



小学生50 良好习惯

种下一种 **习惯**
收获一种 **命运**
培养良好的学习习惯
生活习惯



NLIC2970980011



海峡出版发行集团

福建少年儿童出版社
Fujian Children's Publishing House

书香童年
SHU XIANG TONG NIAN



小学生50 良好习惯

主编 曾宣伟

编写 徐春芬 胡静洁 胡妙婷



NLIC2970980011



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建少年儿童出版社
FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

小学生50 良好习惯

图书在版编目(CIP)数据

小学生50良好习惯 / 曾宣伟主编. —福州: 福建
少年儿童出版社, 2012.2
(成长快车系列)
ISBN 978-7-5395-4347-5

I. ①小… II. ①曾… III. ①小学生 - 习惯性 - 培养
IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第020834号



小学生50良好习惯

策划设计: 金瑞文化

主 编: 曾宣伟

编 写: 徐春芬 胡静洁 胡妙婷

责任编辑: 陈捷翔

出版发行: 海峡出版发行集团

福建少年儿童出版社

社 址: 福州市东水路76号17层 邮 编: 350001

http: //www.fjcp.com e-mail: fcph@fjcp.com

经 销: 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷: 杭州杭新印务有限公司

(杭州市西湖区双浦镇兰溪口村)

开 本: 710×1000毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 136千字

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5395-4347-5

定 价: 20.00元

如有印、装质量问题, 影响阅读, 请直接与承印者联系调换。



前言

优秀人生从童年开始



“读书是为了什么？”“人活着是为了什么？”“怎样的人生才有意义？”同学们，这些问题你思考过吗？也许你会说，这些问题太高深了，其实这些问题很普通，我们生活的每一天都在回答。简单地说，追求成功与幸福是我们生活的目标。那么怎样才能拥有成功与幸福的人生呢？答案是——从童年开始。无数的事实证明：一个人童年的成长经历，对他的一生具有重大的影响，优秀的人生取决于优秀的童年。

那么，优秀是什么？是分数？是奥数？是英语？是钢琴？……当然不是！

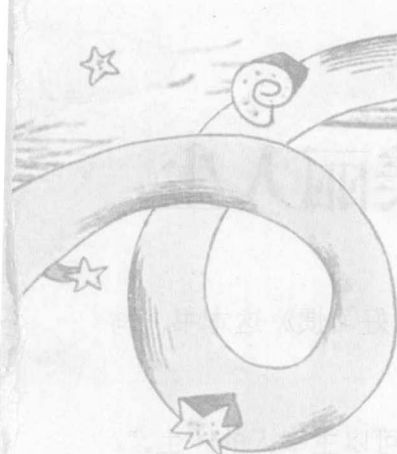
优秀是什么？优秀体现在为人处世和与人沟通上。人是生活在世界中的，你的为人处世和沟通能力决定了你交往的视野，决定了你的人际资源，决定了你走向成功的机会。

优秀是什么？优秀体现在人的情感上。人生因情感而丰富。如何把你的情感传达给他人，传达给这个世界？如何把你的情感传达得至真至诚、恰到好处？把握情感世界，就是把握幸福人生的大门。

优秀是什么？优秀体现在战胜挫折上。人一生不可能一帆风顺，再聪明的人，如果没有抗挫能力，也就不会成功，即使成功

了，也可能只是昙

花一现。在挫折面前退却的人，永



远不可能成功，也永远没有幸福。

优秀是什么？优秀体现在良好的习惯上。人生是个过程，习惯就是坚持做有意义的事，把优点无限扩大，缺点无限缩小。伟大的事业是用良好的习惯完成的。



优秀是什么？优秀体现在趣味实验中。在平凡的小事中，保持你自己的趣味，发现生活世界和科学世界的奥秘，生活的奇迹在平凡中诞生。

优秀是什么？优秀体现在学习方法中。我们生活在一个信息时代，谁掌握良好的学习方法，谁就比别人领先一步，占领人生的制高点。



优秀是什么？优秀体现在思维品质中。思维指挥人的行为，优秀的思维品质，会使你作出正确、全面的判断，提出创造性的见解，减少失误，减少浪费，指引着你在茫茫世界中航行。

这套丛书，就是从以上七个角度回答了“优秀是什么”。

优秀怎么来？阅读是必经之路，阅读是生活的一种方式，没有阅读就没有未来。



同学们，阅读这套丛书，就是在人生最重要的成长阶段播种下这些优秀品质的种子，然后在你们的生活实践中，发芽，生长，盛开灿烂的花朵。我们期待着，成功和幸福的人生属于你，属于我，属于我们共同的世界。

