

悦读·青少年成长智慧书系

优秀是一种习惯

陈永林 主编



习惯的力量
完美追求才能完美人生
爱丁堡的长椅
天使永远懂得微笑



人民出版社

悦读·青少年成长智慧书系

优秀是一种习惯

陈永林 主编



人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀是一种习惯 / 陈永林主编. —北京: 人民出版社, 2013.11

(悦读·青少年成长智慧书系 / 任敏主编)

ISBN 978-7-01-011963-2

I. ①优… II. ①陈… III. ①故事-作品集-世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 072742 号

优秀是一种习惯

YOUXIU SHI YIZHONG XIGUAN

陈永林 主编

策划编辑 刘智宏 刘 恋

责任编辑 曹 利

封面设计 阳洪燕

出版发行 人民出版社

地 址 北京市东城区隆福寺街 99 号

邮 编 100706

邮购电话 (010) 65250042/65289539

印 刷 北京京都六环印刷厂

经 销 新华书店

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 91 千字

书 号 ISBN 978-7-01-011963-2

定 价 27.00 元

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书, 如有印制质量问题, 我社负责调换。

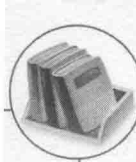
服务电话: (010) 65250042

目 录

第1辑 习惯的力量

- 习惯的力量 3
- 我们吓坏了自己 5
- “拳击手”的规则 8
- 污水中的项链 10
- 藏宝图 12
- 习惯 14
- 母亲的习惯 17
- 致命的印鱼 19
- 关掉一盏灯 21
- 十分钟赢得成功人生 26
- 用好你的口头禅 29
- 领笔 31
- 他没有成为“富二代” 33
- 每天都织网的小蜘蛛 37
- 从最后一道题开始做起 39
- 死要面子的老海龟 41





与读书有关的故事 43

加拿大枪鱼 46

有个好习惯 49

撒切尔夫人的手电筒 51

打翻一杯咖啡的后果 53

用来遵守的校规 56

学会修理错误 58

感谢善良 60

在城里开店的姐夫 63

第2辑 完美追求才能完美人生

飞翔的秘密 69

神偷 71

赌徒不会收手 75

阿加西斯教授的观察课 78

D路之误 81

长在别人身上的我们的病 83

茶壶 85

两把宝刀 87

彩鹤和乌鸦 90

完美追求才能完美人生 92

选一个最强大的对手 94

人生中的“温水煮蛙” 96

锯掉靠背造就传奇 98

最佳表现 100

杂乱有“章” 103

认真的长度 105





50 美分与 5000 万美元 107

把认真坚持到底 109

高贵的施舍 112

羞于启齿的故事 114

第 3 辑 爱丁堡的长椅

爱丁堡的长椅 119

适度做好人 121

你的瓶子上贴着什么标签 123

扔掉你的钥匙链 126

隔壁的百万富翁 128

心中有一尊神 131

家宴 134

让信念升值 137

惯性 139

书包里的苹果 141

在心中插块牌子 143

一生勤勉 146

丢失的纽扣 148

帮助他人就是强大自己 150

一张船票的温暖 152

倾斜 65 度的阳光 154

卡什拉 18 号的守望 157

硬币花 161

第 4 辑 天使永远懂得微笑

一位母亲的危机处理 167





优秀是一种习惯

Youxiu Shi Yizhong Xiguan

悦读·青少年成长智慧书系

- 天使永远懂得微笑 170
- 城市上空的天使 173
- 美丽的惩罚 176
- 最响亮的掌声 178
- 福利院里的鞠躬 180
- 因为我在那个位置上 182
- 原来可以“不舍也得” 184
- 我能为你做些什么 186
- 发自内心的赞扬 190
- 最值钱的东西不需要花一文钱 193
- 快乐的二傻 196
- 真相 199
- 女儿的落选风波 202

第 1 辑

习惯的力量

[illegible]



周礼 / 文

有一位教授曾做过一个实验：他将一只跳蚤放进一个容器里，容器的高度刚好为跳蚤能够达到的位置。为了防止跳蚤从容器里跳出，教授特地放在上面放了一块玻璃隔着。第一天，跳蚤表现得十分活跃，它一次又一次地撞击着玻璃，大有不达目的誓不罢休之势。可是，它的力量实在太单薄了，无论怎么努力，始终无法冲破玻璃的阻隔。尽管如此，跳蚤还是没有放弃，每隔一段时间，它就又发起一阵猛烈的攻击。

