

青少年
励志成长系列

把握属于自己的成长

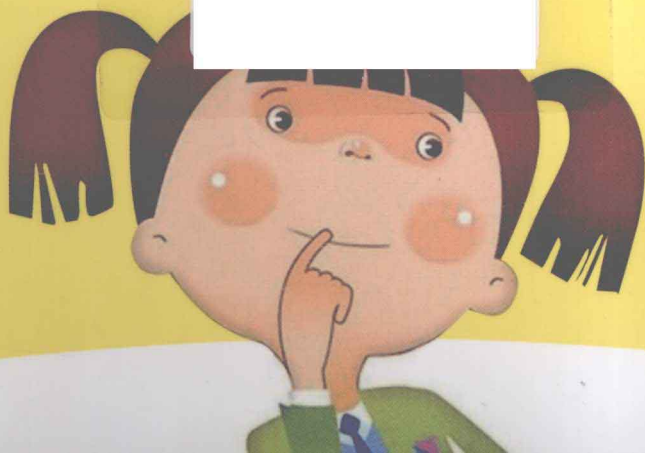
告诉世界 我最棒

1

36个好习惯塑造完美自我

李少聪 / 编著

辽宁人民出版社



告诉 世界 我最棒

36个好习惯塑造完美自我

李少聪 / 编著



辽宁人民出版社

©李少聪 2013

图书在版编目 (C I P) 数据

告诉世界我最棒. 1, 36 个好习惯塑造完美自我 / 李少聪编著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2013.4

ISBN 978-7-205-07605-4

I. ①告… II. ①李… III. ①习惯性—能力培养—青年读物②习惯性—能力培养—少年读物 IV. ①B842.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060513 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 13.25

字 数: 145 千字

出版时间: 2013 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 昊

装帧设计: 丁末末

责任校对: 徐丽娟

书 号: ISBN 978-7-205-07605-4

定 价: 24.00 元

法律顾问: 陈光 咨询电话: 13940289230



1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有记者问其中一位白发苍苍的获奖者：“您在哪所大学、哪所实验室里学到了您认为最重要的东西呢？”这位诺贝尔奖获得者却给出了一个出人意料的答案——幼儿园。

获奖者解释说：“我在幼儿园学到了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，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；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。”

小时候培养的好习惯，成就了这位科学家，使他获得了诺贝尔奖。教育学家威廉·坎宁安说过一个故事：

一个人正在沙漠里散步。突然，一个声音对他说：“捡一些卵石放在你的口袋里吧，明天你会又高兴又后悔的。”于是，这个人弯腰捡了一把卵石放进口袋。

第二天，当他将手伸进口袋时，他惊奇地发现口袋里放的不是卵

石，而是钻石、绿宝石和红宝石。他感到非常高兴，不一会儿，他又感到非常后悔。他高兴的是自己拿了一些卵石，后悔的是，自己没有多拿一些。

其实，好习惯就像那些卵石一样，今天我们多培养一些，等到明天我们就会得到价值连城的钻石、绿宝石和红宝石。所以，为什么不从今天开始多捡一些卵石呢？

捡什么样的“卵石”呢？也许我们现在还小，分不清什么是好习惯、什么是坏习惯。比如，很多同学会觉得东西摆放乱一点没有什么不好，反正总找得着；有很多同学乘车购物从来不排队，还插队抢位子，并以此为傲，沾沾自喜；还有同学待人不真诚，在背后说好朋友的坏话，等等。如果我们把这样的顽石装进了口袋，那它们很有可能变成我们沉重的负担。

美国 18 世纪著名的政治家、科学家本杰明·富兰克林年轻时，很不尊重别人，常常自以为是，肆意批评他人，结果很多朋友都受不了他，离他而去。知道了原因之后，他决心痛改前非列出了获得成功必不可少的 13 个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊。

富兰克林通过不懈努力获得这 13 种美德，并把它们养成习惯。这使他成为了科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家，并自修 4 门外语，最终引导美国走上独立之路。

