

青少年成长智慧丛书



# 受益终身的习惯

问道晓舟 / 主编

良好的习惯  
是我们发现美好事物的眼睛



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

青少年成长智慧丛书

# 受益终身的习惯

问道晓舟 / 主编



青岛出版社 | 国家一级出版社  
QINGDAO | 全国百佳图书出版单位  
Qingdao Publishing House

图书在版编目 ( CIP ) 数据

受益终身的习惯 / 问道、晓舟主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

( 青少年成长智慧丛书 )

ISBN 978-7-5436-8419-5

I. ①受… II. ①问… ②晓… III. ①习惯性—能力培养—青年读物

②习惯性—能力培养—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第090311号

- 书 名 受益终身的习惯  
主 编 问 道 晓 舟  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 ( 0532 ) 85814750 ( 兼传真 ) 68068026  
责任编辑 赵文生  
文字校对 刘 青 牛海燕  
装帧设计 祝玉华  
排 版 青岛新华出版照排有限公司  
印 刷 青岛新华印刷有限公司  
出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷  
开 本 16开 ( 710 mm × 1000 mm )  
印 张 14  
字 数 160 千  
书 号 ISBN 978-7-5436-8419-5  
定 价 23.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 **4006532017 0532-68068670**

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 ( 0532 ) 68068629

## 序

生命如歌,我们或高昂或低沉地展示着不同的旋律和曲调;生命如花,我们或娇艳或残败地展示着各色的颜色和芬芳;生命如轮,我们或急行或匀速地奔向既定的方向和轨迹。我们无法延长生命的长度,却可以增加它的宽度。

爱因斯坦说过:“一个人对社会的价值首先取决于他的思想、感情和行动对增进人类利益有多大作用。”一个人的思想支配着他的感情和行动,高尚的思想是需要一个长期的过程来培养的,我们不能改变世界,却可以改变我们的思想,广泛阅读就是丰富和培养我们高尚思想的一种有效手段。阅读是一种智慧,可以丰富我们的经历;阅读是一种智慧,可以洗涤我们的灵魂;阅读是一种智慧,可以净化我们的心灵。

这是一套充满智慧与哲理的书,每一篇文章都会让我们感动;这是一套富于激情与信心的书,每一段文字都会让我们鼓舞。她就像寒冬里的一抹暖阳,轻轻拂过我们的心田;她就像春日里的一丝细雨,悄悄滋润我们的心灵。

这套书精选了许多短小精悍的故事,每一则小故事背后都蕴涵着深刻的道理,每一段经历中都浓缩了生命的真谛。我们每个人在自己选择的道路上前行,或欣喜,或悲伤,或平淡,或激扬,而这些精神的“食粮”将把我们以后的生活点缀得更加美丽动人。读史使人明智,哲理使人深刻,书中的许多哲理小故事将给我们未曾想到的收获,我们不仅能从这些故事和经历中丰富我们的人生阅历,更能从中汲取到人生的真理和智慧。

我们的生活其实就是一方土地,我们在自己的土地上播种、耕犁、丰收,土地从来都不会欺骗我们,你播种下什么,你就收获什么,播下一种心态,收获一种思想;播下一种习惯,收获一种命运。只有健康的心态才能收获上进的思想,进而养成良好的习惯,最终收获成功的命运。本套书,以富含深意的小故事,将做人的智慧和方法向我们娓娓道来,每一个哲理都将成为我们人生航线上的指明灯。她将有效地培养我们坚定的信念和坚韧的品质,她会告诉我们:播





下梦想的种子，昂然地前行，终有一天我们会收获成功。

这套书里记载的都是人生的宝藏，是多少前辈耗费无数心血方集大成，每一个故事都会与我们的的心灵发生碰撞，或许你会在不经意间被感动。里面的一篇篇励志故事，好像驾船双桨，助我们逆流而上；一句句哲理名言，宛若驱车长策，让我们执著向前；一段段心灵感悟，如同一把钥匙，为我们开启心窗。她像是一场期盼已久的春雨，为我们眼前带来点点的清新；她也像是一杯香气扑鼻的咖啡，驱散我们心头的阵阵寒意；她更像是一位睿智宽厚的老者，为我们拨开封锁心灵的层层迷雾。有了她，我们前行的道路将更加坦然。

