

主编 郭蓂

走向卓越的 习惯养成

ZOUXIANG ZHUOYUE DE
XIGUAN YANGCHENG



吉林大学 出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS



中学生走向卓越新支点丛书

走向卓越的习惯养成

主编：郭 箴

编委：(以姓氏笔画为序)

卫新堂 王小虎 王 群 牛青静

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

走向卓越的习惯养成/郭箬主编. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 5

版社, 2009. 5

(中学生走向卓越新支点丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4433 - 7

I. 走… II. 郭… III. 中学生—习惯—培养

IV. G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 065216 号

书 名: 走向卓越的习惯养成

作 者: 郭 箬 主编

责任编辑、责任校对: 陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 12.5 字数: 162 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4433 - 7

封面设计: 北京辉煌艺术设计工作室

北京市金星印务有限公司 印刷

2009 年 5 月 第 1 版

2009 年 5 月 第 1 次印刷

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



导言 好习惯成就卓越

习惯往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。多一个好习惯，就多一份自信；多一个好习惯，就多一份成功的机会；多一个好习惯，就多一份享受生活的能力。教育家叶圣陶先生说：“教育就是培养学生良好的习惯。”教育的目的就是让每一个同学都养成良好习惯。养成好习惯，坚持一辈子就是卓越。

那么，什么叫习惯？习惯不是一般的行为，而是一种稳定的行为。习惯是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式。习惯的力量是一种顽强而巨大的力量。达尔文说过：“习惯的力量如此巨大，这恐怕早已是众所周知的事情了”。习惯虽然看不见也摸不着，一旦形成，就会影响人们的思想和行为。

俄罗斯教育学家乌申斯基在论述优良习惯对人一生中的意义时写道：“良好的习惯是人在其神经系统中存放的资本，这个资本不断增值，而人在他的一生中就享受着它的利息。”

习惯的力量最初看起来似乎很微弱，像一滴水一样，以致常常被人忽视。但是水滴石穿，当人感觉到习惯的巨大力量时，再想改变它就很难了。

一根矮矮的柱子、一条细细的链子就能拴住重达千斤的大象。但这种场景在印度和泰国随处可见。驯象人在大象小的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。于是小象渐渐习惯了不再挣扎，直到长成庞然大物。虽然此时它可以轻而易举的挣脱链子，但是大象选择了放弃，因为在它的习惯思



维里，它仍然认为摆脱链子是不可能的。小象是被链子拴住，而大象则是被习惯拴住的。这就是习惯的力量。

美国 NBA 篮球巨星迈克尔·乔丹，连续七年每天坚持练习五百次基本动作，这种习惯使他成为了空中飞人。

好的习惯一旦养成，便可终身受益。一个好习惯的力量，可以给你无限的动力。反之，一个坏习惯如果一直蔓延，将会影响你的进步，在很多情况下，甚至是你失败的根源。

良好的习惯能使你事半功倍。良好的习惯能使事情变得有效率，能使阻力减少到最低点，习惯能使我们所消耗的精力都节省到最低点。

良好的习惯是一个人做人、做事、做学问的根本。它能使我们向着目标踏实地奋进；它能使我们奋力前行，不偏离轨道；它能使我们享受生活情趣与成功时的喜悦。

习惯决定性格，性格决定命运，心态决定状态，状态决定行为。习惯是行为的自动化。不需要特别的意志力的努力，不需要别人的监控。在什么情况下就按什么规则去行动。卓越是在不断地习惯中练就的本能。卓越不只是一种行为，更是一种好习惯。好习惯不仅可以让你的过去如花灿烂，更可以让你的明天无限光明。好的习惯可以让你走向卓越，更可以让你受益一生！

习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，甚至可以主宰人的一生。可以说，良好习惯是一个人走向成功的基石，也是我们中学生走向卓越的助推器。

