

习惯能够成就一个人 也能够摧毁一个人



所以，没有什么比习惯的力量更强大

青少年的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。



每天给孩子 一个好习惯

金鸣◎编著

MEITIANGEIHAIZI
YIGEHAOXIGUAN



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

*** 习惯能够成就一个人 也能够摧毁一个人 ***
所以，没有什么比习惯的力量更强大

每天给孩子 一个好习惯

金鸣◎编著

MEITIANGEIHAIZI
YIGEHAOXIGUAN



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

每天给孩子一个好习惯 / 金鸣编著. —北京:北京理工大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5640-1840-5

I. 每… II. 金… III. 儿童 - 习惯 - 培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146375 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市业和印务有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 20.25

字 数 / 330 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 36.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



前言 *Qianyan*

习惯的力量是巨大的，它无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。我们每天大部分的行为是出自习惯的支配。

相传，亚历山大城的图书馆被烧时，只有一本书幸免于难；被一个穷人，花了几个铜板买了这本书。这本书不怎么精致，然而书中却蕴藏着最令人感兴趣的东西：是薄薄的一册羊皮卷，写着“点金石”的秘密。

“点金石”不过是一块小石头，却能把普通的金属变成黄金。书中记载着石头在黑海岸边，和其他成千上万块一模一样的石头混在一起。可是，这里有一个秘密：唯独这块石头是温暖的，而其他普通的石头都是冷冰冰的。于是这个穷人卖掉了仅有的几件东西，买了简单的行装，到达了目的地。

他睡在海岸上，准备醒来就一块一块的开始试，这就是他的计划。醒来后，他拾一块石头，感觉一下，不热，然后扔到了海里。接下来，一个星期，一个月，一年……三年过去了，他还没有找到“点金石”。可是，他还是按部就班继续着自己的方法，拾一块石头就扔到海里，再接着拾，就这样持续了很久。

一天早上，他拾起了一块石头，是“热的”，可是他还是一下把石头给扔进了海里！

因为他已经形成了把石头扔进海里的“习惯”，他已经非常习惯了“扔”的动作，当“点金石”出现时，习惯的力量驱使他扔掉了宝贝。

这个故事启示我们，经常做一件事，日久天长就会成为习惯，而习惯的力量的确是太大了。每个活在这个世界上的人，都有属于自己的梦想，每个



人不同的人生阶段又有不同于其他阶段的梦想，而为什么有些梦想方向是正确的，计划是可行的，却最终没有实现呢？造成这种结局的症结，就在于没有养成为实现梦想而付诸行动的良好习惯。不管是凡人也好，伟人也罢，其梦想能否实现，命运怎样发展，在一定程度上与他个人的习惯有关。

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，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。三国时期的周瑜，纵使英雄气概，终究逃不过气量狭小恶习的惩罚，三气不过，一命归西。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。那么，唯一能够有效改变我们生活的手段便是有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。

当你看到美元票面上的华盛顿的肖像时，看着他白色卷发映衬下那平静、自信、显示着自控能力的脸庞时，你能想象出他年轻时曾有一头红发，脾气火爆吗？

要是他没有学会靠自控力改变自己的坏习惯，那恐怕就无法率领没有受过训练的民兵战胜乔治王，恐怕他也不会成为美国第一任总统。

本杰明·富兰克林大概算得上美国历史上最有影响力的伟人，他博学多才，他是爱国者、科学家、作家、外文家、发明家、画家、哲学家。他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。

但是，就连富兰克林也有不好的习惯，正如他自己清楚的那样。与众不同的是，他下决心想方设法改变它们。他不愧是一个发明家，他为自己制定了一个戒除恶习的妙方。

他的秘方中，有一点借鉴了毕达哥拉斯的忠告，每个人应该每日反省。

你是否也有一些坏习惯呢？它们是什么？懒惰、缺乏毅力、马虎、好得罪人、经常伤害自己……还是经常拿不定主意呢？

如果你养成每日反省自己的习惯，就能够逐渐摆脱这些坏习惯，走向更加辉煌的人生。

《每天给孩子一个好习惯》以可读性很强的小故事来说明问题，指导你怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，使读者对习惯的认识能从自发上升到自觉，获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

