

一点一滴培养好习惯，成就顶天立地的男子汉
坏习惯是男孩成功的绊脚石 好习惯是男孩成功的助推器



每天一点好习惯 成就男孩大未来

好习惯 成就男孩一生

全新升级版

连山 编著

中国华侨出版社

好习惯成就 男孩一生

全新升级版

连山◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯成就男孩一生:全新升级版/连山编著.—北京:中国华侨出版社,
2014.10

ISBN 978-7-5113-4952-1

I.①好… II.①连… III.①男性—习惯性—能力培养—少儿读物
IV.①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 236376 号

好习惯成就男孩一生:全新升级版

编 著:连 山

出 版 人:方 鸣

责任编辑:宛 涛

封面设计:李艾红

文字编辑:郝秀花

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:720mm×1020mm 1/16 印张:29 字数:597 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-4952-1

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815874 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

每个男孩都拥有青春梦想，每个男孩都想努力塑造自我，每个男孩都想有出众的成绩、较强的能力，长大以后能够出人头地、功成名就，集光环与荣耀于一身。然而，在人生的道路上，有的男孩会实现自己的梦想成为精英，成长为卓尔不凡的优秀男子汉，而有的男孩则会表现平平，最终庸庸碌碌过一生。为什么会有如此大的差异？是否拥有好习惯是造成巨大人生差异的重要原因。

柏拉图说：“人是习惯的奴隶。”习惯的力量是巨大的，人一旦养成一个习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行。习惯是行为的自动化，不需要特别的意志力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦形成，便成为一种半自动化的潜意识行为，对人生、事业、生活起着永久性的作用。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，它渗透在我们生活的方方面面。一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。因此说，习惯一旦养成就成为支配人生的一种力量，它可以主宰人的一生。

拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”古往今来，不知有多少人因为自己的坏习惯含恨终生，又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯葬送了最弥足珍贵的生命。在男孩的身上，往往是好习惯与坏习惯并存。那么，唯一能够有效改变男孩生活的方法便是最大限度地改变自身的不良习惯，像说谎、自卑、敏感、任性、懒散、生活自理能力差、花钱大手大脚、不懂礼貌……男孩改掉的坏习惯越多，距离成功和幸福的人生就越近。

养成良好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为幸福的人生打下坚实的基础。美国著名畅销书作者罗伯特·林格在《百万富翁的好习惯》一书中就强调了习惯的作用：“成功并不取决于超人的才智或特殊的技艺，也不主要取决于正规教育、勤奋工作或者好运气，成功属于虔诚地、持之以恒地去实践那些简单的好习惯的人。”发明家爱迪生从小就有爱思考的习惯，后来他发明了电灯；伟大的文学家高尔基从小一直坚持写日记，后来从他的笔下“诞生”出了世界巨著；汽车大王福特从小养成了爱整洁的好习惯，他也曾因把一团废纸扔进了垃圾桶而被公司录用……许多例子都证明，良好的习惯是成功的开端，也是成功的基础和后盾。

孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”意思就是小时候形成的良好行为习惯和天生的一样牢固。因此，男孩们要注意及早培养自己形成一些良好的行为习惯，这样会使自己受益终身。当然，习惯的养成，并非一朝一夕之事；要想改正某种不良习惯，也不可能一蹴而就。但只要男孩下定决心改变，就可以看到改变后的成效。

今天的坏习惯，会让明天变得不幸；而今天的好习惯，则可以让明天变得幸福。本书是男孩养成好习惯的有利帮手，它从影响男孩一生的习惯入手，用流畅生动的语言、贴近男孩生活现实的案例，探讨养成良好的习惯和戒除不良习惯对人生的积极意义，并详细介绍了在学习、品德、健康、人际交往、自控能力、思维能力、理财、自立等各个方面的好习惯培养方法，帮助男孩循序渐进地培养良好的习惯，改变不良习惯，从而拥有成功人生。

一个人的好习惯越多，离成功就会越近；而一个人的坏习惯越多，离成功就会越远。所以男孩绝对不能忽视这小小的习惯，因为当好习惯成了一种自然，习惯改进一小步，人生将会迈出一大步。



