



越读越聪明
YUE DU YUE CONG MING

《傅雷家书》^中 让我们受益一生的 70^个好习惯

简澹 编著

◎ 思想修养优秀读物 素质教育经典范本 ◎

本书撷取《傅雷家书》中的精华，提出了70个应该重视的好习惯，涉及科学生活、高效学习、培养美德、梳理情绪、为人处世等方面，引领读者在故事中感悟，建立受益一生的好习惯。



研究出版社



越读越聪明
YUE DU YUE CONG MING

《傅雷家书》 让我们受益一生的 70个好习惯

简澹 编著



研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《傅雷家书》中让我们受益一生的70个好习惯 / 简澹编著.

— 北京: 研究出版社, 2013.4

(越读越聪明)

ISBN 978-7-80168-799-9

I. ①傅…

II. ①简…

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. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第083602号

责任编辑: 傅旭清 责任校对: 张璐

出版发行: 研究出版社

地 址: 北京1723信箱 (100017)

电 话: 010-63097512 (总编室) 010-64042001 (发行部)

网址: www.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2013年6月第一版 2013年6月第一次印刷

规 格: 710毫米×990毫米 1/16

印 张: 14印张

字 数: 185千字

书 号: ISBN 978-7-80168-799-9

定 价: 29.80 元

前言

在日常生活当中，无论我们是否愿意，习惯总是无处不在。关于习惯，我国有句谚语形容得非常贴切：“习惯之始，如蛛丝；习惯之后，如绳索。”在习惯养成之前，我们要坚持做一件事情是很难的，就像蛛丝，轻轻一扯就会断；但是习惯一旦养成，它就好像绑缚我们的绳索，要挣脱它就不那么容易了。习惯具有很强的约束力，往往在不知不觉中影响我们的成长，左右我们的成败。所以说，有些时候，我们失败了，不是败给了谁，而是败给了自己的某种习惯、某种思维定式、某种习惯的性格倾向！

培根曾深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”青少年正处于成长阶段，是习惯养成和定型的关键阶段。所以，对他们来说，培养好习惯、克服坏习惯的要求更加迫切。那么，如何养成好习惯、戒掉坏习惯呢？正确的引导是必须而且是最重要的。如果说习惯是一颗种子，那么思想就是提供它生命能量的养料。只有引导孩子从思想上认同好习惯的重要性，认识坏习惯的危害，才能让他们主动去养成好习惯，与坏习惯说“再见”。否则强迫孩子，只能事与愿违。而关于这一点，《傅雷家书》无疑给了我们一个很好的借鉴。

傅雷（1908—1966）是我国著名的翻译家、教育家、美术评论家，一生译著宏富。《傅雷家书》是傅雷及夫人写给儿子傅聪和傅敏的书信编纂而成的一本集子。爱子之情本是人之情，而傅雷对儿子始终把道德与艺术放在第一位，把舐犊之情放在第二位。信中首先强调的，是一个年轻人如何做人、如何

对待生活的问题。傅雷一生严谨、一丝不苟，有良知，正直，为人坦荡。在书信中，他现身说法，用自己的经历和人生经验教导儿子待人要谦虚，做事要严谨，礼仪要得体；遇困境不气馁，获大奖不骄傲；要有国家和民族的荣辱感，要有艺术、人格的尊严，做一个“德艺兼备、人格卓越的艺术家人”。同时，傅雷也对儿子的生活进行了有益的引导，对日常生活中如何劳逸结合、正确理财，以及如何正确处理人际关系等问题，都像良师益友一样提出意见和建议，拳拳爱子之心，溢于言表。