CONTENTS

第一章 诚实守信 真理的殿堂里没有虚假

- | | |
|--------------------|------------------|
| 诚实的人充满了前途 / 003 | 敢跳舞的诚实人 / 018 |
| 一场特殊的考试 / 004 | 破碎的窗户 / 020 |
| “白卷”中蕴藏着职业道德 / 006 | 一个贫穷的小提琴手 / 021 |
| 诚实节的来历 / 006 | 不要给我王冠 / 022 |
| 合格的收银员 / 008 | 乌鸦喉咙里的金项链 / 024 |
| 用诚实得来的汽车 / 008 | 说话不算数的商人 / 025 |
| 红衣橱上的白色蜡笔道道 / 009 | 小事失信铸大错 / 026 |
| 信誉成就亿万富翁 / 010 | 信誉就是资本 / 027 |
| 少校发布第二号命令 / 011 | 朋友交往要重信义 / 028 |
| 诚实造就的国家栋梁 / 013 | “傻大姐”卖菜 / 029 |
| 英雄和独木桥 / 014 | 真理的殿堂里没有虚假 / 030 |
| 忠诚的导盲犬 / 015 | 光荣地死 / 031 |
| 煮熟的花种 / 017 | |

第二章 创新思维 突破传统的习惯

- | | |
|------------------|-----------------|
| 创新是一个美丽的奇迹 / 035 | 张开联想的翅膀 / 038 |
| 创造性思维让生活更美 / 037 | 破旧迎新开创新事业 / 040 |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 培养新习惯突破传统思维 / 041 | 聪明的地毯商 / 052 |
| 贝多芬与《第九交响曲》 / 043 | 一个耸人听闻的谣传 / 053 |
| 人造蜘蛛网截水 / 044 | 键盘上字母排列顺序的由来 / 054 |
| 让海鸟吐出珍珠 / 045 | 奇特的广告 / 055 |
| 在人造地球卫星上做广告 / 045 | 有关一次艺术创新的故事 / 056 |
| 联想造就成功 / 046 | 会讲笑话的垃圾桶 / 057 |
| 怎样在瞬间把鸟儿捉住 / 048 | 一个异想天开的懒人 / 058 |
| 借贷一美元 / 048 | 一块银元售出的雕像 / 059 |
| 五十颗星的创意 / 050 | |

第三章 积极学习 学以致用习惯

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 保持强烈的学习愿望 / 063 | 勤奋忘我的牛顿 / 073 |
| 小时候厌烦学习的总统 / 064 | 居里夫人小时候的故事 / 074 |
| “偷着学会的”著名化学家 / 065 | 绝妙的演奏 / 074 |
| 每个人都有自己的学习方法 / 066 | 被逼出来的爵士歌王 / 075 |
| 沃斯：我会飞翔 / 067 | 一个白痴的画家 / 076 |
| 国王丢失了珍贵的礼物 / 069 | 难度超高的乐谱 / 077 |
| 两只老鼠的故事 / 070 | 关键时刻作出决策的重要性 / 078 |
| “水位专家”老水牛 / 071 | 铁轨上的螺丝钉 / 079 |
| 最好的老师 / 072 | 奇妙的蚂蚁世界 / 080 |

CONTENTS

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 一生就是一部美丽动人的
童话 / 081 | 学者 / 086 |
| 勤奋好学的雕塑大师 / 082 | 发现一些书本上见不到的
东西 / 087 |
| 学到世界上最新的知识 / 083 | 在艰难困苦之中读书的
高尔基 / 088 |
| 借鉴他人的成功经验 / 084 | 喜欢钻图书馆的人 / 089 |
| 一个天资不高但颇有建树的 | |

