



杰出孩子的 7个习惯

优秀、健康和富足都是**习惯**的产物。

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。

柯 君◎编著

好习惯是人在神经系统中存放的资本

杰出青少年的最显著特征之一就是拥有良好的习惯！

好习惯促进自身才能发展和发挥



好习惯一旦养成了，它们也会像故事中的橡树那样，忠诚而牢固。

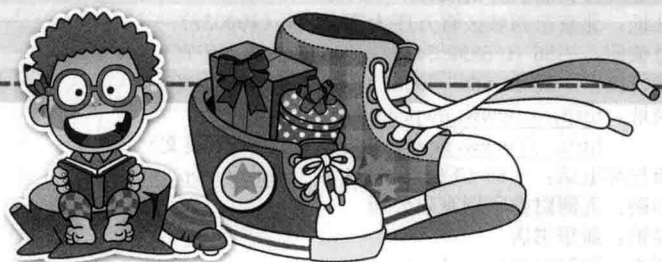


新世界出版社
NEW WORLD PRESS



杰出孩子的 7个习惯

柯 君◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

杰出孩子的 7 个习惯/柯君编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5104-1638-5

I. ①杰... II. ①柯... III. ①习惯—培养—青少年读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 018682 号

杰出孩子的 7 个习惯

策划: 梁小玲

作者: 柯 君

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 兰旗设计

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)

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: 288 千字 印张: 20

版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1638-5

定价: 36.00 元

前 言

一天，一位睿智的教师与他年轻的学生一起在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细看着身边的4株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞到了肥沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说：“把它拔起来。”

年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。

“现在，拔出第二株植物。”

学生听从老师的吩咐，略加力量，便将树苗连根拔起。

“好了，现在，拔出第三株植物。”

学生用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的，”老教师接着说道，“去试一试那棵橡树吧。”

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他拒绝了教师的提议，甚至没有去做任何尝试。

“我的孩子，”老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰告诉你，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

我们的习惯就像是故事中的植物一样，幼苗很容易拔除；而随着时间的推移，越是根深蒂固，越是难以根除。故事中的橡树是如此巨大，就像是积久形成的习惯那样令人生畏，让人甚至怯于去尝试改变它。不仅坏习

惯如此，好习惯也不例外。也就是说，好习惯一旦养成了，它们也会像故事中的橡树那样，忠诚而牢固。

我们周围有很多的人，日常生活中，生活地平平淡淡，事业上举步不前，可是看到别人取得巨大成就时，往往会羡慕他们的高智商、天赋，或者认为他们天生就具有出色的处事风格。真的是如他们所想的那样吗？其实，很多人之所以取得了令人瞩目的成就，仅仅是因为他们拥有了有助于促进自身才能发展和发挥的良好习惯。

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。”杰出青少年的最显著特征之一就是拥有良好的习惯！

记住：在生活中是否幸福与快乐，是否觉得充实，是否表现得出类拔萃，不在于你是谁，或者你有什么，它只取决于你想的是什么，拥有什么样的习惯，采取什么样的行动！

目 录

习惯一

良好的学习思维习惯

现代社会最需要的是既有知识又有智能的人。青少年步入社会之后，最需要的不是分数，而是能力；最值钱的不是学历，而是创造力。因此，为了将来成为灵活自如地适应时代、促进时代发展的人，青少年应该学会创造性思维，能够打破常规，具有敏锐的洞察力、质疑能力、辨识能力、善于思考和探索的能力。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无穷。

为了在现代社会成功立足就必须要学会学习	3
要懂得优先掌握那些与自身成才密切相关的学习内容	7
为使学习更为主动要养成合理制订计划的习惯	12
在学习中学懂得“循序渐进”，逐渐积累	17
改变粗心的态度，培养认真仔细的学习习惯	19
不仅要爱读书，还要读好书	22
养成用适当的形式写读书笔记的习惯	25
掌握在实践中增强记忆力的原则和要领	28

主动去学，养成良好的自学习惯	32
养成良好的思维习惯，保持头脑灵活	35
培养独立思考能力，敢于提出独创性见解	39
在日常生活中坚持进行创造性思维	43
学会激发自己的灵感，发掘自身潜在的创造力	48