主编的话

好习惯决定美丽人生

亲爱的同学们，欢迎你们打开《小学生 50 良好习惯》这本书，与 50 个良好习惯携手同行！

培根说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”

巴金说：“孩子的成功教育，从好习惯的培养开始。”

好习惯决定好命运，养成好习惯终生受益。50 个好习惯是送给你们最珍贵的礼物，它们将从生活、学习、为人处世等方面教你如何养成好习惯，让你从精彩的故事中感悟什么是好习惯。

希望你能用心品读这本书，按照以下步骤认真去实践：

迈出习惯培养的第一步——通过阅读提高认识，反思自己的习惯。

走好习惯培养的第二步——明确行为规范，从阅读中了解养成某个良好习惯的具体标准和重要意义。

继续习惯培养的第三步——适时以故事中的榜样进行自我激励，对养成某个良好习惯产生亲切而向往的感情。

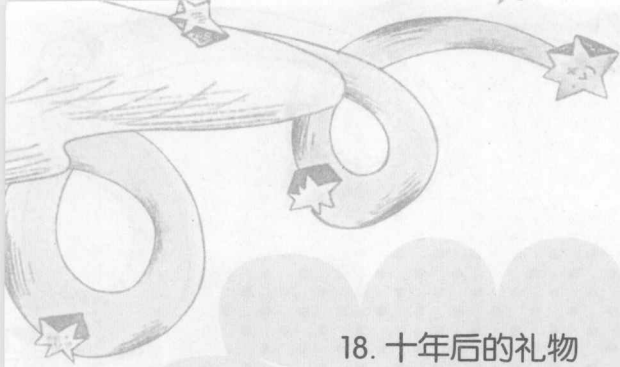
坚持习惯培养第四步——将榜样的力量转化为行动，持之以恒地付诸实践，由被动到主动再到自动，最终养成良好习惯。

做好习惯培养的第五步——对照书中的人物行为和良好习惯的标准，及时地肯定自己的点滴进步，在成功的体验中养成良好习惯。

50 个故事，50 个习惯，陪伴你们在快乐中收获成长。50 个故事，像 50 首歌，载着你们乘着歌声的翅膀飞向理想。尝试养成书中的 50 个习惯，你的人生之路将会更加精彩。

目录

1. 最后的歌声	2
2. “是女儿救了我们”	6
3. 礼貌的力量	11
4. 最宝贵的一门课	15
5. 一次艰难的缺水体验	19
6. 管好你的身体	23
7. 疲倦的耳朵	28
8. 一美分富翁	32
9. 现实·虚拟	36
10. 智慧之果	40
11. 低调做人，高调做事	45
12. “吝啬”的女王	50
13. 孝顺成就未来	54
14. 感恩的回报	61
15. 助人者助己	65
16. 敲石工	68
17. 捡起地上的鸡毛	71



18. 十年后的礼物 74

19. 你想要一座什么样的房子 79

20. 圣水 83

21. 微笑的力量 87

22. 准备赢得一切 91

23. 相同的梦想不同的人生 95

24. 再坚持最后 5 分钟 99

25. 最有价值的一课 104

26. 专注是金 107

27. 迷失的船 112

28. 永远比别人快半步 116

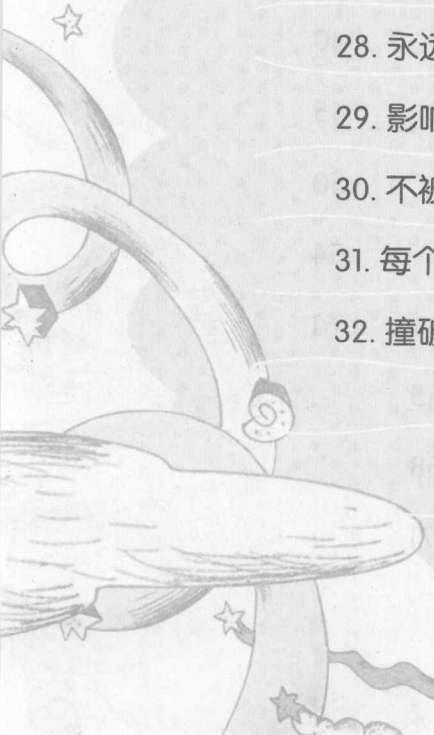
29. 影响一生的生日礼物 120

30. 不被打倒的人 124

31. 每个人的潜力都是无限的 129

32. 撞破美国政界“玻璃天花板”
的中国女孩儿 133

33. 一只易拉罐与百万富翁 140



34. 专心致志的玛丽	145
35. 无价之宝	149
36. 诗人与少年	153
37. 读书与总统的产生	158
38. 别冻坏了耳朵	163
39. 牙膏开口扩大1毫米	167
40. 天才和一只睡懒觉的猫	170
41. 让想象的翅膀飞翔	173
42. 法拉第的十年日记	177
43. 永远进取的施罗德	181
44. 敢于怀疑亚里士多德学说的少年	185
45. 空中楼阁	188
46. 每天写两页	193
47. 薛谭学唱歌	197
48. 钱钟书的读书笔记	202
49. 一年才读一本书的学问家	206
50. 王力谈读书	210
参考答案	214