第四章 珍惜时间 提高效率的习惯

- | | |
|------------------|------------------|
| 珍惜时间就是珍惜生命 / 093 | 明明的难题 / 104 |
| 管理好你的时间 / 094 | 减少生命的消耗 / 105 |
| 画家齐白石 / 095 | 生命随时向你敲响警钟 / 106 |
| 你的烟囱砌好了吗 / 096 | 中考前的插曲 / 108 |
| 骆驼和老鼠 / 097 | 伏案苦读 / 109 |
| 聪明的杰福斯 / 098 | 假如只有三天光明 / 110 |
| 整理你的房间 / 099 | 一分钟 / 111 |
| 珍惜每一分钟 / 100 | 偷袭珍珠港 / 112 |
| 要紧的不是跑得快 / 101 | 小松鼠种花生 / 112 |
| 胸怀飞天志的老鼠 / 102 | 读书时间表 / 113 |
| 明智的狮子 / 103 | 王亚南睡三脚床 / 114 |
| 离花园越来越远的螃蟹 / 103 | 手不释卷 / 115 |

- 雷锋和他的“钉子精神” / 115
学会与生命赛跑 / 116
珍惜时间要分秒必争 / 117
10天内赚到1000美元 / 119
成为美国出色的国务卿 / 120

第五章 自尊自律 尊重生命的习惯

- 西瓜兄弟 / 123
老乌龟和小鸟 / 124
不知足的石匠 / 125
世界上最难说的字 / 127
维尼哥先生的命运 / 128
埃及没有赚到钱 / 131
粗鲁的男孩 / 132
不浪费就不会缺乏 / 134
我没有捕到鱼 / 135
从修理工到司法部长 / 137
一生的计划 / 138
木匠里兹 / 139
三个金人 / 140
为了哥们儿义气 / 141
不该发生的悲剧 / 143
遵守规则 / 143
周仓拳头打蚂蚁 / 144
一对不听人劝说的夫妇 / 145
特殊的“战斗” / 146
小猫盖的新房子 / 147
斗力不如斗智 / 148
会打鸣儿的大老虎 / 149
农民和过路人 / 151
乐手 / 152

第六章 珍惜健康 体验人生百味

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 山鸡起舞 / 155 | 漫步黄山 / 178 |
| “游回”的罗斯福 / 156 | 走出来的健康 / 179 |
| 霍金与健康 / 157 | 游泳使他化险为夷 / 180 |
| 钉子 / 159 | 运动健将 / 181 |
| 毛泽东被“逼”锻炼 / 160 | 奥运会吉祥物的由来 / 182 |
| 健康与完美 / 161 | 锻炼 / 183 |
| 健康与金钱的故事 / 162 | 哈鲁鲁的体操女婿 / 185 |
| 一个美国人的自述 / 163 | 眼保健操流浪记 / 186 |
| “聋子”的故事 / 165 | 可以祛除烦恼的体育运动 / 187 |
| 盲人牌的秘密 / 166 | 足球让艺术之树常青 / 188 |
| 如果感到健康你就跺跺脚 / 168 | 特殊的选举 / 189 |
| 母爱与肝脏透析 / 170 | 爱动脑筋的马拉松冠军 / 191 |
| 藐视癌症战胜伤痕 / 171 | 改变人生的“拐杖足球” / 192 |
| 伊丽莎白·泰勒的新角色 / 172 | 病腿踢天下 / 193 |
| 输血 / 174 | 为了重新行走 / 194 |
| 等到近时好好说 / 175 | 懒熊兄弟 / 195 |
| 列宁滑冰场 / 176 | 蚂蚁大力士 / 196 |
| 奇特的运动 / 177 | 马拉松的由来 / 197 |

