

普华
文化

李少聪 编著

好习惯

成就男孩一生

习惯决定男孩的未来
习惯成就男孩的人生



好习惯，金不换！

一点一滴培养好习惯，
成为顶天立地的小小男子汉



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



好习惯

成就男孩一生

李少聪 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯成就男孩一生 / 李少聪编著. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-115-31330-0

I. ①好… II. ①李… 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 (2013) 第 049924 号

内 容 提 要

作为未来的男子汉, 男孩们被期待着承担更多的责任、获得更大的成功, 而小时候养成的做事习惯对于他们未来的发展往往有着潜移默化的影响。所以对于男孩的成长来说, 促使其养成良好的做事习惯非常重要。

本书精心选取了众多成功人士的成长故事以及与习惯养成相关的心理学知识, 告诉读者该如何养成敢担当、有条理、能自律等奠定男孩一生成功基础的好习惯。

本书适合所有希望自己养成好习惯、变得更优秀的男孩阅读, 更是父母送给处于习惯形成关键期男孩的最有价值的成长礼物。

好习惯成就男孩一生

◆ 编 著 李少聪

责任编辑 王飞龙

执行编辑 齐佳颖

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市东城区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 14

2013 年 5 月第 1 版

字数: 150 千字

2013 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-31330-0

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前 言

每个男孩都希望自己成为一名卓越的、顶天立地的、极富魅力的男子汉！他们希望自己博学多识，也希望自己风度翩翩；希望自己乐观自信，也希望自己睿智机警；希望自己坚定执著、脚踏实地，也希望自己拿得起放得下、果断有魄力。

这也是所有家长和社会对男孩共同的期望。

那么，是什么决定一个男孩的未来是精彩还是平庸呢？是习惯。

茅侃侃，MaJoy 总裁，这位 80 后创业的领军人物没有金灿灿的大学文凭、瘦得像根竹竿、脸色青黑、打扮嘻哈。虽然外表看起来有点玩世不恭，但他所获得的成就却令同龄人无比羡慕。

他小学五年级就喜欢上了电脑，14 岁在《大众软件》等杂志发表数篇文章，并自行设计开发软件。17 岁时，他连考了微软和思科的计算机认证，靠这两个认证在一家网站谋得了一个月薪 3600 元的职位。接下来的三年里他换了很多种工作，从小网站、游戏公司、电视台、一直换到政府事业单位；从研发、策划、市场、宣传一直做到节目制作。最后，他终于拥有了属于自己的公司。2011 年，在《财富》中文版杂志发布的“中国 40 位 40 岁以下的商界精英”榜单上，他排名第 28 位。



茅侃侃从一个喜欢电脑的小男孩成长为独当一面的 IT 精英，离不开他从小就培养起来的自信。他的童年是在八一电影制片厂的大院里度过的，在那里，茅侃侃从小就姜昆、倪萍等各路名人接触。茅侃侃见惯了这些名人，在他眼里，他们和普通人没什么两样。因此，与同龄人相比，茅侃侃看待人和事物的心态更加冷静、理智，自信的种子也悄悄埋进了他的心里。他认为：“其实，谁比谁都差不了多少。”

茅侃侃的身上还有着很多现在的年轻人都缺少的拼搏劲头。他虽然爱玩、爱折腾，但对工作绝对不含糊。他曾说：“很多人都认为我现在风光，事实上我经常在公司的地下室工作到凌晨 4 点，日子也很艰辛。”

茅侃侃总是想起小时候母亲对自己说过的话：“干什么事情，你自己选择，但只要选定了干什么，就一定要干好！”创业并不像很多人想象得那样简单、那样好玩。茅侃侃的办公室是全世界唯一光线昏暗的地方，他习惯终日开着台灯，通宵达旦的工作方式让他只有在黑暗中才能静下心来。他的常态是每天工作 15 个小时。

除了自信和勤奋，他活跃的思维、良好的沟通能力、强烈的责任心等，都是他成功的必要因素。

人们觉得这个 80 后的大男孩是个异类，是个天才，但其实，正是这些从小养成的好习惯成就了他。他的成功证实：习惯的力量是巨大的，好习惯可以成就男孩一生！

本书将男孩应该养成的好习惯分为 12 类，告诉男孩该如何培养有责任心、有目标、有计划、谦虚、坚持、独立、乐观、踏实、有勇气、乐于思考和淡定处事的好习惯，精选了众多世界名人的经典成功故事，并

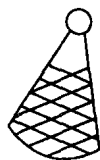


前 言

且分析了其中隐含的心理学知识和哲理。

国内习惯培养方面的权威教练周士渊倡导“习惯改变命运”。他认为，一个人一旦养成了好的习惯，就意味着他将终生享用好习惯带来的益处。如果说每个男孩的内心都有一幅宏伟的人生蓝图，那么，这些好的习惯将是他实现梦想的有力推手。

在本书的策划与创作过程中，编者得到了张恒、李尚芳子、李成坤、胡俊、丁修山、刘曼、刘冲、徐芳、王恩聪、聂振岗、刘悦、赵会会、金东东等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。