良好的处世习惯

人际交往是青少年适应环境、适应生活、适应社会，形成完美个性的必要途径。和谐的人际关系是一个人最大的资本。养成善于合作的习惯，学会与人共处，一个人的事业会更加成功，生活更加愉快。发展人与人之间健康和持久的亲密关系非常有意义，同时也是一件很不容易的事情。生活中的许多人慨叹：“做人难，做一个有人缘、受欢迎的人更难。”其实，只要了解一些基本的处世原则，掌握一些简单的办事技巧，养成良好的交往习惯，就能够为营造和维护和谐的人际关系奠定良好的基础。

现代青少年必须要高度重视人际交往	55
交友一定要慎重，避免滥交	59
把握必要的原则，养成良好的交友习惯	62
学会共处，把握好交往分寸	66
在生活中要经常诚恳地赞美别人	70
努力避免毫无意义的争论，减少人际摩擦	73
控制脾气，用理性的态度来面对愤怒	77
进行真诚的道歉以维持和谐的人际关系	80
避免骄傲自满，培养谦虚的品格	84

远离嫉妒，真诚地和朋友分享快乐	88
努力调整自己，改变爱抱怨的习惯	92
改变有碍追求和卓越的错误的人生态度	97



充分利用时间的习惯

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。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。青少不能满足于过着闲散、安逸的生活。应该活力十足、态度勤勉，养成合理安排时间的习惯，力争一分一秒都不轻易浪费。“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，得到好的成绩，就要克服拖拉的坏习惯，操控自己的意志，立即行动，专心致志、持之以恒地朝着自己的奋斗目标去努力。

为了追求卓越必须珍视时间的价值	105
努力把点点滴滴的时间都充分利用起来	108
青少年应把握的充分利用时间的窍门	111
如何才能养成合理安排时间的习惯	114
立即行动，克服办事拖拉的习惯	117
培养持之以恒、忘我工作的习惯	121
学会专注，培养专心致志的习惯	124
努力操纵自己的意志，超越享乐思想	129



习惯四 自强自立的习惯

自强自立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自立的精神。不能自强自立的人，必然被激烈竞争的社会所淘汰。一代大教育家陶行知老先生有一首诗写得好：“滴自己的血，流自己的汗，自己的事情自己干，靠天靠地靠老子，不算是好汉。”要使我们的力量和才能获得发展，不能依靠他人，而主要靠自己。一个能够抛弃凭借，放弃外援，主要依靠自己努力的人，才能得到真正的胜利。培养自强自立的习惯，提高自己的能力，依靠自己的力量去拼搏，去奋斗，去面对生活中的各种难题，才能成为一个真正杰出的青少年。

青少年要养成“自强自立”的习惯	135
在生活中一定要摆脱过强的依赖心理	138
学会主动适应生活，适应环境	142
青少年要认识到能力比知识更重要	145
为追求卓越须着力培养八种必要的的能力	150
努力在实践中运用从书本中得来的知识	155
要养成自己主动动手去“实验”和探索的习惯	159
在日常生活中要积极参加体力劳动	162
走自己的路，正确对待别人的评价	165
在生活中遇到难题和困难的时候要保持冷静	168
青少年要掌握的有效解决问题的技巧	171

习惯五

不断进取的习惯

中国传统哲学名著《周易》中写道：“天行健，君子以自强不息。”意思是说，作为君子，应该有坚强的意志，永不止息的奋斗精神，努力加强自我修养，完成并发展自己的学业或事业，能这样做才体现了天的意志，不辜负宇宙给予自己的职责和才能。对于现代青少年来说，只有拥有不断进取的习惯，拥有足够坚强的意志、心怀崇高目标、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，将来才有可能成就令人瞩目的伟业。

年轻人要有永不满足、不断进取的精神	179
为了追求卓越一定要树立积极向上的心态	184
青少年要培养的最有助于成功的七种特质	188
给自己创造条件不断发掘自身的潜能	192
明确奋斗的方向，为自己制订合适的目标	195
不要甘于平庸，要敢于追求卓越	199
善于约束自己不断向着理想的人生迈进	203
在生活中学会努力把握住各种可能的机会	206
循序渐进，坚持不懈地进取和突破	210
对青少年追求卓越最重要的七个信念	212
不要害怕困难，在失败和错误中崛起	219
面对难关一定要有坚持到底的决心	221
在日常生活中培养良好的意志品质	225
移除心理障碍，培养敢于冒险的习惯	229
努力养成良好的竞争习惯	232