目录

第一章 设定目标——让男孩掌握梦想的罗盘	1
规划能力让梦想起航	1
懂得规划才能节省行动的时间	2
设定明确的目标	4
用心规划自己的人生线路	5
给自己定一个终生目标	6
以一位名人为榜样，激发远大理想	8
每天都知知道下一步要做什么	9
扬长避短，找到自己的“音符”	11
像凸透镜一样聚焦全部能量	12
许下一个愿望，用行动去实现	14
凡事预则立，不预则废	15
目标，进取的动力	16
适合自己的就是最棒的	17
确立目标应考虑的因素	19
确立目标应遵循的原则	21
快速实现目标 9 步走	23
让梦想成为你进取的动力	25
第二章 立即行动——让男孩把握住人生契机	28
有所决定就要立刻行动	28
智者永远比别人早一步	30
不同的今天兑换不一样的明天	31
用行动为成功蓄势	32
有知识，更要在经历中锤炼见识和胆识	33
与其在等待中枯萎，不如在沉默中绽放	34
分段实现目标	36

只有行动才能让计划变成现实	38
不要只生活在梦想里	39
用目标激励行动	41
做好行动前的准备	43
不要被想象中的困难吓倒	45
拒绝拖延，今日事今日毕	48
第三章 勤奋努力——成就男孩非凡人生的前提	52
成功属于有刻苦精神的人	52
勤奋是克服“先天不足”的良药	54
美好的生活要靠勤劳获取	57
享受劳动的快乐	59
改掉懒惰的习惯	61
每天多做一点点	62
害怕前进只能停留在原地	63
欲望是开拓命运的力量	66
每天都是一个新起点	68
超越自我，和自己比赛	70
积极进取，不甘平庸	72
第四章 敢于冒险——男孩成功的入场券	74
不离开海岸，就无法发现新大陆	74
冒险是成功的催化剂	75
最好的机会一定在危险之中	77
危机可以是一种转机	78
恐惧成功，就注定会失败	79
盲目冒险和不思进取一样危险	81
勇敢面对人生的问号	82
勇气：阳光一般的力量	83
幸运之神眷顾勇者	85
摒弃对失败的恐惧	86
越艰难的路，越值得投入精力去探索	87
敢于做第一个吃螃蟹的人	89
推开虚掩的成功之门	90
挑战生命中的“不可能”	92
在行动中忘掉恐惧	94

拥抱变化，在变化中成长	97
勇气的一半是智慧	100
惯性逃避解决不了任何问题	102
量力而行走得更稳	103
第五章 全力以赴——让男孩由平凡变身非凡	105
做完美的“偏执狂”	105
细节成就完美	107
在嘈杂的环境中坚守信念	108
在冷嘲热讽中前行	109
为目标倾注狂烈的热情	111
有热情，再带点偏执	112
年轻时要对自己狠一点	114
自己采摘的苹果才最香甜	115
不怕万人阻挡，因为自己绝不会投降	116
全心投入生命战场	117
聚焦专注，让你如虎添翼	119
做个有心人，确立自己的内心标准	121
锤炼认真的做事风格	122
专一地做一件事情	123
进取心是不竭的动力	125
第六章 坚持不懈——让男孩的梦想化蛹成蝶	128
用骆驼精神坚守梦想	128
沿着同一方向，你才能走到最远的地方	130
循序渐进能直达	131
坚持不懈的乌龟快过灵巧敏捷的兔子	133
成功就是越走越近	134
坚持到底，永不放弃	135
持久的力量能够把平凡变成非凡	136
人生大多是迂回曲折前行的	138
大成功是大痛苦磨砺出来的	139
泅渡苦海，成为强者	141
越早失败就越早成功	142
没有轻而易举的成功	144
走进逆境的人应该庆幸	146

命运的玩笑不可怕，屈从命运才是最大的不幸运	147
没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	149
面对挫折，请保持积极	150
再试一次，就是成功	151
坚持下去，笑到最后	153
第七章 认真负责——打造真正的男子汉	155
专心致志，一次做好一件事	155
精益求精，尽善尽美	157
注重细节，不在小处出差错	159
培养认真的做事风格	161
不要做“差不多先生”	164
对小事认真才能对大事认真	165
责任是一个人成长的动力	168
责任伴你走向成熟	169
责任传递责任	171
责任让你更加勇敢	173
学会对自己的行为负责	174
尝试着自己作决定	176
勇于负责，不要推卸责任	178
在处理家务中培养责任感	179
对小事负责才能担当大任	180
第八章 合作分享——懂得分享才能共赢	183
我们需要与别人合作	183
合作才能共赢	184
相互包容是合作的前提	186
信任是合作的基石	188
在团结中合作	189
互相协作，取长补短	191
摒弃不合时宜的个人主义	192
开放的花园最美丽	193
给予是快乐的源泉	195
分享让快乐加倍，忧伤减半	197
分享促人成长	199
倾听——合作必要的前奏	201

