



习惯超棒的 我

培养孩子天才型的
素质模式

——带着好习惯走向未来

爸爸妈妈，别再笑我是个小孩子。
我正用生活的智慧，
浇灌慢慢成长的自己！
我也正用好习惯的力量，
构筑着一个很棒的自己！

幼福编辑部 编著



★★★★★
超级五星
少儿励志宝典
台湾金鼎奖得主
幼福文化

爸妈从此不用担心我的成长

长大我最棒系列
ZHANG DA WO ZUI BANG XI LIE

习惯超棒的 的我

培养孩子天才型的
素质模式

幼福编辑部 编著



新时代出版社

·北京·

图书在版编目（CIP）数据

习惯超棒的我 / 幼福编辑部编著. —北京：新时
代出版社，2015.5

（长大我最棒系列）

ISBN 978-7-5042-2329-6

I. ①习… II. ①幼… III. ①儿童文学—图画故事—
中国—当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059169号



出版总监：许西安

图书策划：李贵元

责任编辑：李秀娟

特约编辑：叶子涵

责任校对：苏向颖

出版发行：新 时 代 出 版 社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码：100048

电 话：010-88540717 010-88540777

印 刷：上海当纳利印刷有限公司

经 售：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年5月第1版第1次印刷

定 价：24.00元

版权所有 侵权必究

Copyright © 2015 Melody Education Group

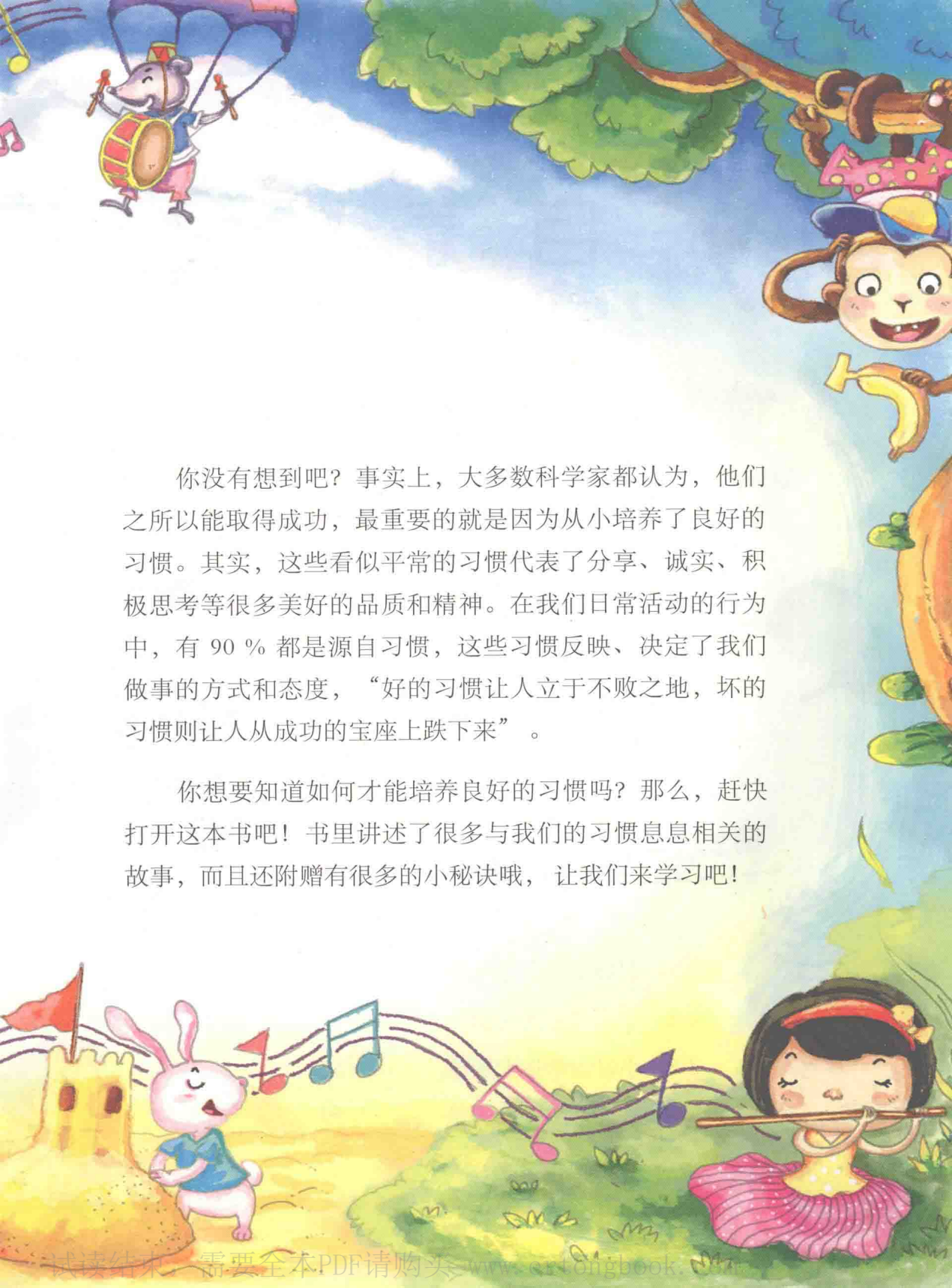


前言

你相信，习惯会让一个人失败或是取得成功吗？让我们来看看下面这则故事吧！

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有位记者问其中一名获奖者：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪里学到的？”“在幼儿园。”这位白发苍苍的老人微笑着说，“在那里，我学会了很多很多。比如，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；做错事要道歉；学习要多思考；要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”所有在场的人都对他的回答报以热烈的掌声。