习惯六

自我约束的习惯

古人说：“君子当有所为，有所不为。”要想征服世界，首先要学会控制自己。一个人成功的最大障碍不是来自于外界，而是自身。除了力所不能及的事情做不好之外，自身能做的事不做或做不好，那就是自身的问题，是自制力的问题。一个善于自我约束和自我控制的人，一方面能够自觉地用社会规范约束自己的言行，不被社会上的各种不良诱惑所左右；另一方面能同自定的目标和要求坚持不懈地约束自己，不被妨碍目标达成的情绪和欲望所干扰，这样才能始终把握住自己的人生之舵。

青少年一定要追求高尚的品德和良好的自身修养	237
追求卓越的青少年应遵守的做人的基本原则	240
加强修养，努力使自己的人格更完美	244
注重自我约束，培养自律的习惯	246
对自己的嗜好不能不有所选择，有所取舍	251
努力养成守信用、负责任的习惯	255
知过能改，养成正确对待错误的习惯	259
自我反省，不断严格要求和提高自己	261

习惯七

健康快乐的习惯

人民教育家陶行知说：“忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。”有学者指出：“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。为了维护身心的健康，首先要学会控制情绪，养成快乐的习惯，学会以乐观的态度对待生活。杰出的青少年要懂得：快乐既是我们健康的根基，也是我们健康的目的。缺失健康，人们无以快乐；没有快乐，健康毫无意义。

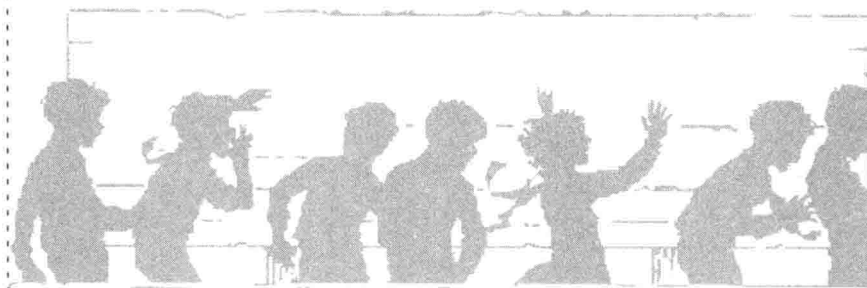
青少年一定要养成关注健康的习惯	267
养成好习惯，积极进行健康管理	271
积极维护心理健康和保持心理平衡	273
随时随地锻炼，养成良好的运动习惯	277
养成良好、合理的日常饮食习惯	281
更好地休息，养成科学睡眠的习惯	284
学会控制精神压力，更轻松地生活	289
青少年要掌握的预防神经衰弱的要领	292
学会调节自己的情绪，消除烦恼	295
培养愉快的性格，以欢悦的态度对待生活	298
如何通过积极的行动使自己变得更轻松和快乐	302



良好的学习思维习惯

Seven Good Habits For Outstanding Teen-Agers

现代社会最需要的是既有知识又有智能的人。青少年步入社会之后，最需要的不是分数，而是能力；最值钱的不是学历，而是创造力。因此，为了将来成为灵活自如地适应时代、促进时代发展的人，青少年应该学会创造性思维，能够打破常规，具有敏锐的洞察力、质疑能力、辨识能力、善于思考和探索的能力。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无穷。





为了在现代社会成功立足就必须要学会学习

联合国教科文组织的一份报告指出：“21 世纪的文盲，不是不识字的人，而是不会学习的人。”我们现在正处在人类知识快速增长的阶段，社会的发展对“学会学习”提出了越来越高的要求。现代杰出的青少年，一定是一个学会学习的人。“学会学习”，意味着把握了 4 项最基本的学习技能：读、说、写、作。

(1) 学会读书

读书之事，由来已久。读书多少为宜？杜甫说：“读书破万卷，下笔如有神。”可赵普却说：“半部《论语》打天下，半部《论语》治天下。”这恐怕是我国最早的一本书主义。显然，这些说法都是有些夸张。实际上，读书的数量以适当为界，以人的读书能力为限。