短小、灵巧是她的性格，真切、睿智是她的特色，真挚、真情是她的秉持，青春、活泼是她的个性，直爽、豪迈是它的感怀。她不仅是我们的良师，更是我们的挚友，她会倾听我们的悲欢离合，她会感悟我们的兴衰成败，她会激励我们奋勇拼搏，她会鼓舞我们迎难而上，这难道不是我们一直所追寻的吗？

我们已经被现代的快速生活所掩埋，焦虑的步伐总是使我们错过许多美好的景色，清晨无法感受朝阳的美好，傍晚无法体会夕阳的壮丽，我们日渐丰富的物质生活却因为精神文明的缺失而变得单调乏味。从现在开始，放缓脚步慢慢品味吧！

茶香味美，需要用心去品；花香四溢，需要用心去嗅；书香醉人，需要用心去读。歌德说过“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话”，我们总能从其中得到一些生命的思考和历史的静默，她也许会改变我们的一生，让我们从失败走向成功，从忧伤走向快乐，从灰心失意走向奋发图强。

（本书所选文章因多种原因，部分作者没有联系上，请文章作者看到本书后与图书策划张先生联系，以便奉上样书与稿费；联系邮箱：461201516@qq.com。）

# 目 录

序 .....	1
---------	---

## 第一辑 一张贺卡的欢乐祈祷 / 1

一位收破烂的年轻父亲,在整理别人不需要的东西时,不忘留下女儿喜欢的玩具。女儿是他的珍宝,她的乖巧伶俐更是做父亲的骄傲。

在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人,心底总能有不绝的阳光以及不尽的笑声。只要我们的心里充满了爱和快乐的情绪,每个人的头顶都将被阳光照耀。

一张贺卡的欢乐祈祷 / 马 德 .....	3
除了眼泪,还有阳光和蓝天 / 佚 名 .....	4
愉快的棒球 / 佚 名 .....	5
夜晚开放的花朵 / 马 军 .....	7
快乐就在其中 / 李雪峰 .....	9
把隐藏的快乐拉出来晒太阳 / 张达明 .....	10
巴顿将军的头盔 / 蒋光宇 .....	12
快乐无比的杰里 / 佚 名 .....	13
幸福的篮子 / (俄)尤·沃兹涅·先斯卡娅 .....	14
习惯塑造人生 / (比利时)莫里斯·梅特林克 .....	16

## 第二辑 珍惜时间,马上行动 / 19

时间如流水,一寸光阴一寸金。珍惜时间,珍惜美好的年华。把即将消逝的时间变成永远留在心底的美好回忆。要拥有美好的回忆,需要我们行动起来,

把心中美好的想法变成现实,为梦想的实现一步一步地开凿阶梯。

亚历山大的三个遗愿 / 李 孟 .....	21
父亲的难题 / 卡尔·琼斯 .....	22
智者与愚者 / 李重民 .....	23
买梦和卖梦 / 陆 毅 .....	24
艾米采草莓 / 佚 名 .....	25
光说不做的驾船人 / 佚 名 .....	26
去澳洲旅游 / 佚 名 .....	27
不敢消磨时间的人 / 佚 名 .....	28
把每一天当作生命的终点 / (美)斯蒂夫·乔布斯 .....	29
岸上的青蛙 / 黄小平 .....	30
深邃的思想者 / 郑衍文 .....	31
假如你直截了当 / 马翠玲 .....	33

### 第三辑 享受读书之乐 / 35

欧阳修4岁时父亲就去世了,母子俩的日子很不好过。欧阳修很懂事,读书很用功。但是要读书,就得买书,没有钱买,怎么办呢?只好借书。于是,他就向别人借书来读,只要借到一部好的书,就不分昼夜地抄下来,再把书如期归还给主人。他还要求自己把好的文章背下来,能默写。这些良好的读书习惯为他以后的成就打下了良好的基础。

李苦禅曾说:“鸟欲高飞先振翅,人求上进先读书。”读书所得的知识香味能让你芬芳一生。

枕上读书梦也香 / 王 涛 .....	37
母亲与书 / 陈志强 .....	38
喧哗中的宁静 / 李号军 .....	40
享受读书之乐 / 杨士军 .....	42
相信书的英国人 / 黄艳梅 .....	43
《红楼梦》为他打下文学功底 / 德 娴 .....	44