目 录

第一章 有责任感与诚信——打造真正的男子汉

- 来得及抹去的脚印 /3
- 没有说出的诺言也要兑现 /4
- 对自己的人生负责 /6
- 说实话才能让自己心安 /8
- 把最简单的事做到完美 /10
- 良心会看见 /13
- 分享：男孩如何培养有责任心的好习惯 /15

第二章 心存大志——梦想是人生的指南针

- 把不可思议的梦想写下来 /19
- 让梦想在执著中延伸 /21
- 用行动去改变现实 /23
- 擦亮眼睛，抓住梦想 /25
- 艰难困苦也会为梦想让路 /28
- 分享：男孩如何培养树立目标的好习惯 /30



第三章 有条不紊——有计划才能事半功倍

- 有目标，还要有计划 /35
- 拖延也是一种心理疾病 /38
- 时间如何才够用 /40
- 有条不紊才能出效率 /42
- 分割梦想，让它触手可及 /44
- 选定方向，走出沙漠 /46
- 捡起像硬币一样的小机会 /47
- 分享：男孩如何培养制订计划的好习惯 /51

第四章 低调谦虚——放低自己才能步步高

- 工作不分高低贵贱 /55
- 狂妄自大要不得 /57
- 懂得忍让，收获更多 /59
- 认识自身的渺小 /61
- 做最贵的配角 /63
- 将军为什么输给士兵 /65
- 位高也不可自傲 /67
- 分享：男孩如何培养谦虚的好习惯 /68

第五章 坚定与坚持——成事贵在毅力

- 别被困难吓倒 /73
- 坚持走自己的路 /76
- 母亲的诺言 /78
- 斯帕奇的成功 /81
- 变淡的海水 /83
- 自己争取“活”的机会 /86
- 分享：男孩如何培养坚持不懈的好习惯 /87



第六章 自信独立——“拼爹”不如拼自己

好男儿当自强自立 /91

做不设限的自己 /93

给自己积极的暗示 /96

命运从不轻看卑微 /98

罗纳尔多的兔牙 /100

“笨”小孩 /102

自信的柱子 /104

分享：男孩如何培养自立自强的好习惯 /106

第七章 受人欢迎——打造超强人际关系

在小事上关心别人 /111

巧妙“认错”避冲突 /112

多给别人一句赞美 /114

关心的话，永远受用 /118

施比受快乐 /119

一句早安的力量 /122

分享：男孩如何培养心胸开阔的好习惯 /124

第八章 勤奋执著——脚踏实地，迈向成功

竭尽全力，不找借口 /129

擦了五年玻璃之后 /130

勤奋是优秀的保证 /132

不浪费一分一秒 /134

欲速则不达 /136

小处不可随便 /137

分享：男孩如何培养踏实努力的好习惯 /140



第九章 胆识与勇气——胆大心细，行动果断

- 该出手时就出手 /145
- 奥运会中的商机 /147
- 找到你的特质 /149
- 敢于冒险才能进步 /151
- 勇于尝试，把握机会 /152
- 你在担心什么 /154
- 挑战自己的恐惧 /156
- 分享：男孩如何培养敢于冒险的好习惯 /159

第十章 自律和意志——培养自我管理的能力

- 征服自己的弱点 /163
- 愤怒就像地雷 /165
- 坚守自己的标准 /168
- 逆耳之言，泰然应对 /170
- 别在愤怒时出剑 /171
- 先看自己是否做到了 /173
- 分享：男孩如何培养自我约束的好习惯 /174

第十一章 多角度思考——敏而善思，改变一生

- 鸡蛋怎么才能立起来 /177
- 真正的“金矿” /178
- 建筑师、工程师与清洁工 /180
- 电风扇和X光机 /182
- 带刺的“铁丝网” /184
- 林肯与《读者》 /185
- 分享：男孩如何培养创新的好习惯 /188



第十二章 淡定处事——学会与压力相处

每个人都有快乐的权利 /193

欣赏生活之美 /194

放下自己的不幸 /197

让坏情绪得到适当的释放 /199

没什么可怕的 /201

鲜红的樱桃 /203

不存在的对手 /205

分享：男孩如何培养自我解压的好习惯 /208

参考文献 /211

第一章

有责任感与诚信 ——打造真正的男子汉





来得及抹去的脚印



一个小男孩独自在家门口的小道上玩耍。他跑来跑去很开心，却没有注意到邻居家门口新铺的水泥车道还没有干。他一脚就踩了上去，留下了一个清晰的小脚印。小男孩吓坏了，他想，要是被邻居伯伯知道了，一定会把自己大骂一顿的。小男孩经常在家中听到邻居伯伯训斥他的儿子。