第七章 实际行动 决不拖延的习惯

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 马上行动成为千万富翁 / 201 | 容积巧算 / 225 |
| 池塘上漂有几个橙子 / 202 | 敢去做其实就很简单 / 226 |
| “才高八斗”的狐狸 / 203 | 爱书成癖的王寿 / 227 |
| 每一寸土地都可以种玉米了 / 204 | 赶鸡的学问 / 228 |
| 做好迎接机会的准备 / 205 | 上帝与灵魂 / 229 |
| 另辟蹊径寻找机会 / 207 | 想做就立刻去做 / 230 |
| 真正的钻石就在自己身边 / 208 | 伸手不如动手 / 231 |
| 不要为一块面包祈祷 / 210 | 三步实现自己的目标 / 232 |
| 老鼠开会 / 211 | 开始总比不做好 / 234 |
| 百灵鸟与农夫 / 212 | 用行动消除忧虑 / 235 |
| 狐狸和黄鼠狼 / 213 | 发愤努力的后进生 / 236 |
| 锟铻剑与火浣布 / 215 | 先选择后行动 / 238 |
| 博士会游泳 / 216 | 自制力是行动者必备的美德 / 239 |
| 绝技 / 217 | 为目标倾其所有 / 241 |
| 乌鸦种无花果 / 219 | 从自己力所能及的事做起 / 242 |
| 如意与美梦 / 220 | “愿意去做”比能力更重要 / 244 |
| 啄木鸟的评论 / 221 | 该做的事绝不拖到将来 / 245 |
| 隆美尔教子 / 222 | 粉碎每一个障碍的作家 / 246 |
| 天才离不开动手能力 / 224 | |

第八章 挑战失败 人生最大的挑战是自己

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 手臂被机器切断之后 / 251 | 一个攀岩的女孩 / 268 |
| 一个森林遇险的游人 / 252 | 朝鲜的奥斯特洛夫斯基 / 269 |
| 战胜鳄鱼的16岁男孩 / 253 | 搏击冠军的秘密 / 271 |
| 要变成钢筋铁骨 / 255 | 从失误中寻找机会 / 272 |
| 必须坚强地活下去 / 256 | 困境里同样蕴含着生机 / 273 |
| 生命中充满种种坎坷 / 258 | 厄运面前不低头 / 274 |
| 与一般人无异的癫痫病患者 / 259 | 将痛苦转换为动力 / 275 |
| 独自飞上蓝天的残疾人 / 260 | 要知道你所面临的挑战 / 276 |
| 一个被医生预言不能走路的人 / 262 | 通往广场的路不止一条 / 277 |
| 失去一条腿的将军 / 264 | 不能承受磨打的上乘石头 / 278 |
| 对致命打击的抗争 / 265 | 人生总是充满着变数 / 278 |
| 只有疾病和贫困的开普勒 / 266 | 激励一生的四个字 / 279 |
| 顽强地再一次成为超级歌星 / 267 | 多困难我都不在乎 / 280 |
| | 人生指南针 / 281 |



第九章 善于总结 每天进步一点点

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 比尔·盖茨不以哈佛为荣 / 285 | 寻找神仙的王羲之 / 298 |
| 太累的时候需要歇歇 / 286 | 沙漠王子 / 300 |
| 第七个蜘蛛网 / 288 | 铁棒磨成针 / 301 |
| 被勒令退学以后 / 288 | 王冕画荷 / 302 |
| 两次倒数第一之后 / 290 | 一个小公务员的烦恼 / 303 |
| 曾经很笨的大科学家 / 291 | 小乌龟搬家 / 303 |
| 没手也能成画家 / 292 | 小纸条 / 304 |
| 第三只小板凳 / 293 | 肯用脑子的报童 / 305 |
| 练习微笑 / 293 | 毕业作业 / 306 |
| 欧阳修认真改文章 / 295 | 珍贵的书账 / 307 |
| 一鼓作气 / 295 | 别把钻石丢得太高 / 308 |
| 会下棋的猴子 / 296 | 记笔记有诀窍 / 309 |
| 穷书生观画 / 297 | 每天进步一点点 / 310 |