所以说，习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。今天，我们要培养的好习惯包括以下几个方面：

（一）性格习惯：乐观自信、诚实、虚心、勇于承担责任、敢于尝

试、有主见、守诺、会拒绝、能控制情绪、有爱心、乐于助人、分享、合作等；

(二) 生活习惯：食不言、细嚼慢咽、不挑食、爱惜粮食、多吃蔬果、多喝白开水、东西摆放要有序、早睡早起、锻炼身体等；

(三) 礼仪习惯：主动问好、礼貌说谢谢、记住别人的名字、倾听别人说话、双手接递东西、随手轻关门、站如松，坐如钟、观看比赛文明喝彩等；

(四) 道德习惯：公共场合不喧哗、遵守交通规则、排队、用别人的东西经允许、用过要放回原处、爱护公物、爱护名胜古迹等；

(五) 学习习惯：不迟到不早退不旷课、课前预习课后复习、上课专心听讲大胆举手发言、做作业一心一意、善于发挥想象、勤于思考、不懂就问、扎实练字、制定学习计划、善于总结、多阅读课外书籍等；

……

小学阶段，是养成学习习惯和生活习惯的关键时期。这个时候，我们的心灵是一块神奇的土地，今天种下好习惯，只要好好培养，我们就能收获幸福成功的人生。

那怎么养成好习惯呢？

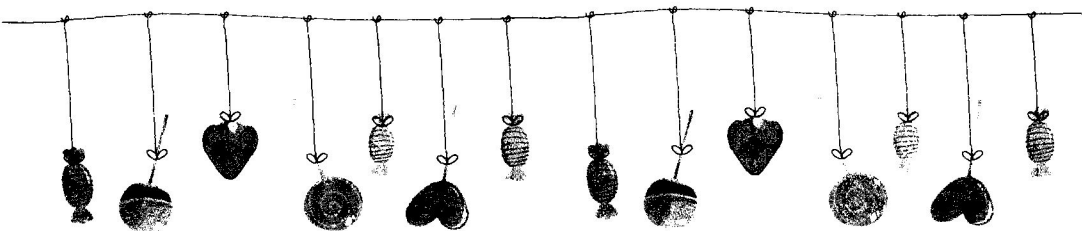
就拿学习中善于总结这个习惯来说。不少同学拿到测验题和考试卷后都只看看分数便扔到一边，从不认真分析原因、检查和总结；知识学过就学过了，很少再回头看，更别提把前后知识联系在一起了……这是很不好的习惯。

要养成善于总结的习惯，我们就要在考试后进行卷面分析，比如填空题总分多少，我得了多少，出错的知识点是什么，犯错的原因是什么

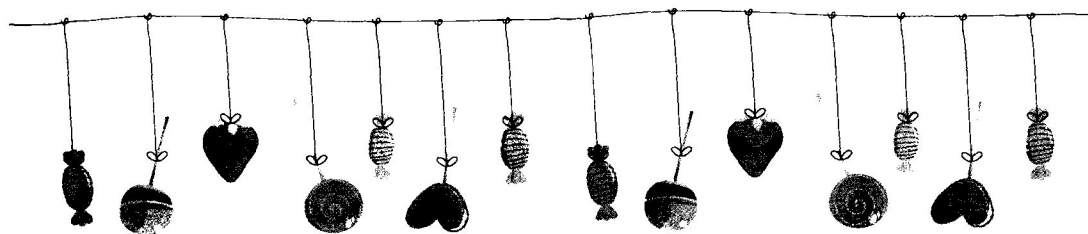
么，如何改正。在平时的学习中，我们要准备一个错题本。每次作业、测验和考试之后，要将其中做错的题目都记录下来，并明确如何改错。这样我们就能减少同样的题目一错再错的可能。