残 书 / 黄志军 .....	46
-----------------	----

#### 第四辑 人生在勤,不索何获 / 49

懒惰和愚蠢在一起,勤奋和成功在一起,消沉和失败在一起,毅力和顺利在一起。

天道酬勤 / 佚 名 .....	51
斯蒂芬·金 / 佚 名 .....	51
萨文河畔的金子 / 彼得·弗雷特 .....	52
一偈得道 / 佚 名 .....	53
求知的少年 / 佚 名 .....	55
自作聪明的驴 / 孙旭辰 .....	56
最后一部著作 / 佚 名 .....	57
柔道比赛 / 佚 名 .....	58



#### 第五辑 健康是福 / 59

有什么都别有病!这是世人告诫彼此的至理名言。健康是一切的基础,是无数个“0”前的那个“1”,没有“1”,“0”就等于一无所有。健康就像堤坝,需时时注意,小心爱护,待到决堤的危险来临,再多后悔也于事无补。珍惜青春,珍惜健康,就是珍惜我们的生命。

健康是福 / 佚 名 .....	61
“疲倦”的耳朵 / 佚 名 .....	62
当焦虑成为习惯 / 叶 阳 .....	63
生存的成本 / 查一路 .....	64
李嘉诚的健康心法 / 余小沅 .....	65
珍惜健康 / 王 萍 .....	67
世界首富的健身习惯 / 惠 椒 .....	68



健康是最大的财富 / 王文华 .....	70
钟南山院士的健康生活 / 佚名 .....	71

## 第六辑 认真的力量 / 75

专心做事的人用有限的时间去实现更多的价值,专注的好习惯让你拥有了完美的人生。

成功只因专注 / 江钦峰 .....	77
认真的力量 / 刘松林 .....	78
专注是金 / 耿景辉 .....	80
罗丹的启示 / 佚名 .....	81
高手 / 佚名 .....	83
只要认真干五年 / 凤凰 .....	84
专注更容易成功 / 佚名 .....	85
瞄准一个点 / 吕祥雅 .....	87

## 第七辑 换一种方法试试看 / 89

学习和生活中,繁琐的事很多很多,但请相信只要用适当的方法处理,繁琐也会变简洁。遇到难题,先冷静下来,换一种方式,拐一个弯绕过去,也许就会出现“柳暗花明又一村”的豁然开朗,问题迎刃而解。换一种方式,去轻松愉悦地达到目的。

让脑筋转个弯 / 佚名 .....	91
留下自己的闪光足迹 / 佚名 .....	92
换一种方法试试看 / 佚名 .....	93
创造性思维 / 佚名 .....	94
受到欢迎的“文具组合” / 佚名 .....	96
霍英东的奇妙思维 / 佚名 .....	97

“笨小孩”也有创造力 / 佚名 .....	98
割断那根绳子 / 王悦 .....	100

## 第八辑 花儿记得路的温情 / 103

同学之间也许无亲无故,但这并不妨碍我们互相关怀。为别人绽放微笑,真诚善意的姿态让人们能相处成一个温馨的家。帮助别人,也是在帮助自己,这让快乐来得更加容易。生命因为相互关爱变得更有价值,这样的人生也更有意义。

分享中的美丽 / 佚名 .....	105
300 块肥皂和 27 颗巧克力 / 羽毛 .....	106
多一句赞美 / (美)雅特·鲍奇华 .....	108
为了 0.1% 的希望 / 佚名 .....	110
爱心创造的奇迹 / 佚名 .....	111
赠送 100 份饭 / 佚名 .....	113
生命需要赞美 / 佚名 .....	114
帮助的心 / 罗西 .....	115
花儿记得路的温情 / 安宁 .....	117

## 第九辑 你必须动起来 / 121

在这个世界上,没有仅仅通过各种规划和计划而得来的成功,更没有靠懒惰、躺着不动而得到的幸福。就像每颗种子都梦想自己的生命能够开花结果,每个人也都希望自己的人生成功而幸福,那就赶快行动起来,一步一步通过实践来实现吧!

