都非常重要。

3. 积累资料的习惯 / 31

要成为一个人才，对知识的需求是无限的。可是，那许许多多的知识，不可能一朝一夕就可以装到一个人的头脑里，因此要养成积累资料的习惯，学会有选择地积累知识。

4. 循序渐进的习惯 / 34

荀子说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”一个人要追求成功，干出一番事业，就不能急于求成，追求一蹴而就；而是应该养成循序渐进的习惯，坚持每天都进步一点点。



CONTENTS



5. 良好的思维习惯 /39

孔子说：“学而不思则罔”，意即光学习不动脑思考，就会一无所获，迷惘无知。思维在一个人学习和成才过程中起着至关重要的作用。学会激发自己的灵感，养成良好的思维习惯，会使一个人终生受益。

6. 独立思考的良好习惯 /46

古希腊哲学家赫拉克利特说过：“博学并不能使人智慧。”只有在学习和生活中善于独立思考，才能开出智慧的奇葩。养成独立思考的良好习惯，是发现新的知识，充分发挥创造性，通向成功之路不可缺少的桥梁。

7. 创造的习惯 /50

人脑是用进废退。越用越灵，越有创造力；越不用越沉睡，越迟钝笨拙。青少年的大脑的创造力是有待开发的矿藏和宝库，青少年应该养成创造的习惯，珍惜自己的聪明才智，充分开发和利用自己的创造潜能。

8. 良好的观察习惯 /56

观察十分重要，世界上许多重大的发现、发明都和观察有关。达尔文说：“我没有突出的理解力，也没有过人的机智，只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”青少年注意培养良好的观察习惯，对于自己的成长和未来发展是非常重要的。

9. 关注细节的习惯 /61

认为小事可以忽略、细节不影响大局的想法，其实是一种错误的观念，可能使一个人的事业功亏一篑。一个做事不追求完美的人，是不可能成功的。把每一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。养成关注细节的习惯是非常重要的。

10. 认真仔细的习惯 /66

认真仔细是一种良好的习惯。矫治粗心行为，不仅可以培养学生良好的学习习惯，而且也能发展学生的思维方式，改善学生的心理品质。培养认真仔细的学习态度，不仅有助于今后进一步学习科学文化知识，而且也是将来立足社会的一项重要资本。





CONTENTS

11. 记日记的习惯 / 70

记日记可以帮助人们记忆，积累素材，培养思维能力，练习和提高运用文字的水平。一天、两天、一月、两月地记日记，可能感觉不到它有什么好处；但一年、两年，甚至几十年地记下去，我们便会受益无穷。

12. 自学的习惯 / 76

“自行学习、自我教育，自己管理自己”，这是现代人汲取知识的重要渠道，也是终身教育的重要形式。自学的方式自由度较大，能更好地将书本知识和社会实践结合起来，能更有效地开发自身的潜能，并将学到的知识和能力转化为实践。

13. 充分利用时间的习惯 / 79

人才在时间中成长，在时间中前进，在时间中改造客观世界，在时间中谱写自己的历史。青少年一定要养成节约时间的习惯，争取利用有限的时间多学习，多工作，以在为社会作出更大贡献的同时，更好地实现自我价值。

14. 合理安排时间的习惯 / 85

自己拥有的时间既不比别人多，也不比别人少，问题不是我们有多少时间可以用来做事情，而是我们如何运用这些时间。青少年不能满足于过着闲散、安逸的生活。应该活力十足、态度勤恳，养成合理安排时间的习惯，力争一分一秒都不轻易浪费。



二、个性品质篇



15. 立即行动的习惯 / 95

“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎”。要想不荒废岁月，取得好的成绩，就要克服拖拉这个缺点，养成立即行动的习惯。