别把私人利益带进来	203
永远和团队拧成绳	204
第九章 积极向上——成就男孩一生的正能量	207
改变心态就能改变人生	207
调整好心态才能跨越困境	208
学会将压力转变为动力	209
永远进取，永不言败	210
成功者和失败者的心态不同	211
战胜自卑，超越自我	214
勇于挑战自己的缺憾	216
变更心境就能够变更生活	218
在心灵播下快乐的种子	220
每天送给自己一个希望	223
对自己说“不要紧”	225
多给自己积极的心理暗示	228
凡事多往好处想	229
第十章 独立自主——男孩走向成功的基石	233
自立是生存的开始	233
自助者天助	236
自食其力才能赢得尊严	239
学会自己拿主意	240
品尝自己动手的快乐	243
扔掉依赖的拐杖	245
每个人心头都隐伏着一头雄狮	248
信念是所有奇迹的萌发点	250
自信多一分，成功多十分	251
不要受他人评价的影响	253
找到属于自己的音符	256
树立自信，走出自卑的泥潭	257
最优秀的是你自己	260
且莫跟风盲从	262
第十一章 乐于交际——打造男孩超强人际关系	264
诚信是人际交往的第一准则	264

说话要注意场合与分寸	266
学会待人接物	268
学会倾听	270
学会赞美别人	272
集体活动为你提供更多与人交流的机会	274
真诚才能赢得信任	275
学会宽容，不要苛求太完美	275
和谐人际关系守则	278
与人相处的禁忌	280
学会接纳不同个性的同学	282
坦诚赢得人脉	284
微笑永远是一剂灵丹妙药	285
重视别人的名字	286
抬高自己就是孤立自己	288
宽容曾经伤害过你的人	289
朋友让成功的道路变得开阔	291
第十二章 热爱学习——让男孩的智慧翻倍	293
保持空杯心态	293
不满现状的人才有进步的空间	294
在心智成熟的基础上需要新的挑战	295
定期自我更新	296
不断学习是一个人长远发展的不二法门	297
求知若饥，虚心若愚	299
时刻保持危机感	299
生活单调时，用好书拓展视野	301
承认自己的无知	302
生命的根本保证是学习	304
经常拜读经典名著，学会阅读	306
实践之中出真知：善读无字之书	307
学习要选用适合自己的方法	308
养成终身学习的习惯	310
第十三章 善于创新——让男孩比别人领先一步	312
想象力是第一生产力	312
打破规则才能有所超越	313

逆向思维，坏事也能变好事	314
没有解决办法，那就改变问题	316
善于变通，适时突破	318
用好奇心探索世界	319
大胆实践心中的创意	321
突破标准答案	322
别让你的思想变成你的囚徒	324
敢于特殊化，才会脱颖而出	325
用简单思维应对难题	326
不断创新，成功就会降临	328
突破思维定式	329
展开想象的翅膀	331
勇于创新，不要畏惧失败	334
创新要注重知识的积累	335
第十四章 惜时如金——珍惜时间就是珍惜生命	338
时间在你眨眼时偷偷溜走了	338
时间是“挤”出来的	340
学会统筹时间	341
重视时间的价值	343
警惕你的“时间窃贼”	345
合理规划你的时间	347
用好 20/80 法则	348
善于利用零碎时间	351
掌握你的时间节奏	353
不浪费一分一秒	356
为自己做个时间规划	357
在适宜的时间做适宜的事	359
充分利用假期时间	361
珍视今天，成就更好的明天	363
第十五章 自律自制——会掌控自己的男孩才能掌控未来	366
控制好情绪才能成大事	366
换个角度看问题	367
能屈能伸	368
转移自己的注意力	369