你没有想到吧？事实上，大多数科学家都认为，他们之所以能取得成功，最重要的就是因为从小培养了良好的习惯。其实，这些看似平常的习惯代表了分享、诚实、积极思考等很多美好的品质和精神。在我们日常活动的行为中，有 90 % 都是源自习惯，这些习惯反映、决定了我们做事的方式和态度，“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”。

你想要知道如何才能培养良好的习惯吗？那么，赶快打开这本书吧！书里讲述了很多与我们的习惯息息相关的故事，而且还附赠有很多的小秘诀哦，让我们来学习吧！

第1章

让习惯像影子 一样活着





目录



第1章 让习惯像影子一样活着

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 1-1 | 静悄悄出现的习惯 | 1 |
| 1-2 | 时间累积出来的习惯 | 8 |
| 1-3 | 改头换面的习惯 | 15 |
| 1-4 | 小习惯影响大未来 | 22 |
| 1-5 | 好习惯PK坏习惯 | 29 |



第2章 让习惯像镜子一样反射

- | | | |
|-----|----------|----|
| 2-1 | 别被惯性蒙蔽眼睛 | 39 |
| 2-2 | 夺命的定向习惯 | 46 |
| 2-3 | 小习惯塑造大形象 | 52 |
| 2-4 | 小恶习酿成大苦果 | 59 |





第3章 警惕坏习惯的入侵

- 3-1 像牛皮糖一样的坏习惯 69
- 3-2 别宠坏了坏习惯 76
- 3-3 别让自己成为笑话 83
- 3-4 反用习惯的魔力 90
- 3-5 小心吹牛的坏习惯 96



第4章 好习惯保卫战

- 4-1 养成幸福的好习惯 105
- 4-2 分享五角钱的功德 112
- 4-3 用好习惯给自己铺路 119
- 4-4 诚实是最宝贵的财富 125



第5章 带着好习惯走向未来

- 5-1 学会观察和自省 135
- 5-2 热情是一把双刃剑 142
- 5-3 勇敢正义的小超人 149
- 5-4 逆风飞翔的美丽 156
- 5-5 站在巨人的肩膀上 162



1-1



静悄悄出现的习惯

习惯一旦培养成功之后，便用不着借助记忆，很容易地很自然地就能发生作用了。

——（英）洛克



小山家有一只名叫“卡卡”的小狗，每次小山一喊“卡卡”，它就会摇摇晃晃地跑到小山面前，不断地摇着自己的尾巴对小山撒娇。

按理说，动物是不会说人话的，是不能理解我们人类语言的意思的，可为什么小狗“卡卡”却能听懂小山对它的呼唤呢？而且在生活中，也不乏这样的事例，这究竟是什么原因是呢？让我们从下面的故事中找到答案吧！