先进去再说 / 岳晓东 .....	123
拿出一万个小时来 / 佚名 .....	125
永远比别人快半步 / 李愚 .....	127

只要行动,就有奇迹 / 柳小红	128
那不是纸箱,是陈列柜 / 佚名	130
吃苦冠军 / 佚名	131
敢于行动 / 佚名	132
你必须动起来 / 李雪峰	134

## 第十辑 从最低处开始 / 137

一个青年一直对生活很不满,直到他有一次乘渔船出海时,才茅塞顿开。老渔民问他:“你知道为什么海那么伟大吗?海能装那么多水,关键是因为它位置最低。”

是的,不妨放低自己,脚踏实地,站稳脚跟,然后再一步步攀登。正如一位哲人所言,想要达到最高处,必须从最低处开始。

谦卑一笑 / 金鑫	139
谦虚是一种大智慧 / 佚名	141
谦虚是一种自省 / 游宇明	142
骄傲的书法家 / 佚名	143
自谦的巨人 / 佚名	145
做个低调的人 / 崔鹤同	147
卫青低调当大将军 / 佚名	148
达尔文的谦让 / 一佳	150

## 第十一辑 合理安排时间,提高办事效率 / 153

本杰明·富兰克林指出:“切莫浪费时间。时间就是知识,时间就是财富,时间就是机遇,时间就是成功。和时间赛跑吧,获胜的一定是你。”

时间就是金钱 / 佚名	155
把握自己,不要让时间轻易溜走 / 佚名	156

提高利用时间的质量 / 佚名 .....	158
控制住你的“中间”时间 / 佚名 .....	160
进行合理的组织工作 / 佚名 .....	162
对自己的工作要有计划 / 佚名 .....	164

## 第十二辑 在金钱与世界之间 / 167

石油大王洛克菲勒创业初期勤劳能干,但富甲一方后,便变得贪婪冷酷。53岁时,他疾病缠身,医生告诉他必须在金钱、烦恼、生命中选择一样。他才领悟了,并开始过上一种与世无争的生活。

我们只要不被金钱所奴役,那么世界就属于我们,而那颗不被铜臭所玷污的心,就会与美丽的世界交相辉映。

省钱也需要智慧 / 佚名 .....	169
霍华·休斯的理财观 / 佚名 .....	170
一枚小钱 / 流 沙 .....	171
在金钱与世界之间 / 包利民 .....	172
发财是需要眼光的 / 佚名 .....	173
水手与金钱 / 王孝忠 .....	174
只有你能造就自己的财富 / 佚名 .....	176
成功理财,来不得半点骄纵铺张 / 佚名 .....	177
理财不如理“才” / 罗 西 .....	178
一美分富翁 / 力 扬 .....	180
再富也得节约 / 祁洋波 .....	182

## 第十三辑 努力学习汲取更多的力量 / 185

学习是一种信仰。拥有这种信仰的人,他的人生境界不会止于当下,他的思想也不会停止和堵塞。学习会给我们带来很多珍贵的东西,比如知识,比如能力,比如梦想……学会学习,热爱学习,从学习中汲取更多的力量,从而面对

复杂多变的世界,找到自己的位置。

匡衡的故事 / 佚名 .....	187
“托尔斯泰灯” / 蒋子龙 .....	188
结了茧子的耳朵 / 阿健 .....	189
98岁上小学 / 佚名 .....	190
王冕读书 / 佚名 .....	191
乐羊子求学 / 佚名 .....	192
陈毅将军的故事 / 佚名 .....	193
你比西勒尔还穷吗 / 佚名 .....	194
江郎才尽 / 佚名 .....	195
乌龟和智慧 / 佚名 .....	196
人应当这样活着 / 佚名 .....	197

#### 第十四辑 “小节”其实很关键 / 199

细节影响着成败。没错,有时,一枚小小的螺丝钉就可以让一台庞大复杂的机器失灵。一个小小的蚂蚁洞就可以导致一座堤坝坍塌。因此,从小养成关注细节、严谨认真的好习惯,一定会让我们受益终生。

“小节”其实很关键 / 佚名 .....	201
细节是一种功力 / 汪中求 .....	202
老团长的习惯 / 佚名 .....	204
坠毁之谜 / 流沙 .....	205
斯坦福课桌上的细缝 / 王文华 .....	206
多看一眼 / 李雪峰 .....	208
一粒灰尘改变了人类 / 蒋光宇 .....	210