需要注意的是，不少坏习惯难以改掉的原因是我们的决心不大、不能持之以恒。其实，很多好习惯都需要在日常的学习生活中养成，而且是需要很长时间。所以，关键不仅仅是要认识到好习惯的益处，更重要的是痛下决心，按照正确的方法，坚持去改变。慢慢地习惯就会变成一种能量的储蓄，在我们的成长中发挥巨大的潜能。

本书适合 7—12 岁的小学生及家长阅读。它通过具体事例、童话故事等深入浅出地和大家探讨各种好习惯的益处，简单实用地为同学们提供培养好习惯的有效方法。希望每个同学都能从本书中获得有益的指导。从今天起，多多捡些“卵石”放进口袋里吧。



	前言	001
01	诚实，不撒谎	001
02	不骄傲，能够虚心听取别人的意见	006
03	吃穿不攀比，要比就比学习	012
04	不推卸责任，勇敢去承担	017
05	敢于尝试，不怕犯错	022
06	有错误，主动承认，及时改	027
07	有异议，敢争辩	031
08	必要时，学会拒绝	036
09	说话要算数，信守诺言	041
10	学会控制自己的情绪	046
11	主动做家务	051
12	自己的事自己做	056
13	乐于帮助别人	061
14	节俭，不乱花钱	067
15	有礼貌，主动打招呼、问好	073



16	对不起、谢谢要常说	078
17	记住世人的名字	083
18	尊重他人，耐心听他人说话	089
19	双手接递别人的东西	095
20	讲出屋门，随手轻关门	099
21	坐有坐相，站有站相	104
22	公共场所不喧哗、不打闹追逐	108
23	遵守交通法规	114
24	游戏时，有自我保护意识	121
25	乘车购物自觉排队	127
26	有好东西和大家分享	133
27	有合作意识	140
28	不在背后说朋友的坏话	147
29	用过的东西放回原处	152
30	用别人的东西要经允许	157
31	坚持每天锻炼身体	161
32	早睡早起	169
33	不迟到、不早退、不旷课	175
34	保持正确的读写姿势	182
35	上课集中注意力，专心听讲	190
36	勤于思考，善于提问	196



诚实，不撒谎



经典案例



我要赔砸碎的玻璃！

五年级小学生孙佳琦放学后在公交车站上等车。因为等很久车还不来，他就顺手捡起一块石头来玩。谁知，当他用力把石头扔向地面时，石头却猛地弹起飞向了公交站的广告玻璃，一块巨大的玻璃应声破碎。这时候，车站上没有一个人，公交车正巧远远开来了，惶恐的孙佳琦连忙跳上了车。

晚上，孙佳琦想起了老师刚刚给他们读的文章《诚实是一块画布》，又想到了自己砸破玻璃的行为。于是，他就把这件事情告诉了老师和妈妈，并希望拿出自己积攒下来的零用钱赔偿。

玻璃的主人接到认错电话之后，很激动，因为很多人砸破了玻璃却从来没有人诚实承认。他们原谅了孙佳琦的错误，说：“我们损失了一块玻璃，却收获了一颗诚实正直的心。”



好习惯的益处 / 一个没有诚信的人没有人信赖



诚实是做人的底线：正如作家鲍尔吉·原野曾经说过：“诚实是一块画布，正如品格是构图，才华是颜料，它是一幅精美之作的底衬。当人们只注意到画面的五彩缤纷时，会忘掉背景以及画布。但没有画布——朴素而平凡的亚麻布，就使所有的色彩失去了依托。……并非所有的人都需要别人的才华，但所有的人都看重诚实。”

诚实能得到别人的信赖：每个人都看过或者听过一个故事叫《狼来了》。故事中的小男孩一而再、再而三地高喊“狼来了”，欺骗耍弄大家。于是，谁都不再相信他了。当狼真的来了，他怎么呼喊，也找不到帮手，结果自己的羊被吃掉了。

树立诚实的形象需要经过长期的艰苦积累，而破坏诚实的形象往往就只是短期内的那么一两件坏事。当谎言被识破，其他人就可能改变了他们对我们的一贯看法，认为我们不够诚实可靠，于是事事不予信任，我们还可能遭到所有人的厌恶甚至是唾弃。