领航故事



从前，有一对住在半山腰上的父子，他们靠砍柴下山去贩卖来维持生活。每天天刚亮，父子俩便要起身做下山的准备，他们齐力把木柴搬到牛车上，用绳子固定好四边，然后再赶着牛往山下走。大多数时候，都是由熟悉山路的父亲在前面驾驭牛车，年幼的儿子则在后面帮着推车。其中有一段山路很崎岖，弯道特别多，所以每次经过那段路的时候，儿子总是不忘在转弯时大声提醒父亲：“爸，转弯啦！”

有一次父亲生病了，没有办法下山，所以儿子只好独自一人驾车下山去卖柴。前面路上都很顺利，可是到了弯道时，牛却突然停住了，怎么也不肯转弯。儿子用尽各种办法，下车又推又拉，弄得满头大汗，可牛就是一动不动地站在原地。儿子想了一下，又改用牛喜欢吃的青草去诱导。这次，牛倒是把青草吃完了，可它却依然一步也不动。这可急坏了儿子，看着这一车的柴和一动不动的牛卡在山路中，不知如何是好。

这到底是怎么回事呢？难道就因为今天爸爸不在这里吗？儿子摸摸小脑袋，百思不得其解。他仔细地回想和爸爸下山时的情景，忽然灵光一闪。他走到牛的面前，俏皮地做了一个动作——朝四下看看，正好，没有旁人！他立刻大声叫道：“爸，转弯啦！”

咦，这时候，那牛竟然奇迹般地应声而动了！





这真是太神奇了！可到底是为什么呢，为什么儿子要对着牛叫“爸爸”，而牛听到儿子的叫喊后为什么就懂得转弯了呢？大家一定觉得很奇怪吧，难道是要叫牛“爸爸”，牛才肯动吗？

其实，牛根本听不懂我们叫它“爸爸”或“妈妈”，它只是受到条件反射——平时过弯道时它总是听到儿子大叫一声“爸，转弯啦”，渐渐地便养成了这个习惯，知道听到这句话就是要转弯，所以当儿子对着

牛叫“爸，转弯啦”时，牛就会习惯性地移动自己的身体了！

动物们虽然并不能理解我们的语言，却能因为长期接触而养成一种惯性，从而“理解”我们的要求和命令。这也就是一种“习惯”。故事中的牛是这样，同样的道理，小山家的小狗听多了小山对它的称呼，慢慢也就养成了习惯，每当小山喊“卡卡”的时候，





它就能知道那是对它的称呼啦！你也可以去试试给自己家的小宠物取一个名字，熟悉一段时间后，当你喊它的名字时，它就会知道你是在叫它哦！同时还可以利用习惯性动作对宠物们进行一些特殊的训练呢！比如，要求狗狗到洗手间去大小便，让猫猫每天都在自己的窝里睡觉，等等。让我们在生活中体会习惯施展出来的一个个小魔法吧！

◆ THE END ! 



启迪故事



习惯能让动物“听懂”我们的话，但是它们并不是特意要去养成这样的习惯，而是自然地在生活中逐渐形成了这种惯性。这就好像一个人的影子一样，处处跟随着我们的脚步，成为我们身上不可缺少的部分。

明朝有一名大将叫洪承畴，他曾经打败过很多敌人，在军事策略方面的才能很高，每次有险要军情，派他前去指挥，战争几乎都能取胜。皇帝很喜欢他，经常将他带在身边。可是，在一次敌军实力很强大的战争中，他不幸地被敌人抓去了！敌军的领袖也是一位很爱才的人，考虑到洪承畴的才能和谋略，于是决定不杀他，而是招降他，但又怕他性格太清高，会以死相抗。于是领袖想了想，决定先派一名



叫范文程的官员去试着了解一下对方的脾气性格。

范文程奉命进入牢房，见到洪承畴。当时洪承畴的情绪非常不稳定，不断挥舞着手臂并大声叫骂着，边上的狱卒都很怕他。但是范文程见洪承畴大吼大叫的样子却并不害怕，反而很淡定地坐在洪承畴对面和他交谈。他们谈古论今，谈军事谈天下，时间一分一秒过去了，范文程也慢慢地消除了洪承畴心里的防备，他们谈论得十分投机。这时，忽然有些灰尘从屋梁上落了下来，洪承畴不自觉地去拍扫那些灰尘，表情显露出厌恶的感觉。