书香童年
SHUXIANGTONGNIAN



小学生50 良好习惯

主编 曾宣伟

编写 徐春芬 胡静洁 胡妙婷



NLIC2970980011



海峡出版发行集团
THE STRAIT'S PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建少年儿童出版社
FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



最后的歌声

懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长。

——[古罗马]西塞罗

清晨的公园里，一个患有癌症的男孩在轻声歌唱，他在歌唱生命。尽管他剩下的时间不多了，但他不自卑，他不相信世上存在着永恒。他认为没有一样东西是永恒的，生命也是一样的。“人总是要死的！”他常常自我安慰。

公园的那头，有一个女孩跳着优美的舞姿，如身后桃花的飘落——翩翩起舞。

这天，男孩无聊的在闲逛。忽然他闻到一阵扑鼻的花香，这花香吸引着他来到了一棵桃花树下，也看到了女孩——她正在跳舞。男孩没打断她，一直在旁边静静地等她跳完。“你跳得真好，如你身后的桃花。”“谢谢！”女孩羞答答地抬起头说道。这时，男孩看清了她的脸：一张美丽的面孔上镶着两颗无神的眼珠。男孩大吃一惊：

“你是盲女？”这句话一出口，男孩就后悔了，他知道他说了一句不该说的话。“哦……对不起，我不是有意的。”“没事。”女孩似乎很轻松。就这样，他们认识了。

他们相约在有夕阳的黄昏来到了这儿，男孩歌唱，女孩伴舞。

……

像这样过了很久，直到那一天。

“桃花真美，像你一样。”男孩无意中说。“可惜我看不到。”女孩说着低下了头。“对不起。”男孩的心如一阵刀绞的痛，他知道他又一次刺痛了女孩的心，尽管她不在意。一种强烈的欲望从男孩心中升起。

过了几天，女孩兴奋地告诉男孩，有人愿意献出眼角膜了，她将看见光明，看见这美丽的世界。男孩由衷地笑了。女孩哪里知道，那一对眼角膜是男孩献出来的。

……

这一天的黄昏似乎来得比平时更早，男孩对女孩说：“曾经我不相信永恒，我现在明白世上存在永恒，那便是友情。我要走了，永远都不回来了，我将永远的珍藏我们的友谊。”

女孩哭了。说完男孩唱起了生命里的最后一支歌，女孩依旧为他伴舞，但是带着一串泪珠……

男孩走了，走得那么轻松，没有遗憾，他把他生命里的最后一支歌献给了她，他无悔。



小学生

50

良好习惯





女孩的手术成功，她看见了万物，也知道了真相。她来到了公园，奇怪的是今年的桃花没有开。

女孩的眼眶模糊了，一滴泪从她的脸颊落下，夕阳中，她似乎听见了男孩唱起的那一支歌……

良好习惯秘诀

秘诀一

读完这篇故事，你有什么感受呢？透过女孩晶莹的泪滴，你是否看到了男孩美好的心灵？最后的歌声依然如此的动听，那是生命的赞歌！人生如此多的不幸，而人生有如此多的由爱组成的幸运之神来到了人间，给人们带来希望，带来慰藉，带来美好，这一切都源自于人性的善，人性的美，源自于对于生命的热爱！

秘诀二

世界万物惟有生命最为珍贵，没有生命就没有一切。一粒种子、一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命。在中华五千年文明历史中，是人类用一颗热爱生命的心，编造出一条文明的生命之河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬、轮椅上的勇士霍金、遭遇宫刑愤而著书的司马迁……都在向我们诉说着生命的真谛。是什么力量让他

们变得伟大？是什么力量让他们自强不息？是生命。是生命那火一般的力量使他们那不公平的命运变得熠熠生辉。

秘诀三

苏格拉底说过：“世界上最快乐的事莫过于为理想而奋斗，而比起这个更值得庆幸的是我们还活着。”让我们用无尽的爱去诠释生命，去迎接每一个太阳！



聪明的孩子

一对夫妇带着5岁的孩子来到一座新的城市，打算租间房子住下来。他们找了很久，终于发现一个令他们满意的出租信息，便兴冲冲地去看房子。和蔼的房东出来接待他们。然而，房东看到那个5岁大的孩子后，却说：“我不打算把房子租给带孩子的人。”夫妇很失望，只得带着孩子离开。