撒谎只是自欺欺人的行为，虽然可以得到一时的快乐，失去的却是最宝贵的品质。诚实做人，我们才能赢得别人的尊重和信任。



好习惯的养成 / 说真话



撒谎不永远，所以永远不撒谎

10岁的苏浩为了和同学去网吧打游戏，骗妈妈说，自己需要钱去

买文具。事后，妈妈问他买的钢笔和笔记本在哪里，他只能继续说谎，在公园玩的时候丢了。不过，苏妈妈看出了他的不自然，知道了真相。

从此，苏浩失去了妈妈的信任。每当苏浩跟妈妈要钱说要买什么的时候，苏妈妈就会用怀疑的眼光看他。苏浩很后悔，感叹道：“撒谎真的害人不浅啊！”

说谎，不管是有意还是无意，都要不得。有句老话说，说一个谎，就必须再说一百个谎话去圆。而且，谎言总有一天会被拆穿。我们可能骗得了别人一时，但是，很难一直骗别人。再说，再完美的说辞和骗局也不可能骗得了所有人。到时候，我们就成了没有诚信的人。而一个诚实的人才有可能获得别人的信任、支持和帮助。

勇于承认自己过错

我们常常为了逃避老师或家长的批评、责备、处罚而说谎。比如，做了错事怕被责备，就说不是自己干的。

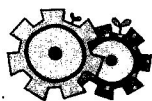
妈妈带着列宁到姑妈家做客。列宁一不留神，把姑妈家的一个花瓶打碎了。但是，谁也没有看见。

后来，姑妈问孩子们：“是谁打碎了花瓶？”其他孩子都说：“不是我。”而小列宁因为害怕说出实话会遭到姑妈的责备，所以他也跟着大家回答：“不——是——我！”

之后的几个月，列宁一直受到良心的谴责，最后还是主动写信向姑妈认错。

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花，能为自己的行为负责任的人才是一个优秀的人。犯了错，摔了盘子、打了花瓶、丢了书包，应该勇于承认，不掩饰、不回避。犯了错误不要紧，重要的是改正错误，不

要老犯同样的错误。



父母引导 / 让孩子敢于说真话



耐心引导，而非责备打骂

发现孩子确实说谎时，父母不要生气、谩骂。否则，这会让孩子以后更不敢说真话。孩子犯点错误是在所难免的，只要孩子认错了，父母就应该宽以对之。这样，就可消除孩子说谎的外在因素。

父母不妨回想一下，难道自己从小到大，都没有说过谎吗？如果曾说过谎，当时的说谎行为，对日后的自己又有什么影响？如果能由此角度出发，澄清说谎的“后遗症”，父母就不会那么严重地看待孩子的不诚实，而能把它当成是一个单纯的教育契机。

父母应以温和的态度与语气跟孩子交谈，技巧地找出说谎原因，设法寻求解决之道。

以身作则，待人处世诚实

如果孩子说谎的原因来自模仿，除开导外，父母应时时警惕自己，决不能在孩子面前说谎，或说话不算数，欺骗孩子。古代“曾参杀猪”的美谈可成为我们学习的楷模。以身作则，使孩子从小知道，说话要算数，不能骗别人。

若孩子是为避免责骂、讥笑，父母则需调整对孩子的管教态度，减少其压力。除了强调说谎的坏处外，也可在孩子勇于说出实话的情况下，给予肯定和鼓励，让他们认识到这才是最佳的做法。

抓好第一次

如果孩子仅是第一次说谎，父母必须当件大事把它抓好。在弄清说谎的缘由和动因后，我们要动之以情，晓之以理，分析说谎的危害，指出问题的严重性并明确表态：“下次不能再说谎。”抓好了第一次，一般就能刹住车。