第一章

诚实守信



真理的殿堂里没有
虚假



Mei Tian Gei Haizi
Yi Ge Hao Xi Guan



诚实的人充满了前途

陈强大学毕业前,去人才市场找工作。一家服装公司的市场推广部要招4名市场调研员。基本要求是:口才好,文笔好,能吃苦耐劳,还要有2年以上工作经验。陈强口才一向不错;文笔也没有问题,大学4年,他做了3年校报主编,文章发表了100多篇;吃苦耐劳,这是农家孩子的本色;但就是缺少工作经验。但他很喜欢这个工作,不想就这么放弃了,于是就填好一张表格交了上去。

随后的笔试、面试都顺利过关。最后一关是实践测试,公司发给经层层筛选而剩下的20个人每人10份调查表,给一周的时间去搞调查,在一周之内,谁完成的调查表又多又好,谁就会被录用。

但调查起来才发现,这实在不是一件容易的事。因为调查表的内容设计得非常详细,细到让人不耐烦的地步,一些数据还涉及到几年前的销售情况。结果被调查的人一翻那份厚达七八页的调查表,就直皱眉头,大都以“实在太忙”予以婉拒。

陈强辛辛苦苦地跑了4天,也只做好了两份调查表。剩下几天,他跑得更加卖力了。有一家服装商厦,他连跑了3趟,留在那里的调查表还是空白一片。那位经理深受感动,就好心地对他说:“我现在实在是没时间。这样吧,我给你的调查表盖公章,数据你回去自己填,反正也没人知道,怎么样?”他一想,这倒是个好办法:大部分的单位,求其盖个章也不是很容易的。至于数据,照着填好的调查表,改动一下就是了。但又一想:不行!这样一来,调查表也就失去了任何参考价值。考虑再三,他最终还是谢绝了那位经理的好意。



期限到了,陈强拿着3份调查表去交差,而其他人都拿了厚厚一叠调查表。看来,这份工作是没希望了,想着自己前面的努力都将前功尽弃,陈强真有点后悔当初没听那位经理的话。

但出人意料的是,三天后,那家公司打电话来通知陈强,他被正式录用了。

一位中年人事部经理在办公室接待了前来报到的陈强。他拍着陈强的肩膀说:“所有人之中,只有你一个人没有工作经验。但我还是给了你一次机会。你们交回调查表后,公司马上就派人去核实……你们的工作会直接影响公司的营销策略,容不得半点虚假。”最后,他意味深长地对陈强说:你要记住,无论干什么,一个不诚实的人是永远没有前途的。”



青春絮语

“无论干什么,一个不诚实的人是永远没有前途的。”妄想用谎言来掩盖真实的人,往往揭露的是自己的无知,欺骗的是自己;一个真正在追求自己进步的人,必须先懂得坦然面对自己的缺点和不足,并最终用自己的坦白赢得自己的机会和成功!



一场特殊的考试

雅利安公司是美国环球广告代理公司。因为业务需要,雅利安公司正准备招聘4名高级职员,担任业务部、发展部主任助理,待遇自不必言。竞争是激烈的,凭着良好的资历和优秀的考试成绩,安东尼荣幸地成为10名复试者中的一员。

雅利安公司的人事部主任戴维先生告诉安东尼复试主要是由贝克先生主持。贝克先生是全球闻名的大企业家,从一个报童到美国最大的广告代理公司董事长、总经理,他的经历充满了传奇色彩。并且,他年纪并不很大,据说只有40岁上下。听到这个消息,安东尼非常紧张。一连几天,他从口头表达能力、广告业务及穿戴方面都做了精心准备,以便顺利“推销自己”。

复试是单独面试。安东尼一走进小会客厅,坐在正中沙发上的一个考官