自制力是日常行为的一把保险锁	371
学会忍耐，不骄不躁	372
没有人会为你的坏脾气埋单	374
冲动误大事	376
控制自己的情绪	377
摒弃各种诱惑，专注于正在做的事	380
控制自己让你更强大	381
冷静沉着，遇事应付自如	383
破除陋习，养成好习惯	384
培养坚强的自制力	385
自省的人才会有进步	387
反省助你破译自我魔镜	389
第十六章 低调谦虚——男孩在处世中进步的阶梯	391
谦虚使人成长	391
韬光养晦，在谦虚中积蓄力量	393
培养谦和的美德	394
认清自己的局限，不盲目自负	396
虚心听取别人的意见	399
改掉骄傲的坏毛病	400
敬人者，人恒敬之	401
让别人感觉到自己重要	404
尊重他人的人格	405
给别人一个台阶下	407
以一颗平常心对待同学间的竞争	409
放低姿态，多向别人学习	412
善待他人的批评、忠告	413
谦虚不是自我否定	415
谦虚是伟大灵魂的共同品质	416
慎言慎行才可走稳成才之路	417
保持一颗谦卑的心	417
放低姿态，赢得未来	418
谦虚是最大的自信	419
第十七章 勤俭节约——男孩开启财富之门的金钥匙	420
成由节俭败由奢	420

懂得节俭才能创造更多的财富	422
杜绝浪费的坏习惯	424
树立正确的金钱观	427
从小开始理财	429
钱应用在点子上	431
学会勤俭节约	433
尽量存一笔钱	435
为自己的将来投资	436
知道钱是从哪里来的	438
知道金钱并不是万能的	439
养成勤俭节约的好习惯	441
学会储蓄	443
要为花钱制订计划	445



第一章

设定目标——让男孩掌握梦想的罗盘



规划能力让梦想起航

梦想是我们对于人生的美好期待，但是男孩想过要怎么样去实现梦想吗？或许很多人都会说要为了梦想而努力，但是如果进一步问：你想过该怎样努力吗？可能多数人都答不上来，这说明这些人没有想过或者没有认真地想过这个问题。事实上，这个问题很重要，它关系到我们的梦想能不能实现或者能在多大的程度上实现。下面我们来读一则故事，读过之后，相信你会找到这个问题的答案。

这则选登在《读者》上的故事描绘了主人公在一位朋友的启示下终于迈出了实现梦想的第一步的情景。

那时他 19 岁，在美国某城市的一所大学主修计算机，同时在一家科学实验室工作。他酷爱作曲，一直梦想着成为一名优秀的音乐人，出自己的唱片。

出于对音乐共同的热爱，他结识了一位与他同龄的酷爱作词的女孩，也正是这位聪慧的女孩让他在迷茫中找到了实现梦想的道路。

她知道他对音乐的执着，然而，面对那陌生的音乐界及整个美国陌生的唱片市场，他们没有任何渠道和办法。某一天，两人又是静静地坐着。他甚至不知道目前的自己应该做些什么。突然间，她很严肃地问了他一个问题：想象一下，5 年后的你在做什么？他愣了，不知该如何回答。她转过身来，继续向他解释：“你心目中‘最希望’5 年后的你在做什么，你那个时候的生活是什么样子？”

他沉思过后，说出了自己的期冀：第一，5年后他希望能有一张广受欢迎的唱片在市场上发行，得到大家的肯定；第二，他要住在一个充满音乐的地方，天天与世界上顶级的音乐人一起工作。

女孩后面的话对他意义重大，她帮助他做了一次时光推算：如果第五年他希望有一张唱片在市场上发行，那么，第四年他一定要跟一家唱片公司签上合约；而第三年他一定要有一个完整的作品能够拿给多家唱片公司试听；第二年，一定要有非常出色的作品已经开始录音了；这样，第一年，他就必须要把自己所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位，做好充分准备；第六个月，就应该把那些没有完成的作品修饰完美，让自己从中逐一做出筛选；而第一个月就是要把目前手头的这几首曲子完工；因此，第一个星期就是要先列出一个完整的清单，决定哪些曲子需要修改，哪些需要完工。话说到此，她已经让他清楚自己当下应该做些什么。

对于他的第二个未来畅想，女孩继续推演着，如果第五年他已经与顶级音乐人一起工作了，那么第四年他应该拥有自己的一个工作室；而第三年，他必须先跟音乐圈子里的人在一起工作；第二年，他应该在美国音乐的聚集地洛杉矶或者纽约开始自己的音乐旅程。