总之，父母要让孩子认识到：说谎是不诚实的表现，是不对的，下次不能再说。



不骄傲， 能够虚心听取别人的意见



经典案例



因为骄傲，他拒听批评

11岁的蒋俊泽学习成绩总是名列前茅，因而有些骄傲自负。

在家里，俊泽总觉得自己已经是个大人了，对爸爸妈妈说的话越来越不放在心上了。在学校，俊泽看不起那些成绩不好的同学，觉得跟他们玩没什么意思。有同学向他请教，他就不耐烦地糊弄一下，别人听不懂，他还骂人家笨得像猪一样。甚至，俊泽也不太尊重老师，因为他觉得老师的水平不过如此，还比不得自己自学。

一天，俊泽在周记里写道自己与数学老师发生争执，只因数学老师批评俊泽做作业马虎。班主任黄老师看后，批语道：“有人批评你，并不是他看不起你，而是他希望你不断地改进。因为他批评你，你会怨恨他，而他却毅然选择了批评你，原因就是他希望你能进步。我也是这么希望的。”

深受触动的蒋俊泽意识到了自己身上的骄傲，变得谦虚起来。

总说“我知道了”的小兔子

一只小兔子要独自外出，兔妈妈临行前交代说：“如果碰到大灰狼一定要躲开。大灰狼有一对尖尖的耳朵……”没等妈妈说完，小兔子边说着“我知道了”边跑远了。

一会儿，它遇见了一只山羊，立马哭喊“狼来了”。山羊说：“小兔子，别害怕，我不是狼，狼是没有胡子的，它长得……”“我知道！”一听说不是狼，小兔子马上破涕为笑，打断羊的话乐呵呵地往前走。

就这样，一路上小兔子遇到了很多动物，每一次它都将它们错认为狼，可等到对方一解释不是狼，它就不听别人讲解完狼的真正特性，就自以为“我知道”地走了。

最后，小兔子碰到了真正的狼，但它却没认出来，而把狼当成了狗，狼也装作是狗，准备伺机吃掉小兔子。幸好，森林里的伙伴救了它。

事后，小兔子认识到正是因为骄傲自满，自己才总不懂装懂，原来听取别人建议真的很重要。



好习惯的益处 / 满招损，谦受益



人们常说，谦虚使人进步，骄傲使人落后。古今中外凡是有所作为的人都是在取得成绩后仍能保持谦虚奋进的人。

大思想家孔子，就是谦虚的典范。虽然他学识渊博，但是他从来不自满。有一次，孔子在路上遇见了一个7岁的男孩，小男孩拦住了

孔子的去路，要求他回答两个问题。第一个问题是：“鹅的叫声为什么大？”孔子说：“因为鹅的脖子长。”小孩接着问：“那青蛙的脖子短，为什么叫声也那么大呢？”孔子无言以对，他惭愧地对身边的学生说：“我不如他，他可以做我的老师。”

谦虚令人尊重：所谓君子品行，谦谦之风。谦虚是一种良好的教养，有助于我们更好地与人相处。保持谦虚，说话才会留有余地，做事才能脚踏实地，才能赢得别人的欢迎和信赖。既尊敬他人，也受他人尊敬，拥有这种利人利己的美德何乐而不为呢？而且，谦虚的人往往敏而好学、不耻下问虚心请教，是追求知识的积极态度。

谦逊让人进步：骄傲是一种不良的心理状态。如果让骄傲支配了我们，那我们就会失去客观的标准，总是会夸大自己的优点，看不到自己身上的问题，反而把别人看得一无是处。

而且，因为总是处于盲目的优越感中，我们就会变得听不进别人有益的劝告和善意的批评。慢慢地，我们就可能会退步，变得不再那么优秀。

所以说，养成谦虚的习惯能使我们正确地认识自己所取得的成绩和存在的问题，不断充实自己，使自己的学习不断进步。



好习惯的养成 / 谦虚是“一切美德之冠”



正确看待自己的成绩、长处和不足

人之所以骄傲，一般是因为学习成绩比较好，有某方面的艺术潜质，或是有运动天赋什么的。