没走多远，孩子却跑了回去，对房东说了一番话。房东听后，居然笑了起来，决定把房子租给他们。

猜猜看，孩子对房东说了什么？

小学生

50

良好习惯





“是女儿救了我们”

没有安全的生活是空虚的生活。

——[中国] 茅盾

2004年11月16日晚，深圳刮起了少见的寒风，这个南国城市笼罩在一片阴冷之中。路上行人稀少，街道比往日显得冷清。但在万家灯火之中，荔园新村14栋五楼一户居民房却依然透出温暖的光。

这是一个普通而幸福的家庭。丈夫袁小波与妻子冯三玉是湖南永州芝山区人，1999年春节过后，夫妻俩带着女儿来到深圳。16日这一晚，对当时年仅7岁的小袁媛来说，是生命中最黑暗、最为疼痛的一晚。袁小波两天前在工作时不小心扭伤了脚，行动很不方便，每天睡前的换药、泡脚都要妻子帮忙。妻子冯三玉搀扶着丈夫向浴室走去。

时间不知不觉过去了半个小时，小袁媛来到浴室门口，听见里面传出“哗哗”的流水声，敲了敲门，父母还是没有吭声。有些紧

张的袁媛赶快用力推开门，浓烈的煤气味夹杂着蒸汽向幼小的她袭来。透过浓浓的蒸汽一看，眼前的一幕把小袁媛吓呆了：平时宠爱她的父母，这时却双双晕倒在小小的浴室里，而热水器里的火苗仍在不停地跳动着。

小袁媛的脑子飞快地转动起来。她想起两个月前，老师在课堂上让三名同学表演的名为“液化气中毒该怎么办”的小品。当时，小袁媛还觉得那离自己太远。她万万没有想到，现在，这种场景一下子呈现在自己面前。

“叔叔，我爸妈煤气中毒昏了过去！你们快来救救他们吧！”“赶快关掉煤气！慢慢打开窗户！”“煤气我已经关掉了，窗户也打开了。”“位置？位置？”“荔园新村14栋502房！”随后，小袁媛又迅速拨打了120，准确地说出了家庭地址。

放下电话，小袁媛又返回浴室察看父母的情况，见父母依然在昏迷中，她马上意识到一个严峻的问题，煤气对躺在地面上的父母非常不利。她赶忙拿起衣服对着窗户往外扇。不一会儿，豆大的汗珠就爬上了她的额头，可小袁媛一下也不敢停，她咬着牙，一次比一次扇得更快了。她对自己说：“多扇出一些，爸爸妈妈就多一些希望！爸爸妈妈一定会没事的！”

时间一分一秒地过去，每一秒她都觉得那么漫长。她边扇边对着爸爸妈妈高喊：“爸爸妈妈，救护车马上就到！警察叔叔马上就到！”虽然父母不吱声，但是她相信他们一定能感觉到。于是，她

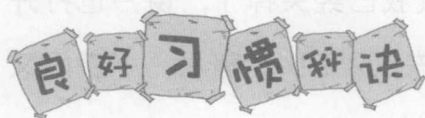




扇得更起劲了。

经医院的全力抢救，袁小波夫妇终于从死亡线上被拉了回来。事后，当事民警感慨地说：“这么小的女孩儿，她的冷静和急救能力连成年人都望尘莫及啊！”当医生得知是7岁的小女孩儿救了父母后，都惊奇不已。他们说：“再晚10分钟，袁小波夫妇肯定没救了。我们能及时赶到现场，这完全是因为小袁媛说的地址清楚呀，为抢救赢得了宝贵时间，真是一个了不得的小英雄。”

当夫妇俩听说是女儿救了他们时，抱着女儿哭成了一团……



遇到了煤气泄漏，同学们不要慌张，给你提供三个安全小贴士：

第一，关闭总阀门。一旦发现煤气泄漏，要立刻关闭煤气的总阀门，让它停止泄漏。

第二，保持通风。用湿毛巾捂住鼻子和嘴，并尽快打开窗户，让新鲜空气进来，保持空气流畅，这样可以降低室内煤气的浓度，如果感觉到头晕恶心，就站在门外，或到空气比较流通的地方，多呼吸新鲜空气。

第三，避免爆炸。煤气泄漏后，不要打手机，也不能开关电灯，不能打开油烟机和排风扇等电器，因为它们产生的火花会使煤气燃