他在这番时光推演中找到了自己的人生路线，他让未来决定自己当下应该做的事情。第二年，他辞掉了令人羡慕的稳定工作，只身来到洛杉矶。第六年，他过上了当年畅想的生活。

这个故事读来意味深长。当男孩决定要通过努力来实现自己的梦想时，学学这位主人公，静静想想，为了实现梦想，你一个星期内要做到什么，一年内要做到什么，5年内要达到什么样的目标……为了达到这些阶段性的目标，你必须完成哪些事。

如果你将自己的整个人生都按照这种方法重新作一番整理，那么你做的就是“规划”的工作，你完成了自己的人生规划。这种规划的能力对任何人而言都非常重要，因为只有进行合理规划，才能让梦想起航。如果你任由自己盲目地向前闯，而不考虑对人生进行预算和统筹，那么，你的梦想之舟永远只能在浩瀚的人生中搁浅。

懂得规划才能节省行动的时间

规划能力对我们的另一个意义是节省行动的时间。我们都有这样的体会：如果让一天的时间自然地度过，不做任何计划，只是随机行事，那么你一天中能做的事不会太多；但

是如果你在前一天对第二天要做的事做一个整理、分类、排序，那么第二天的生活就会因此而变得更有条理，而且，你做事的效率也会得到提高，效果也比较理想。这是因为做了计划之后，你的每一个行为都会有明确的目的，而且因为你已经对要做的事进行合理排序，所以，你会少走许多弯路，这些都是计划带来的好处。

如果我们把这种做法运用在人生这个大的时间段中，规划的意义便显现出来了。比如，有一个人为自己确立的人生目标是：成为一名伟大的作家。如果他不进行合理的规划，就可能出现以下的状况：

他可能在大学毕业后根据自己的专业找了一份市场营销的工作，结果，每天被巨大的工作压力压得喘不过气来，在紧张地工作和加班过后，只有在晚上临睡之前的半个小时才有时间看看自己喜欢的书籍。至于写作，只能推到周末来练习了，可是很不巧，周末时经常要出去陪客户吃饭。

几年下来，他突然发现自己已经离理想越来越远，这时他才警觉到自己的工作原来对实现理想没有帮助，它只是为了养活自己而已。而这时他已经三十出头了。于是，他换了工作，他选择到一家报社做记者，他认为这对于他体验社会各个阶层的生存状况有所帮助，也可以锻炼自己的思维和文笔。但是当他兴冲冲地上班之后，才发现经过几年的“搁浅”，他的写作水平已经大不如前，每天的工作都完成得非常吃力，而且，刚参加工作，一切从头做起，工资很低，做记者没有他从前做营销那样得心应手。

恰好这时，他的第一个孩子出生了，然后，问题接踵而来，最紧迫的就是他的家庭财政已经出现了危机，他和妻子的工资只够维持自己的家庭，有时，过年过节给老人买礼物的钱都拿不出来。他知道，过几年，孩子要上学，那时更需要钱，没有办法，他只能放弃目前的工作，重新回到营销领域。生活宽裕了，但是，少年时代的理想已经几乎被他忘却了。

日子这样过下去，终于等到孩子上大学，他身上的担子轻了，这是他已经四十几岁了，偶尔再拿起笔的他，才在有空闲的时候写一些这些年来的感触和体会。后来，他退休了，有很多时间了，但是他已经老了，对人生的是非和风浪看得很淡然，他已没有了少年时的激情和梦想。由于经常练习，他的写作水平提高了，但失去了热度和光彩，他的文章很多都能见报，但是也只是如此罢了，他最终没能成为伟大的作家。

这个人原本是有才华的，但是他的人生有很大一部分被浪费了，他没有实现自己的梦想。也许，如果再给他时间，他也能成功，但是，人生是有限的，是不允许打草稿的，他没有足够的时间去努力了。如果他在年轻的时候就进行合理的规划，也许人生就是另一番景象。

如果他在上大学的时候开始规划，那么大学期间他可以刻苦地练习写作，在报纸上发表文章，可以找时间游览祖国的名山大川，陶冶自己的情操。毕业后，他可以选择去报社、杂志社、出版社工作，既能锻炼文笔又能有机会读书，学习人文知识。等到家庭的重担落在他身上时，他也许已经成为主编或资深编辑或者小有名气的作家，养家糊口已经不