就是这样一个小小的动作，被范文程看在眼里。回去后，他向领袖报告说：“洪承畴是不可能自杀的。”





领袖问为什么，范文程说：“他是一个连衣服都舍不得弄脏的人，又怎么会自杀呢？”

领袖不理解舍不得弄脏衣服和会不会自杀有什么关系，于是范文程向他解释道：“他连身上有一点点的灰尘都忍受不了，就知道他是一个很爱惜自己的人了。这样一个爱惜自己的人，又怎么可能舍得自杀呢？他肯定很珍惜自己的生命。”

领袖听到后高兴地点点头，并立刻亲自去探望洪承畴，对他嘘寒问暖一番，用真诚打动了他。不久，洪承畴果真就投降了。

虽然只是一个拂灰尘的习惯动作，却能让范文程看出了洪承畴是一个什么样的人——他爱干净、爱惜自己，这让范文程顺利地帮领袖找到劝降他的方式。

在日常生活中我们的一些小行为也会展示出我们的性格习惯哦！比如有些小朋友知道在吃饭前要先洗手，这个细节透露出孩子爱干净；有些小朋友习惯吃饭的时候把碗里的饭菜吃得干干净净，这个行为说明孩子有着节约、不浪费的好习惯……所以你看，习惯是不是像我们的影子一样如影随形，成为我们的第二个代表形象呢？

◆ THE END !





筑建好习惯堡垒

◆ ◆ ◆ 抓住悄悄出现的习惯 ◆ ◆ ◆

看着故事里那头倔强不肯转弯的牛，是不是发现：习惯的作用力真的是很强大呢？不管是好习惯还是坏习惯，它们总是悄悄地出现在我们身边，要学会抓住好习惯哦！

① **留住好习惯：**勤劳、认真、爱干净……这些好习惯都是从小一直陪着我们长大的，可一定要留住它们哦！让它们成为我们的好朋友。

② **铲除坏习惯：**一旦发现自己有懒惰、马虎等坏习惯，就不能任它静悄悄地存在哦！要马上揪出它们，并让爸爸妈妈一起来监督自己，然后努力改掉这些坏习惯。



1-2



时间累积出来的习惯

在一切大事业上，人在开始做事前要像千眼神那样察视时机，而在进行时要像千手神那样抓住时机。

——（英）弗朗西斯·培根



夏天的傍晚，池塘里传来“呱呱”的叫声，青蛙们在荷叶上欢快地跳着舞，它们是生来就会弹跳的动物，并且以跳跃作为自己的行动方式。

但是有这样一群青蛙，它们原来也像池塘里的青蛙一样蹦蹦跳跳，可是后来却全都不会跳了，改成爬行了，你相信吗？这到底是怎么回事呢？难道它们基因突变啦？让我们一起去认识认识这群“只会爬行的青蛙先生”吧！





领航故事



小镇上来了一个著名的马戏团，他们带来了许多表演，吸引了很多人去看。其中有一项特殊的表演让大家啧啧称奇，究竟是什么呢？小杰克很好奇，于是吵着爸爸带他去看。

星期天，爸爸买了票带上杰克来到马戏团看表演，他们看到了许多有趣的表演，最后终于等到了那项特殊的表演——“青蛙拉车”，一对对的青蛙在地面上爬行，拉动模具小车。

杰克曾经在百科书中看过，青蛙天生就是跳跃专家，可是现在出现在大家面前的这些青蛙却怎么也跳不起来，它们只会爬行了，而且还能齐齐拉动模具小车。这让杰克觉得很奇怪，于是他问爸爸：“为什么这些青蛙都不会跳呢？”

爸爸看了看游园节目说明表，告诉杰克：“这些青蛙原来是会跳的，但是因为被关在玻璃瓶里，它们跳起来触及到瓶盖的时候就停止了往上跳跃。大概因为总是撞到瓶盖觉得痛吧，于是不愿意再试啦。当盖子越来越低，它们跳起来的高度也会跟着降低，直到完全不能跳为止。最后，它们就只能改为爬行了。”

杰克听完又好奇地问道：“那如果把瓶盖打开，不把它们关在玻璃瓶里以后，它们还会再跳起来吗？”这时爸爸也困惑了，于是找来了马戏团的训练师给他们讲解。

马戏团训练师告诉他们，这些青蛙就是出了瓶口也不会再跳