过了几天，教授再去观察，发现跳蚤上跳的频率明显下降了，它没了先前的冲劲和锐气，变得有些懒惰和绝望了。又过了几天，教授再去观察，发现跳蚤几乎丧失了斗志，只是在容器底部跳来跳去……就这样，过了几个月，教授惊奇地发现跳蚤已不再作任何努力，它终日得过且过地待在容器底部。随后，教授将容器上方的玻璃抽掉了，他满以为跳蚤会一下子蹦出来。但出乎意料的是，跳蚤丝毫没有这样的举动，它已经完全习惯了现在的生活。

紧接着，教授又将另一只跳蚤放进一个容器里，容器的高度略微



超过跳蚤上跳的极限，上面没有再加盖子。经过一段时间的观察，教授发现，跳蚤每天都会习惯性地往上跳，虽然每次它都无法超越容器的高度，但它仍然乐此不疲，把这当作每天的必修课。半年后的一天，奇迹发生了，跳蚤逃离了容器，重新获得了自由。见此，教授不禁发出一声感叹：“习惯的力量是多么的可怕呀！”

一个人从呱呱坠地到长大成人，总会养成这样或那样的习惯，有的习惯是好的，比如勤奋、守时、认真、勇敢、谦虚等；有的习惯是坏的，比如懒惰、拖拉、抱怨、傲慢、吸烟等。但无论是什么样的习惯，都具有强大的力量，都足以改变一个人的一生。只是一个好的习惯能够成就一个人，而一个坏的习惯则会毁掉一个人。

张飞和赵云同属三国时期的名将，但两个人的命运却大相径庭，究其原因，习惯所致。大家都知道张飞的习惯很不好，不仅喜欢酗酒，并且爱发脾气，动不动就骂人，用鞭子抽打下属，结果在一次醉酒后，张飞被手下的两个小喽啰范疆和张达所杀，致使壮志未酬身先死。而赵云则不同，他身上几乎没有什么不良的习惯，为人低调谦恭，待人友善和蔼，有什么好处总是先想到别人，结果他受到了上级和下级的一致认可，功成名就、光耀青史。

据说，一个人一天的行为中，大约有5%是属于非习惯性的，大约有95%属于习惯性的。同一个动作，如果重复三周，就会变成习惯性动作；如果重复三个月，就会形成稳定的习惯。而对于个人的不良习惯，我们往往浑然不觉，或习以为常，很难意识到其危害性。

著名理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，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。”如果你想开创一番事业，那么请务必改掉你身上的坏习惯，努力养成好习惯。





周海亮 / 文

在电视台做事的朋友，给我讲了这样一个故事：

有一次，他们的一档娱乐节目需要在大街上作一个随机采访，朋友正好是那个节目的外景主持人。采访很简单，朋友握着话筒，随机拦下一个路人问：“如果我现在能帮您实现一个愿望，那么，您希望这个愿望是什么？”回答时间限定十秒钟。

为这个节目，朋友做了充足的准备。也就是说，不管对方怎样回答，他都可以继续问下去，从而将话题延伸。那天他在街上拦下二十个路人，他向二十个路人一一询问了同样的问题。

结果却令他大为震惊。二十个人中，有十九个人的回答基本相同。十秒钟过去后，他们会说：“我还没有考虑好。”说这些时，他们表情严峻、眉头紧锁，似乎生怕自己说错，从而失去一个难得的能够实现愿望的机会。

难道他们不知道这不过是一个游戏？当然不是。谁都知道这只是一个游戏，谁都清楚我的朋友不会帮自己实现任何愿望。既然如此，他们说什么都行，怎么说都行。可是他们仍然不肯轻易开口，他们痛



苦地一本正经地思考，然后，抱歉地对朋友说：“对不起，我还没有考虑好。”

甚至有人说：“如果给我一天时间，如果您明天还要采访我，那么明天，或许我会给您一个最完美的答案。”

那天，朋友非常失望。他说，这个城市的人已经习惯了毫无理由的严谨。或者说，他们被自己吓坏了。

被自己吓坏了？我不懂。

是的。朋友说，他们总是害怕出错。或许他们害怕受到愚弄，或许他们害怕受到路人的嘲笑，或许他们害怕将自己的愿望暴露，或许他们真的害怕失去一次实现愿望的机会，总之，他们失去了回答一个最简单的问题的勇气。事实上这个城市的人每天都在遭受各种各样的惊吓：怕失业、怕失恋、怕降薪、怕成人笑柄，等等。或许他们曾见过别人失业、失恋、降薪、成为别人的笑柄，或许他们在以前的生活中也曾失过业、失过恋、降过薪、成为过别人的笑柄，或许这一切的发生，有时候真的仅仅因为一句随口而出的没有经过深思熟虑的话，因此，他们只能练成千篇一律的严谨和古板。他们每一天都在小心翼翼地过日子，生怕说错任何一句话甚至一个字，哪怕，是做类似“帮您实现一个愿望”这样的游戏。