同学们，昨日的习惯已经造就了今日的你；今日的习惯决定明天的你。从现在做起，从今天做起，培养良好的行为习惯，让我们走向卓越，共同创造辉煌的未来。

编者

2009年3月





第 12 种习惯：系统复习	69
第 13 种习惯：善于提问	72
第 14 种习惯：注重学习方法	75
第 15 种习惯：学以致用	82
第 16 种习惯：专注	85
第 17 种习惯：学会阅读	88
第四章 善于思考	93
第 18 种习惯：细心观察	95
第 19 种习惯：独立思考	98
第 20 种习惯：创新性思维	101
第五章 追求效率	107
第 21 种习惯：珍惜时间	109
第 22 种习惯：要事优先	112
第 23 种习惯：立即行动	115
第 24 种习惯：注重细节	117
第六章 必备品质	121
第 25 种习惯：自信	123
第 26 种习惯：持之以恒	130
第 27 种习惯：信守承诺	134
第 28 种习惯：责任	137
第 29 种习惯：自律与自制	140
第 30 种习惯：乐观	144
第 31 种习惯：自我激励	148
第 32 种习惯：尊重他人	151
第 33 种习惯：倾听	153



下分，广泛深入地开展群众性精神文明创建活动，使群众性精神文明创建活动成为社会主义精神文明建设的基础性工程，成为群众性精神文明建设的龙头。要广泛深入地开展群众性精神文明创建活动，使群众性精神文明创建活动成为社会主义精神文明建设的基础性工程，成为群众性精神文明建设的龙头。

区、县、市、镇、村、户，广泛深入地开展群众性精神文明创建活动，使群众性精神文明创建活动成为社会主义精神文明建设的基础性工程，成为群众性精神文明建设的龙头。

第一章 如何自我养成好习惯

本、县、市、镇、村、户，广泛深入地开展群众性精神文明创建活动，使群众性精神文明创建活动成为社会主义精神文明建设的基础性工程，成为群众性精神文明建设的龙头。





播种一种习惯，就会收获一种性格

播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。好习惯出能力，好习惯出效率。良好的习惯是成功的捷径。

心理学家威廉·詹姆士说：“我们从清晨起来到晚上睡觉，99%的动作，纯粹是下意识的、习惯性的。穿衣、吃饭、跳舞，乃至日常生活的大部分方式，都是由不断重复的条件反射行为固定下来的千篇一律的东西。”行为固定下来就成了习惯。

牧师华里克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”也就是说各种各样的习惯加起来就构成了性格。习惯决定着一个人生活的方方面面，决定着一个人究竟能成为一个什么样的人。习惯决定性格从而决定命运。

良好习惯的养成是健康的人格之根，是成功的人生之基。成功与失败最大的分别，是来自不同的习惯，好习惯是开启成功之门的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。不好的习惯会阻碍我们的发展，不好的习惯会使你失去“幸运”，不良的习惯会使你对机会视而不见，不好的习惯会阻碍你开发自己的潜能……

大哲学家柏拉图一次因一件小事毫不留情地训斥了一个小男孩，因为这个小男孩总在玩一个很愚蠢的游戏。

小男孩非常的不服气：“您为什么为一个鸡毛蒜皮的小事而谴





责我？”

柏拉图回答说：“不批评你，你就会养成一个终生受害的坏习惯。”

柏拉图之所以要让这个小孩改掉鸡毛蒜皮的小坏习惯，就是因为他知道，有了这个坏习惯就别想成功。

习惯有好有坏，作为一个拥有自己的思想和灵魂的人，我们当然可以做出选择，为了我们自身的利益做出选择。我们每天、每月或者是每个时刻都在做出“怎么做”的选择。问题是，我们时常选择“不去选择”，而且是被动的接受命运的安排，就像歌中唱的那样“我们被锁链束缚，却从来不知道钥匙在自己手中。”在我们成长过程中，坏习惯就像一条大锁链把我们捆绑着。因此，我们要想成功就必须养成好习惯，努力冲破自我设限。

我们要有目的地建立起自己的一整套日常行为习惯。我们再也无法无意识地任由不良的行为习惯继续下去了，而必须有意识地构建新的日常行为方式。这便是有目的地去生活！

这里跟大家分享一首小诗，也许你会更加了解习惯这个词语的含义，你会更加主动地去选择习惯。

我是谁？

我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。

我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。

我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。

我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。

我是所有伟人们的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎力相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。