16. 专心致志的习惯 / 100

一个人的精力和时间本来是很有有限的。为了在生活中取得一定的成绩，



CONTENTS



就该像学打靶一样，迅速瞄准目标；像激光一样，把精力聚于一束。青少年养成专心致志的习惯，学会把有限的生命和经历投入到特定的目标上是非常必要的。

17. 持之以恒的习惯 / 105

有一句意大利民谚：“走得慢且坚持到底的人，才是真正走得快的人。”天赋过人的人如果没有毅力和恒心作基础，他只会成为转瞬即逝的火花；许多意志坚强、持之以恒而智力平平乃至稍稍迟钝的人，都会超过那些只有天赋而没有毅力的人。那些最能持之以恒、忘我工作的人往往是最成功的。因此，青少年一定要注重培养自己的耐心，努力养成持之以恒的习惯。

18. 顽强执著的习惯 / 109

成功的路上并没有撒满鲜花与阳光，相反却总要经历坎坷与磨难。只有养成顽强执著的习惯，做到如著名画家郑板桥诗中所云：“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，不怕挫折地沿着目标去奋斗，才能享受到成功的喜悦。

19. 敢于冒险的习惯 / 114

对于强者来说，“无险不足以言勇”。因此，一个真正的强者，厌恶平淡无奇的生活，他们渴望冒险，希望在生活中掀起巨浪，喜欢充满传奇色彩的浪漫生活。从这个意义上说，敢不敢冒险，正是区别强者和弱者的标志之一。无论在事业或生活的任何方面，我们都应该培养敢于冒险的习惯，学会尝试恰当的冒险。

20. 敢于竞争、善于竞争的习惯 / 120

现代社会是人才济济的社会，可供社会选择的人才很多。不管我们怎样“学富五车”，也只能在短短的时间内保持优势，能不能在这短短的时间内获得施展的舞台，将成为决定我们成败的关键。虽然我们反对自我吹嘘和弄虚作假，但是我们主张广大青少年都养成敢于竞争和善于竞争的习惯，在生活中积极主动地去推销自己。





21. 不断进取的习惯 / 127

安于现状、浅尝辄止、不思进取的人永远不可能做出什么大的成绩。只有拥有不断进取的习惯，拥有足够坚强的意志、心怀崇高的目标、不停地超越自我、拓宽思路、扩充知识、敞开生活之门、希望比周围的人走得更远的人，才有可能成就大业。

22. 爱劳动的好习惯 / 133

在人的成才过程中，体力劳动起着不可低估的作用。培养爱劳动的习惯，对青少年的健康成长是非常重要的。有了爱劳动的习惯，可以磨炼一个人的意志，养成吃苦耐劳的精神，从而懂得学习的意义和重要性，更加积极认真地学习，为将来的成才铺平道路。

23. 勤奋的习惯 / 138

一个人知识的多寡，关键在于勤奋的程度如何。历史上凡有建树的人，往往都是很勤奋的人。任何一项成就的取得，都是与勤奋分不开的。青少年正是处于长身体、长知识和世界观的形成阶段，这时候养成勤奋的良好习惯，在人生道路上不断地鞭策自己，就等于为将来的发展奠定了良好的基础。

24. 勤俭朴素的生活习惯 / 142

勤俭朴素是中华民族的优良传统，最近全国范围内提倡的“八荣八耻”更是强调了这一美德：“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。”“以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。”青少年一定要养成勤俭朴素的习惯。

25. 自强不息的习惯 / 145

自强不息是中华民族生生不息的精神源泉，历来中国人都非常强调和崇尚自强不息的精神。不能自强不息的人，必然被激烈竞争的社会所淘汰。要使我们的力量和才能获得发展，就不能依靠他人，而是要培养自强不息的习惯，主要依靠自己的力量去拼搏，去奋斗。

26. 自我约束的习惯 / 151

付出了同样的努力，有的人成功了，有的人则失败了。他们可能都知



CONTENTS

道成功的途径，但他们之间有一个主要的不同在于，成功者总是约束自己，去做正确的事情；而不成功的人总是容忍让自己的感情占上风。一位著名作家说：“要想征服世界，首先要学会控制自己。”养成自我约束的习惯，是通向成功的必经之路。

27. 正确对待错误的习惯 / 159

常言道，智者千虑，必有一失。人再聪明，都有犯错误的时候。人不怕犯错误，就怕犯了错误以后不认错，不改错，不积极地想办法去补救。一个人只有养成了正确对待错误的习惯，才能不断战胜自我，从失败走向成功。