“不是还有一个人说出了自己的愿望吗？”我问。

“那是一个男孩”，朋友说。

“他的愿望是什么？”

“给我五块钱！”

我们都笑了。

只有孩子才可以无所顾忌地说话，才可以将自己的愿望毫无戒备地暴露给别人。朋友说：“所以那天我真给了他五块钱。后来我想，假如那十九个人真的说出自己的愿望，有些愿望，或许我真的可以帮他们实现。可是，他们没有说……”





“第二天你又去采访他们了吗？”我问。

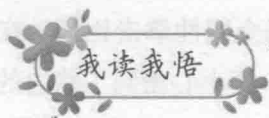
“没有。那档节目最终被取消了。其实就算我第二天再去，我想他们也不会考虑好。事实上，他们永远都不会考虑好。——考虑的时间越长越难以抉择。是因为他们被自己吓坏了，还是因为他们想要实现的绝不仅仅只有一个愿望。”

“所以，就算你二十年后仍然采访这二十个人，结果也会完全一样。”

“不，”朋友笑笑说，“结果肯定不一样。”

“不一样？”

“不一样。”朋友说，“因为那时，将愿望暴露的那个男孩已经长大了。”



我读我悟



“拳击手”的规则

冯有才 / 文

这是发生在美国的一个真实故事。

一年的11月下旬，美国洛杉矶举行了一场全国性拳击比赛。在比赛的前一天，一名参赛的职业拳击手驾车时，不小心蹭到了路边的行人。因为性格的原因，再加上语言不和，最终他们动起手来。战斗的结果出人意料，受伤的竟然是那位职业拳击手。很多人觉得不可思议，甚至认为是那位职业拳击手发扬了“谦虚”的精神，不以自身优势取胜吧。可事实上并非如此，警方在调查后了解到，在两人的打斗中，那名拳击手使出了比赛时的气力和凶猛，尽管如此，他仍然被那名路边的行人打败了。

这件事在后来的几周里，成为美国众多媒体的头条新闻，并且引起了轩然大波。许多人不禁要问，职业拳击手怎么会输呢？他到底是输在哪里了？

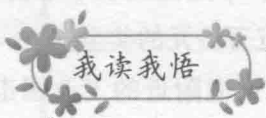
随着警方调查工作的进一步展开，职业拳击手打斗失利的原因逐渐露出了端倪。道理很简单——比赛的规则直接影响了拳击手的正常思维和水平！包括他平日训练上的打斗。要知道，拳击比赛时有这么



一条规定，不准打对方裆部，只准用拳头击打头部、胸部或者腹部，不准用脚踢踹对方。双方打斗时，那名行人并没有受这个规则的影响，战斗一开始，他就直击职业拳击手的裆部，然后手脚并用，又扯又踹。就这样直直地让拳击手瘫倒在地，不能站立。

当我们用惊异的目光笑着看完这个故事时，我们是不是应该很小心地问问自己：在生活中，自己是否做过与拳击手类似的角色。很多时候，习惯不只是影响了我们的思维，更让我们在面对失利时不知所措。规则必须遵守，但是首先你要弄清楚，你所在的环境，你的实际处境，否则，规则就不再是规则，而是我们前进路上的绊脚石了。

做个聪明人不仅要守规则，而且更应该灵活掌握规则的内涵，用正常人的思维去迎接顺其自然中的胜利。



我读我悟



污水中的项链

程刚 / 文

富庶的石油之国的国王丢了一条钻石项链，于是国王颁令悬赏，凡是找回项链的人，不论出身贵贱，皆可获得五万美元的奖金。

一日，一位小职员沿着一条被污染的臭水河向附近的工业园走着。突然，他看见河中有东西闪闪发光，靠近河边仔细一看，天哪！正是国王丢的那条钻石项链！这位职员意识到自己要发财了，五万美元的大奖哪能轻易错过？他迫不及待地把手伸到污水中去抓项链，可不知何故，就是抓不到。于是他索性站到河中，弯下腰，把双臂都伸到污水中去捞，可是仍然一无所获。小职员悻悻上岸，万分沮丧。

然而在岸上，他又看到了污水中的项链，真真切切、熠熠生辉。这次他干脆一个猛子扎入河中，把河底的污泥一寸都不放过地摸了一遍，然而那看似唾手可得的项链仍然了无踪迹。

这时，一位老人路过此地，问小职员在干什么。职员先生可不愿别人与他分享五万美元的奖金，于是对老人守口如瓶。老人看到落汤鸡一样的职员，瑟瑟地站在臭气熏天的污水中，必定遇上了麻烦，就对职员说：“我对真主发誓，不会把你的秘密告诉任何人，只是想真