为了让青少年更方便快捷地汲取《傅雷家书》的智慧精华，我们编纂了这本《<傅雷家书>中让我们受益一生的70个好习惯》。

本书从《傅雷家书》中精选出傅雷先生教导儿子需养成的70个好习惯，并分门别类，分为七大类：“科学生活，活力充沛”；“掌握窍门，学习高效”；“培养美德，走遍天下”；“梳理情绪，快乐常随”；“以礼待人，提升魅力”；“灵活处世，一帆风顺”；“智慧做事，事半功倍”。在具体内容上，先摘录原书中的语句，然后通过短小精悍的小故事，对这些优秀习惯进行阐述和拓展，语言通俗生动，让小读者跟随傅雷先生的谆谆嘱咐，克服坏习惯，养成好习惯，为成功添砖加瓦。

培养一个好习惯，收获一生的幸福；纠正一个坏习惯，收获一生的财富！让我们跟随傅雷先生，收获一生受益的好习惯。

目 录

CONTENTS

第一章 科学生活，活力充沛

1. 早睡早起身体好·····	2
2. 吃东西需讲究·····	4
3. 会休息，才会有效率·····	7
4. 爱收拾爱整理，好处多多·····	10
5. 要有计划地花钱·····	12
6. “最基本的是要能抓紧时间”·····	15
7. 常与大自然亲近，轻松活力添灵感·····	17
8. 独处时不断充实自己·····	19

第二章 掌握窍门，学习高效

9. 有计划，学习更有效·····	22
10. “打地基”很重要·····	24
11. 交流让头脑不断丰富·····	27
12. 学问学问，既“学”且“问”·····	31
13. 不知为不知，不知便问·····	33
14. 迷信权威只会让自己丧失判断力·····	36

15. 会学的人闻一知十	39
16. 好记性不如烂笔头	42
17. 勤奋的人易成功	45
18. 读书要广，学问才能广	48
19. 两耳需闻窗外事	51
20. 学以致用，知识才有力量	54

第三章 培养美德，走遍天下

21. 尊敬师长是最基本的礼貌	58
22. 真诚是做人的第一张名片	61
23. 感恩是心灵最美的花	65
24. 谦逊有礼得人心	68
25. 一颗坚强的心比什么都重要	70
26. 要“有不怕看自己丑脸的勇气”	73
27. 赤子之心最可贵	76
28. 非淡泊无以明志	79
29. 爱国使人志存高远	83

第四章 梳理情绪，快乐常随

30. 乱发脾气伤人伤己	88
31. 警惕被胜利冲昏头脑	92
32. 耐心比急躁出成绩	96
33. 控制情绪多用理智	99
34. 压力是懈怠情绪的特效药	103
35. 遇事冷静化险为夷	105
36. 及时清除“情绪垃圾”	108

37. 过去的就让它过去	111
38. 别让你的思念过了度	115
39. 关键时刻学会放松自己	118

第五章 以礼待人，提升魅力

40. 你及时说“谢谢”了吗	122
41. 致谢也要恰到好处	125
42. 做个说话受欢迎的人	128
43. 温和的表情提升个人魅力	131
44. 优美的站姿给形象加分	133
45. 餐桌上可以反映你的教养	135
46. 选好礼物送对人	138
47. 入乡随俗，入国问禁	141
48. 涉外交往维护国格	143

第六章 灵活处世，一帆风顺

49. 对待批评——有则改之，无则勉之	146
50. 坚持自己的原则	150
51. 温和远胜于狂暴	154
52. 不要轻信别人的判断	156
53. 谦逊比好辩有力量	159
54. 用事实说话最有说服力	162
55. 逢人只说三分话	165
56. 背后议论别人，有始料不及的危害	168
57. 只要坦诚，总能打动人	170
58. 坚持真理也需要智慧	173

第七章 智慧做事，事半功倍

59. 像狼一样全面思考再行动	178
60. 好猎人只追一只兔子	180
61. 重要的事重点办	183
62. 行动力决定成功率	186
63. 高速并不等于高效	188
64. 小节更惹注意，细节决定成败	191
65. 目标有多大，就能走多远	194
66. 责任心有多大，舞台就有多大	197
67. 与其烦恼不如静心思考	201
68. 磨刀不误砍柴功	204
69. 追求完美，但不苛求	208
70. 顺其自然不失为聪明之举	211