28. 自我反省的习惯 / 163

一个人只要多反省自己，任何事都可以变成自己的借鉴，作为自己行为的标准，不断总结经验教训，提高自己。一个人通过自省，进行自责，能够及时检查并发现自己的每一个细小过失，进一步有目的地严格要求和提高自己，防微杜渐，不断鞭策自己前进。



三、为人处世篇



29. 良好的交友习惯 / 169

“近朱者赤，近墨者黑”，这一古训说明了交友对一个人的思想、品德、学识会产生深刻的影响。人际关系对于个人，无论在事业上、生活上抑或学业上皆起着决定性的影响。因此，青少年一定要养成良好的交友习惯，不仅知道该交哪些朋友，还知道不能交哪些朋友。

30. 主动与人交往的习惯 / 176

人际交往是适应环境、适应生活、适应社会，形成完美个性的必要途径。很多青少年之所以缺少朋友，仅仅是因为他们在人际交往中总是采取消极的、被动的退缩方式。如果想赢得别人，与别人建立良好的人际关系，摆脱孤独的折磨，就必须养成主动与人交往的习惯。





CONTENTS

31. 得体赞美别人的习惯 / 184

每个人都渴望得到别人和社会的肯定和认可，我们在付出了必要劳动和热情之后，都期待着别人的赞许。养成得体赞美别人的习惯，把自己需要的东西首先慷慨地奉献给别人，会使人际关系更加和谐，生活更加温馨。

32. 真诚道歉的习惯 / 189

俗话说：“人非圣贤，孰能无过？”如果我们错了，就要及时承认，努力争取赢得别人的谅解。为了减少各种隔阂和矛盾，使人际关系更加和谐，一定要养成真诚道歉的习惯。

33. 善于合作的习惯 / 194

一项事业的成功，往往是多人和谐合作的结果。事业愈是伟大，就愈显群体合作的重要。在“杰出青年的童年与教育”调查中，我们也能够看到杰出青年大多数是善于与他人团结协作的人，团结协作是许多成功人士的共同特性。养成善于合作的习惯，学会与人共处，我们的事业会更加成功，生活更加愉快。

34. 乐于助人的习惯 / 201

戴尔·卡耐基说：“你要别人怎么待你，就得先怎样待别人”。很多人在抱怨生活中缺少友情的同时，自己却不愿意对别人付出一点点的友爱，即使是举手之劳，也不肯帮助别人，这样恰恰是将自己拒于友情的大门之外。养成了乐于助人的习惯，在生活中你会更受欢迎，也会得到别人更多的帮助和配合，因而，你的发展道路上会减少很多障碍。

35. 得体拒绝别人的习惯 / 205

很多人由于不善于拒绝，担心拒绝别人会伤害彼此友谊，于是经常违心地答应别人的要求，结果不仅浪费了大量时间，给自己带来了许多不必要的麻烦，还得不到别人的理解和谅解。养成得体拒绝别人的习惯，对保护自身的利益，维持良好的人际关系是非常重要的。

36. 恭敬待人的习惯 / 210

有一句格言说：“轻视他人的结果，往往是别人对你的轻视。”在待人



CONTENTS



处世方面，一般人所奉行的原则往往是：“你敬我一尺，我敬你一丈”。很难设想，一个不尊重别人的人，能够处处得到别人的尊重。因此，青少年一定要注重培养自己恭敬待人的习惯。

37. 讲礼貌的习惯 / 213

礼貌问题绝不是“小事”，从中往往可以窥见一个人的内心世界，反映他的品德和文化修养的高低。现代的青少年，养成讲礼貌的习惯是非常重要的。礼貌是人们共同遵守的一种行为规范和道德准则。它是通往相互友好和尊重的一道桥梁。

38. 谦虚谨慎的习惯 / 218

谦虚谨慎永远是一个人建功立业的前提和基础。我国古代学者早已精辟地指出：“满招损，谦受益”。一个人不论从事何种职业，担任什么职务，只有谦虚谨慎，才能保持不断进取的精神，才能增长更多的知识和才干。因此，青少年一定要有意识地培养谦虚谨慎的习惯。