可小男孩转念一想，现在路上没有人，谁也没看见是他踩下的这个脚印，只要他不说出来，就不会有人来责怪他的。于是小男孩决定赶快跑回家把鞋子冲洗干净，闭口不提这件事情。

小男孩转身要跑回家时，又回头看了看平坦的道路上被自己留下的“罪恶”脚印，心里觉得特别对不住邻居伯伯。纠结了一会儿，他终于敲开了邻居家的大门。一个大胡子的中年男子开了门，小男孩低着头说道：“伯伯，很对不起，我刚才一不小心在你们家新铺的水泥车道上踩了一个脚印。”说着男孩指了指身后的那条水泥车道。

没想到邻居伯伯不但没有责怪他，反而拍了拍小男孩的头，说道：“好孩子，谢谢你这么快就告诉了伯伯这件事，因为现在我们还可以修补它。倘若你晚一些告诉我，等到水泥干了，这个脚印就真的无法抹去了。”



【心理分析】

男孩在不小心做了错事或者闯了祸时，他的第一反应往往不是向老师或者家长主动承认错误，而是想办法掩盖自己的过失。

男孩掩盖自己的错误，其实是一种追求完美的心理表现。但是，掩盖自己错误的男孩应该明白，每个人都有犯错误的时候，真正可怕的并不是犯错误，而是犯了错误不敢承认，甚至为了掩盖一个错误而去犯另一个错误。所以，承认错误才是弥补和纠正自己过失的明智之举。

如果男孩能够明白任何一个人都不可能是完美的，他们都有犯错的时候。即使是最优秀的人也会犯错。那么相信男孩们就不会把犯错误看得那么重要，甚至想方设法去掩饰自己的错误了。

【男孩要懂的哲理】

谎言就如同气泡，是短暂的，经不起时间的检验。也许谎言能够让我们一时得到安宁，但是，它却会让我们背上“欺骗者”的枷锁。犯错并不可怕，可怕的是我们在犯错后没有勇气去承认错误。



没有说出的诺言也要兑现



春秋时期，吴国国君的小儿子名叫季札，他不仅博学多才，品行也很高尚，即使是自己曾经在心里许下的诺言，也要竭尽全力去做。

有一次，季札遵照吴国国君的旨意出使各诸侯国。在经过徐国的时



候，受到了徐国国君的热情款待。两人一见如故，谈古论今，相处得十分融洽。

几天之后，季札不得不继续上路了。徐国国君亲自设宴送行，季札抽出佩剑边歌边舞，佩剑的剑锋犀利，看起来寒光闪闪，挥舞起来更是银光万道，徐国国君禁不住连声称赞：“好剑！好剑！”

季札看出徐国国君非常喜欢这把宝剑，但由于他去各诸侯国还必须佩带，就在心里默许：等出使列国归来，一定要把宝剑送给徐国国君。

一年多后，季札在返回的途中又经过徐国，想要将宝剑赠送给徐国国君。到了徐国后，季札不顾自己旅途的劳累，就直接去找徐国国君了，然而却被告知徐国国君不久前暴病身亡。

季札怀着沉痛的心情来到徐国国君的墓前，对着国君的墓说：“我来晚了，我知道你很喜欢这把宝剑，现在我已经完成了自己的任务，可以将这把剑送给你了。”然后季札双手把剑捧到墓前，郑重地挂到了墓前的松树上。

“大人，徐国国君已经不在，您现在把剑送给他，他也看不到啊，您这么做有什么用呢？”跟在一旁的随从不解地问。

季札说：“我上次因为出使需要，没有把宝剑赠与他，但在我的心中早已将宝剑默默地许给了他。我怎么能因为他不在了，就违背自己原来的心意呢？作为一个吴国的使臣，如果我不讲信用，让邻国如何看待我们吴国呢？现在我已经完成了自己的使命，可以兑现我的诺言了。”

【心理分析】

当我们向对方许下诺言，目的是为了给对方心理上的安全感，让对



方对我们产生信任。而有些诺言并没有说出来，只是自己在心里默许下的。按说，对方不知道，你是否去做对方也不会知道。但对于信守诺言的人来说，这种诺言也是一种心理约束，是“自己约束自己”，是“自己要求自己按一定的规范去做”。

古罗马喜剧作家普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者。”信守那些未曾说出口的诺言，也是对人们意志力的考验。

【男孩要懂的哲理】

《老子》有言：“夫轻诺必寡信，多易必多难。”意思是说轻易就许诺，必然很少讲信用；而多变，必然会引起许多麻烦。只有诚实守信，表里如一，言行一致，才能赢得更多人的信任和尊重。



对自己的人生负责



在美国底特律的一个贫民区里，有一个名叫热佛尔的黑人男孩。因为生活环境的限制，根本就没有人教育和关心他，所以他很快就跟那些坏孩子学会了逃学、破坏财物和吸毒。在十二岁的时候，他因为抢劫一家商店被逮捕，进了监狱。在以后的日子里，他几乎成了监狱的常客，打架、偷窃、打劫，等等，无恶不作，最终作为成年犯而被第三次送入监狱。

对此，热佛尔已经习惯了，反正在监狱里待不了多长时间就会出去。