第一章 科学生活，活力充沛

KEXUE SHENGHUO HUOLI CHONGPEI

早睡早起身体好

平日生活要过得有规律一些，晚上睡觉切勿太迟。睡眠太迟与健康最有影响。这些你都深自克制。

——摘自《傅雷家书·一九五六年十月十日》

古书《管子》有云：“起居不时，则形累而寿命损。”唐代的药王孙思邈是个百岁老人，他也总结出：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”美国著名总统本杰明·富兰克林有一句名言：“早睡早起使人健康，富有而明智。”

因而不难看出，如果想要长寿健康，想要富兰克林所说的“富有而明智”，养成早睡早起的习惯是很重要的。

我们人体内部的运行是非常微妙的，存在许多有规律的现象，如正常的作息规律是白天干活，晚上睡觉。顺应大自然的节拍而起居作息的人不仅会健康，工作的效率还会提高，而且会变得更加美丽。

台湾“才女影后”张艾嘉多年来早已养成了晚上11点前睡觉，早晨5点起床的习惯。每天天还没亮就起床，第一件事先打坐冥想，5点半去打高尔夫球，回来之后洗个澡，做早餐，然后开始工作，天天如此。日本作家美波纪子曾在其《变成晨型人，对健康、美容、工作超有效》一书中列出早起的各种好处，其中就包括不用擦保养品，气色也会很好。变美丽更是早起的另一个附加好处。

我们的身体结构是在数百万年的“日出而作，日落而息”的节律中形成的。我们应该顺应自然，按照大自然的生物钟来安排自己的生活。

很多现代都市人都有这样的经历，由于学习或赶工作，连续加班熬了几夜，每次都是忙到凌晨两三点钟，结果一觉睡到次日中午。这样算下来睡眠的时间其实也不短，足有10个小时以上，但是第二天起床时却总觉得像没休息过一样，昏昏沉沉的，总提不起精神，这就是违反了人体正常生理睡眠节律的后果。

如果经常“开夜车”，打乱正常的生活节律，就会影响睡眠质量，次日起床后会感觉精神疲惫，头脑不清醒，不仅影响第二天的工作和生活，也危害到健康。偶尔这样几次还不要紧，影响不大，可是如果长时间这样的话，会打乱大脑正常休息的节律，胸闷、心慌、头晕、健忘、腰酸、失眠、烦躁、脾气变差、口腔溃疡等症状就很可能出现。

曾获诺贝尔物理学奖的丹麦物理学家尼尔斯·玻尔年轻的时候就对科学痴迷，经常晚上一两点钟还不肯结束试验，一味埋头研究而不懂得休息和锻炼。他的父亲认为这决不是可喜的，作为一个要想毕生献身于科学事业的人，必须懂得休息、娱乐和锻炼。因此，父亲找他深谈了几次，一定要他改变这样的生活方式，并且告诉他：如果继续这样做将失去健康，而失去健康则意味着失去工作的权力！

而德国著名思想家伊曼努尔·康德，与玻尔正相反，他非常注意规律作息、锻炼身体。他幼年时身体非常虚弱，右肩高，个子也矮，看起来像个发育不良的人，但是他清楚地意识到如果身体不好则将一事无成，因此为了锻炼身体，他在哥尼斯堡大学教学期间，每晚10点上床，清晨5点起床，每日讲课、与师生谈话、吃饭散步的时间都有严格的规定，连续30年准确无误。海涅曾戏谑地说：“我已经不相信城里大教堂的自鸣钟能胜过它的市民康德了。”先天体质不佳的康德因为规律的生活习惯——早睡早起，健康地活到80多岁，78岁时还能笔耕不辍。