我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭——对于我而言，二者毫无区别。

抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

如何养成好习惯



哪些好习惯使得人们成功

成功取决于我们的处事风格，而我们的处事风格是由我们的习惯决定的。

一次，几十位诺贝尔奖得主聚会，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问你在哪所大学学到你认为最主要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么？”“学到把自己的东西分一半给小朋友；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。”

这位科学家出人意料地回答，不仅讲明了儿时养成好习惯，对人一生具有决定意义，也告诉我们好习惯有助于成功。

好习惯助人成功的例子不胜枚举。加加林的事例就是其中之一。

前苏联宇航员加加林是世界上第一位进入太空的人。他在20多名宇航员中之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然因素。原来，在确定人选的前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船时，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。这个细节一下子赢得了主设计师的好感——这个27岁的青年如此珍爱他为之倾注心血的飞船。于是，决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

既然好习惯可以使人们成功，那么我们应该培养什么样的好习惯呢？

从习惯的层次结构来看，我们应该培养自己的情感和思维两个



层面的良好习惯以及行为、情感、思维三个层面相互融合的整体性习惯。

从情感层面的良好习惯有以责任为核心的爱与被爱的习惯、正确表达自己和体验他人情感的习惯、宽容的习惯、以快乐的心情对待所做事物的习惯、注重体验的习惯、善于合作的习惯、赋予同情心和同理心的习惯等。

思维层面的良好习惯有：做事有计划、有方法、有效率等做事习惯；讲究学习方法和策略、学用结合、敢于质疑、善于总结与反思、善于管理知识等学习习惯。

行为、情感、思维三个层面融合的整体性良好习惯有自主学习、研究性学习等学习习惯，公正、实事求是、敢于负责的对人做事的良好习惯等。

从习惯的类型来看，我们应该培养智慧型习惯和社会型习惯。

智慧型习惯如创新求异、不墨守成规的做事习惯；在思考中学习、收集信息，整理信息、多角度考虑问题、善于提问、善于总结与反思、多通道（眼睛、耳朵等多种贯通道）学习等学习习惯。

社会型习惯如爱护环境、与人合作、遵守规则、诚信、对自己对他人对社会负责等习惯。

另外，我们还要培养人格习惯。一个研究 148 名杰出青年的童年和教育经历的调查表明：他们之所以成为杰出青年，良好习惯与杰出人格是最重要的原因，而智商并非主要因素。在 148 名杰出青年身上，集中体现出这样六种人格特点：自主自立精神、坚强的意志力、非凡的合作精神、鲜明的是非观念和正确的行为、选择良友、以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。

举例说明，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13% 的人坚持认真完成作业；66.8% 的人非常喜欢独立做事情；79.73% 的人对班上不公平的事情经常感到气愤；54.05% 的人经常制止他人欺负同学的行为。





几乎在对 148 名杰出青年进行调研的同时,《少年儿童研究》杂志发表了一篇有震撼力的报告,即《悲剧从少年开始——115 名死刑犯犯罪原因追溯调查》。该报告写道:115 名死刑犯从善到恶,从人到鬼绝不是偶然。他们较差的自身素质和日积月累的诸多不良习惯是他们走上绝路的潜在因素,是罪恶之苗,是悲剧之根。他们违法犯罪均起源于少年时期,他们中的 30.5% 曾是少年犯,61.5% 少年时犯有前科,基本都是劣迹,从小就有不良行为习惯。

柏拉图告诫一个游荡的青年说:“人是习惯的奴隶。”

英国诗人德莱顿也说:“首先我们养出了习惯,随后习惯养出了我们。”

两项调研表明,杰出青年和死刑犯的天壤之别,是由其行为习惯的不同决定的。

毫不夸张地说,习惯决定命运,习惯决定未来。一个好习惯可以助人成功,成就一个人;一个坏习惯也可以毁掉一个人。同学们应该在日常生活中养成好习惯,纠正不良习惯,为自己走向卓越打下基础。