39. 诚实的习惯 / 222

诚实是我们中华民族的优良传统，也是衡量一个人品格的标志。诚实作为人生品质的一个重要方面，历来为古今中外的有识之士所看重；然而，诚实不是每个人都具有的，也不是随便可以获得的。正因为这样，所以对于青少年来说，要主动养成诚实的习惯。

40. 守信的习惯 / 226

中国人历来把守信作为为人处世、齐家治国的基本品质，崇尚“言必行，行必果”。讲信用，守信义，是立身处世之道，是一种高尚的品质和情操。它既体现了对他人的尊敬，也表现了对自己的尊重，同时也能够为自己赢得更多的机会。因此，青少年一定要养成守信的习惯。

41. 守时的习惯 / 232

在为人处世的过程中，没有什么比守时更重要。做事不守时，不但浪费自己的时间，更浪费他人的时间。如果说时间是上天赐给我们的无价之宝，那么守时，正是对这一无价之宝的最有效使用。守时的人会赢得他人





目录

CONTENTS

的信任；而不守时的人，则会丧失他人对自己的信任。因此，准时是一种每个人都可以养成、也应该养成的习惯。

42. 良好的说话习惯 / 236

口才是一种能力，它和我们的写作能力、生活能力、组织能力一样都是人的智慧的一种反映。它是一种用口头语言准确、恰当、生动地表达思想感情的能力。为了有效地交流思想，沟通感情，加深友谊，青少年要努力避免不好的交谈方式，养成良好的说话习惯。



四、身心健康篇



43. 自信的心理习惯 / 245

自信心是比金钱、势力、家世、亲友更有用的条件。它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利。对于事业的成功，它比什么东西都更有效。当我们相信自己能做出最好的成绩时，我们不仅会发现自信提高，而且会发现自信会有助于我们的表现。因此，在生活中我们要养成自信的习惯。

44. 自我激励的习惯 / 255

人与人之间本来只有很小的差异，但这很小的差异却往往造成了巨大的差异！巨大的差异当然决定了是成功、幸福，还是平庸、不幸。而原本很小的差异就是凡事所采取的心理暗示不同。一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。我们习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是我们贫与富、成与败的根本原因。可以说，养成自我激励的习惯，保持积极心态，是走向成功的主要途径。

45. 关注健康的习惯 / 262

“健康和富足都是习惯的产物。”因此，为了身体的健康和生活的幸福，我们要重视健康，正确理解和把握健康的标准，养成关注健康的习惯，积极进行健康管理。



CONTENTS



46. 良好的运动锻炼习惯 /272

获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果，不同的人对环境适应能力的差异，除受制于不同的生活环境外，在相当程度上与体育锻炼息息相关。运动不仅能治疗疾病，而且能防止身体老化，使我们更有效率地学习。因此，我们要重视身体的锻炼，养成良好的运动习惯。

47. 良好的生活习惯 /277

养成良好的生活习惯，不仅能够使青少年健康成长，可以避免中年体衰，而且到老都能保持身体健康。越早奠定健康生活方式的基础，养成良好的生活习惯，以后获益就越大。

48. 良好的睡眠习惯 /283

医学专家发现，孩子的睡眠与生长发育是密切相关的。孩子睡得越香、越深，生长激素分泌越多、越旺盛，孩子生长发育就越好。为了保证身体的健康，保证学习和工作效率，青少年一定要养成良好的睡眠习惯。

49. 健康的用脑习惯 /288

不按照用脑的规律学习，或者说，学习时不讲究用脑的卫生，轻则使学习效率下降，重则导致很多心理疾病的发生。因此，青少年要养成健康的用脑习惯，以减轻大脑的负担，保证大脑的健康，尽可能地提高学习的效率。

50. 养成乐观愉快的习惯 /295

每个人体内都有一种最有助于健康的力量，这就是良好情绪的力量。快乐也是一种心理习惯，一种个性化的生活态度，一种健康的气质。养成快乐的习惯，含着微笑生活，那么，我们就会成为情绪的主人，告别忧郁、烦闷等消极情绪。