科学、规律的作息安排有利于保证高质量的睡眠。良好的睡眠可以帮助我们消除疲劳，恢复体力和精力，以便更好地投入到第二天的工作和学习中。

吃东西需讲究

我一向知道你注意起居饮食，为了演出可以废寝忘食，还要跑东跑西，何其劳累。在你年富力强的时候，也许还不觉得，但迟早要影响健康，跟你算总账的。

——摘自《傅雷家书·一九五九年十月一日妈妈执笔》

在古代，“人生七十古来稀”，南宋著名诗人陆游却有着85岁的高寿，作为中国文学史上最高产的诗人之一，他65岁后才进入个人创作的成熟期和巅峰期。陆游为何能够高寿？其实无论从家庭、生活、事业各方面来说，陆游都不能说优越，他与唐婉的婚姻悲剧几乎家喻户晓。加之他心忧天下，常为国事悲愤不已。这一切都更充分证明了他的长寿自有其养生的独到之处。他根据自己的养生经历，留下了“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”，以及“雪霁茅堂钟磬清，晨斋枸杞一杯羹”等关于饮食调养养生的诗句。据文献记载，他对饮食颇有研究。陆游在晚年出现肾气渐亏、肝阴不足，而导致两眼昏花、眼力不济的情况。从那时起，他开始经常服用以枸杞熬制的粥进行调治，此外，他在饮食方面也像孔子一样十分讲究“不时，不食”——即不吃不当时令的菜蔬。可以说，良好的饮食习惯造就了陆游的高寿，而高寿又为他的创作“加分”不少。

饮食合理是健康的保证，健康是生命的本钱。良好的饮食习惯对一个人的成长和幸福至关重要。

医学专家提出，我们的身体是由无数微小的活细胞所组成的，这些细胞不

断生长、坏死及再生，人体需要良好的营养以维持其重要的新陈代谢作用——成长、修补及重生。我们的机体细胞均需要获得全面均衡的营养才能达到这些效果。当全身细胞获得了所需营养后，肌体就达到了最佳状态，从而新陈代谢得到改善，免疫系统得到增强，精力更充沛，甚至连头发与皮肤也更有光泽。

那么，身体所需的丰富的营养元素又是从何而来的呢？毫无疑问，饮食是各种营养素的直接来源。没有饮食，便没有生命。饮食是生命的基础，健康饮食是拥有健康体魄的根本保证。所以说，只有健康饮食，才能保证身体机能的正常运转，从而使人们摆脱疾病的困扰，焕发出健康美丽的光彩。

因此，养成一个良好的饮食习惯是非常重要的。那么，什么样的饮食习惯才是合理的呢？

首先得合理膳食。每天摄入多种食物，才能满足人体各种营养需要，达到营养均衡、促进健康的目的。多种食物应包括以下五大类：一，谷类（米、面、杂粮）及薯类（马铃薯、甘薯等）；二，动物性食物（肉、禽、鱼、奶、蛋等）；三，蔬菜水果类（鲜豆、根茎、叶菜、茄果等）；四，豆类及其制品（大豆、豆腐、豆浆等）；五，纯热能食物（动植物油、淀粉、食用糖和酒类）。

其次，还应遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则。吃好早餐很重要，很多人对于这一点没有充分重视。由于早上时间最为紧张，有的人又赖床，就来不及吃早餐。这样，对大脑的损害非常大，因为不吃早餐造成人体血糖低下，对大脑的营养供应不足，而上午又是功课或者工作最多的时候，大脑需要的能量得不到供应，长期下去，会影响学习或者工作，对于正在成长的青少年而言，还会影响大脑的发育。

中小学生在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长速度最快，个体的身高、体质基本定型。所以我们必须注重合理膳食。如今中小学生的饮食健康情况非常令人担忧，像很多同学营养并不均

衡，三餐不定，吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。烤红薯、烤鱿鱼、麻辣烫、羊肉串、臭豆腐等是最普遍也最受欢迎的选择，然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：烤红薯铁桶可能装过工业油；油炸饼，油中的铝超标，有的还含有敌敌畏，过度摄入铝可能致痴呆症。烤羊肉串历来很多人最爱，可你要是知道这些滋滋冒油的串上肉很可能是过期的猪肉、病死的牛肉甚至猫肉，你还敢吃吗？所以我们要做到以下几点：