舍取专业的差别，就人才个体来说，读书宜多不宜滥，恐怕也可以看作是一个原则。宜多不宜滥，就是说读书要有个数量界限。那界限应该根据所学的课程情况和个人具体条件来划定。

比如，有的学者就认为，作为中学生，应以教材 10 倍数量读书，也许比较现实，也比较合理些。那就是说，一个中学生，如果学 10 门课，就应读与之有关的 100 册书为宜。

读书除去把握读字的数量外，还应该把握读书的技能。有学者把读书

的技能概括为三个相结合：

其一，**读与思的结合**。读书唯有经过思考、观察和实践，才能“读到糊涂是明白”。对于思考与读书的关系，古人议论很多。张载说：“万物皆有理，若不知穷理，如梦过一生。”朱熹说：“后生学问强记不足畏，惟思索寻究者为少畏耳。”鲁迅先生也说：“倘只看书，便变成书橱，即使自己觉得有趣，而那趣味其实是已在逐渐硬化，逐渐死去了。”因此，为防止读书硬化，甚至逐渐死去，第一要则就是思索。

其二，**读与问的结合**。提问是解决问题的一半。凡有创造者，无不从发问开始，创造者，必然精审细密，却又眼光锐利，他能够看出问题，于是发而问之，无论什么权威，不明白的就要问，问不倒的权威才是真权威，问清楚的答案才是真理解。

其三，**读与做的结合**。读书应与实干相结合。读而不做，时间长了，就会有点呆头呆脑，自己看别人不明白，别人看你也有点奇怪。现代杰出的人才，不但要有知识、有文化，而且要有技术、有实际工作能力。因此，一定要注意理论联系实际，将古往今来的优秀书籍化为自己人生的丰富营养。

(2) 学会语言

我们知道，就一个国家的文化水平和文化结构来说，语言是一个非常重要的方面，而社会成员的独白能力如何，又是社会文化进步程度的一个重要标志。独白语言是一个人独自进行语言活动的一种语言形式。有学者认为，**学会语言就是要学会和掌握独白语言的三要素：立论正确，言之成理；感情真挚，以情动人；讲究技巧。**技巧很难一言而尽，从最低的标准讲大致包括：语言完整，晓畅明达，逻辑清楚，首尾相顾，结构合理，节奏适宜，手势得当，声音清楚，还要能够进行即兴发挥以及可以比较顺利地回答问题。

(3) 学会写作

写作能力一直是很重要的。古人称：“文章能事”。我国的学校教育，从小学到大学都设有写作课，就可见其重要。那么，如何学会写作呢？有学者将其概括为：

一，勤写。懒于动笔，是最要不得的事。欲使自己提高写作能力却懒得动笔，这样的人就永远别想着能有真正的提高。

二，要有较高的标准。散散漫漫是学不好写作的。目标既不高，要求也不严，错别字也不在乎，文法不通也不重视，结构不好也无所谓，这样写出来的文章是绝对不会让人产生兴趣，给人留下有才华的印象的。

三，多读名著，精研范文。好文章不多读，脑子里没有相当多的词汇，写起文章来就会语言贫乏，辞藻生涩。而且好文章有一种口不能言的好处，只有烂熟于胸，才能充分体味其绝妙，日后提起笔来，那种写作的神韵也会油然而生。

四，善于改写文章。人说文章是改出来的，古人把它概括为“语不惊人死不休”。现在看来，这仍然是锤炼文字所要遵循的原则。

(4) 学会操作

操作技能，指的是对高科技产品的实际操作和对现代科技知识实际运用的能力。这种能力对现代社会生活影响日益显著。

曾风行世界的《第三次浪潮》，作者的资料来源主要依靠对各种报纸和杂志的剪裁，而通过重新裁剪和编排后的资料，却出现了一个个极精辟的思想，展示给世人一个全新的视野，这就是一种高超的操作技能，一种艺术的创造能力。因此，经济合作与发展组织（OECD）国家，都十分重视促进公众接受多种操作技能的训练，特别注重掌握学习的能力，以提高人力资本的素质。