## 第一辑

# 一张贺卡的欢乐祈祷

YIZHANGHEKADÉHUANLEQIDAO



一位收破烂的年轻父亲，在整理别人不需要的东西时，不忘留下女儿喜欢的玩具。女儿是他的珍宝，她的乖巧伶俐更是做父亲的骄傲。

在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人，心底总能有不绝的阳光以及不尽的笑声。只要我们的心里充满了爱和快乐的情绪，每个人的头顶都将被阳光照耀。





## 一张贺卡的欢乐祈祷

马 德

中午下班的时候，风很大。小区门口，一个收破烂的正动作夸张地捂着三轮车上的纸片，仿佛风顷刻间要夺走他的什么宝贝似的。

是一个小伙子。蓬乱的头发下，是一张瘦削的面孔。我说，走，我的屋子里也有些东西要卖。楼道间的风，已经小了很多。小伙子从容地做着分类，我也在整理着——以防一些重要的信件或报刊当垃圾卖掉。我翻出一堆花花绿绿的贺年卡，便有一搭无一搭地重温着贺卡上那些温暖的话语。突然，贺卡里传出一阵悦耳的铃铛声。

“是什么？”小伙子猛地转过头，现出一脸孩子般的好奇与惊讶。

是一个女孩——我刚刚打开的贺卡中，竟然“站起来”一个纸折的小女孩，而小女孩的身上，挂着两个小铃铛。

我把贺卡合上，亭亭玉立的小女孩便立刻消失在两片纸里。再打开，伴随着悦耳的铃铛声，那些紧贴在纸片上的彩色纸条，便又幻化成了小女孩的身体、胳膊、腿，亭亭玉立地站了起来。

“好玩！”小伙子不由自主地发出一声惊叹。“这个你还要吗？”他紧接着问我。“哦，你要这个？”我一愣，对他的浓厚兴趣感到惊讶。毕竟，他已经不是小孩了。

“是的，我有一个女儿，今年刚上幼儿园，我是说，她一定会喜欢。”说完后，他憨厚地笑了。

“哦，你已经有了一个女儿。”他还是个小父亲，我有点意外。

“是，”他腼腆地笑了笑，“已经4岁了，在一家私人幼儿园上学。”

谈到女儿，他的话匣子一下打开了。女儿的乖巧，伶俐，以及发生在她身上的有趣故事，他一边讲，一边比手画脚，为我学着女儿的情状。那一刻，我仿佛已经不再是一个陌生人，而是聆听他倾诉的一个亲人或者是一个朋友。他



滔滔不绝地讲了半天,突然,停了下来。仿佛是意识到了自己有些失态,他不好意思地说:“对不起,一说起女儿,我就收不住,打扰你了。”

我说:“没事,你的女儿一定很可爱吧,为你们全家带来了不少的欢乐。”

我的话刚一出口,他的脸色突然间变得有些黯淡,待了好一会儿,他才说:“大哥,不瞒你说,家里,只有我和女儿,她妈妈在孩子一周岁的时候,就跟着别人走了,至今也没有音信。”

那天,除了那张贺卡,我把儿子的几样玩具一并送给了他。但愿那张贺卡以及几样玩具,能给他的女儿带去欢乐,愿女儿的欢乐能为他带来欢欣。

愿在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人,心底总能有不绝的阳光以及不尽的笑声。

#### 点评

不管生活处境怎样,只要心里充满了爱和快乐的情绪,阳光都将会照耀在每个人的身上。

## 除了眼泪,还有阳光和蓝天

佚名

从前,有一个小沙弥受不了寺院的清苦,变得厌世、轻生,患上了我们所说的抑郁症。

有一天,他独自一人走上了寺院后面的一个悬崖险峰,就在他紧闭双眼,准备纵身跳下时,一只大手按住了他的肩膀。他回头一看,原来是老方丈。小沙弥的眼泪马上就流了出来,他告诉老方丈,他已经万念俱灰,真的已经“看破红尘,四大皆空”,什么牵挂都没有了,只想一死了之。

老方丈慈爱地说:“生命没有错误,要珍惜自己的生命,其实你拥有的东西还很多很多,你先看看你手背上有什么。”

小沙弥抬手看了看,讷讷地说:“没什么呀!”