第一，选择有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。

第二，不吃过期变质食品。

第三，不买小厂家生产的三无食品。

第四，饭前洗手，以防病从口入。

第五，不要用塑料制品盛放高温食物。

第六，不吃颜色鲜艳的肉类食品。

第七，一日三餐按时吃，注意营养均衡。

会休息，才会有效率

身体还得保重，别为了多争半小时一小时，而弄得筋疲力尽。从现在起，你尤其要保养得好，不能太累，休息要充分，常常保持fresh（饱满）的精神。好比参加世运的选手，离上场的日期愈近，身心愈要调理得健康，精神饱满比什么都重要。

——摘自《傅雷家书·一九五四年十二月二十七日》

我们有时会看到这样的情况：某同学学习极其用功，在学校学，回家也学，不时还熬熬夜，题做得数不胜数。这样的人埋头苦学，信奉“书山有路勤为径，学海无崖苦作舟”，然而成绩却总是上不去。究其原因，沉浸于书山题海之中，将自己一切可利用的时间都投入到学习中，这样的学习只会让人疲倦，而过度的疲倦会导致记忆力衰退、失眠等，学习效率自然就跟不上了。

没有适当的休息，机体就不能工作，人体的设计就是如此。心脏是动静平衡，劳逸结合最好的一例。

心脏几乎全是肌肉，它是人体中最强健，最有活力的部分。心脏大概每秒钟跳一次，把血液挤到全身去。它的工作量是惊人的，每天平均要收缩十万次，排出两千多加仑血液，正常情况下从不漏掉一次跳动。如果将这些血液集中起来，足够装满一节火车上装油的车厢；而每天所供应出来的能量，也高得惊人。那么一个拳头大小的心脏，为什么能承受如此重的任务呢？大家对此深感怀疑，但这确实是个事实。心脏并非像人们想象的那样，一天24小时，分秒不差地不停工作。心脏的工作是如此沉重，就要求周期的休息，不然它就不可

能持续七八十年或更长。每次心脏收缩之后，接着就有一个短暂的休息舒张。健康的的心脏收缩占大概1/10秒，其余的大概9/10是休息的，休息期间，心脏获得的氧气和各种营养物质，使它能继续保持很高的工作效率。全天算起来它只工作9小时，其余15小时都处于休息状态。

身体其他的器官也是这样地在工作和休息，循环不息。

我们整个身体都有张弛的节拍，适当的休息不仅会延年益寿，还有改善脑力和体力的效能。

美国棒球名将康黎·马克说，每次出赛之前如果他不睡一个午觉的话，到第五局就会觉得筋疲力尽了。爱默生认为他无穷的精力和耐力，都来自于他能随时想睡就睡的习惯。80岁的亨利·福特健康的秘诀是：“能坐下的时候我决不站着，能躺下的时候我决不会坐着。”美国陆军的训练办法是：常常休息，照你心脏做事的方法去做——在疲劳之前先休息。

养成良好的休息习惯，不但能提高工作效率，还能使人以一个良好的精神状态去应对工作和学习。

英国在第二次世界大战中为了生产大量的战略物资，许多工厂一周工作72个小时，但工人的平均产量相当于66个小时，而且工人变得烦躁异常，精神萎靡，事故和废品直线上升。后来工厂主减少了每周的工作时间，结果废品和旷工少了，而且工人精神好转，产量还令人惊奇地上升到相当于每周工作74小时的指标。

工厂主进一步实验，每周工作降低到48小时，产量却上升了15%。

英国各地的工厂证实了这一结果，接着，英国政府通过了一条法律，每周休息一天，每年至少休假两周。

列宁曾经说过，“会休息的人才会工作”，有位哲人说：“睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。”我们知道，弦绷得太紧，会断的，而注意学习和工作中的调节休息，不但对自己的健康有利，对事业也是大有好处