

초등학생을 위한

全彩漫画读本

从小养成的习惯决定孩子一生的前途

风靡韩国的素质教育读本，小学生必须要修的学分

공부기술

我能考第一

7

改变孩子未来的103种习惯

[韩]梁点烈 著 禹智贤 绘图

杨俊娟 荀晓宁 杨峻岭 译



“一个小习惯会改变我们的未来！”

海南出版社



초등학생을 위한

공부기술

全彩漫画读本

从小养成的习惯决定孩子一生的前途

风靡韩国的素质教育读本，小学生必须要修的学分

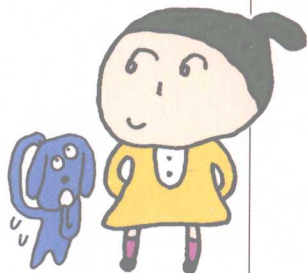
我能考第一

7

改变孩子未来的103种习惯

[韩]梁点烈 著 禹智贤 绘图

杨俊娟 荀晓宁 杨峻岭 译



“一个小习惯会改变我们的未来！”

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我能考第一⑦ / (韩)梁点烈著; 杨俊娟等译. —海口: 海南出版社, 2008.2
ISBN 978 - 7 - 5443 - 2322 - 2

I. 我... II. ①梁... ②杨... III. 小学生 - 习惯 - 培养 IV. G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194004 号

版权公告

Good Habits Change Children's Future

Copyright © 2005, Kye Lim.com Publishing Co., Ltd. All rights reserved.

Chinese simplified translation rights directly arranged with

Kye Lim.com Publishing Co., Ltd. Seoul, Korea.

版权合同登记号 图字: 01 - 2007 - 3092

我能考第一⑦

(韩)梁点烈著

杨俊娟等译

责任编辑 任建成 曾华

※

海南出版社 出版发行

0898 - 66812776

海口市金盘开发区建设三横路 2 号 (570216)

全国新华书店经销

北京广益印刷有限公司印刷

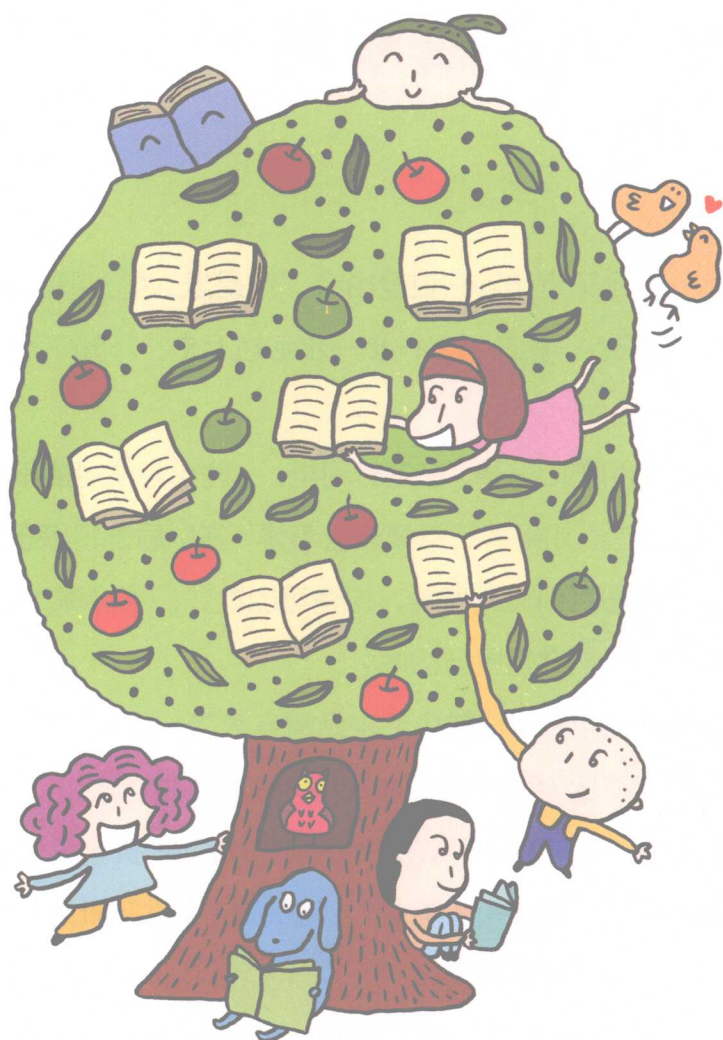
2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 13

字数: 55 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5443 - 2322 - 2

定价: 28.00 元



今天的好习惯，可以让明天变得幸福。

前言

好习惯是成功的一半

曾经有个记者访问一位登山者，“你是怎么登上那些山峰的？”登山者回答说：“就是那么一步一步地往上走，不知不觉，就到山顶了。”

习惯也和爬山一样。在短时间里，一些小习惯可能不会发挥任何作用，但是，如果每天重复这些习惯，在以后的日子里，这些习惯就有可能把我们送上顶峰，也有可能让我们掉进深渊。

那么，习惯究竟是什么呢？

习惯就是我们在日常生活中经常重复的一些言行举止。换句话说，我们都在按照那些已经融入身体的习惯生活着。

迟到是一种习惯，不刷牙是一种习惯，固执己见也是一种习惯。像这些坏习惯，一旦养成了，就很难改掉。因此，从小就养成良好习惯，是非常重要的。

在这本书里，我们将告诉大家，应该养成什么样的好习惯，还有，应该改掉什么样的坏习惯。

希望大家能够通过本书，了解到我们需要的习惯是什么，应该改正的习惯又是什么。

或许对我们来说，养成或改掉某些习惯会非常困难，可是，无论多么困难的事，一旦融入了身体，就会像吃饭睡觉一样自然、简单了。

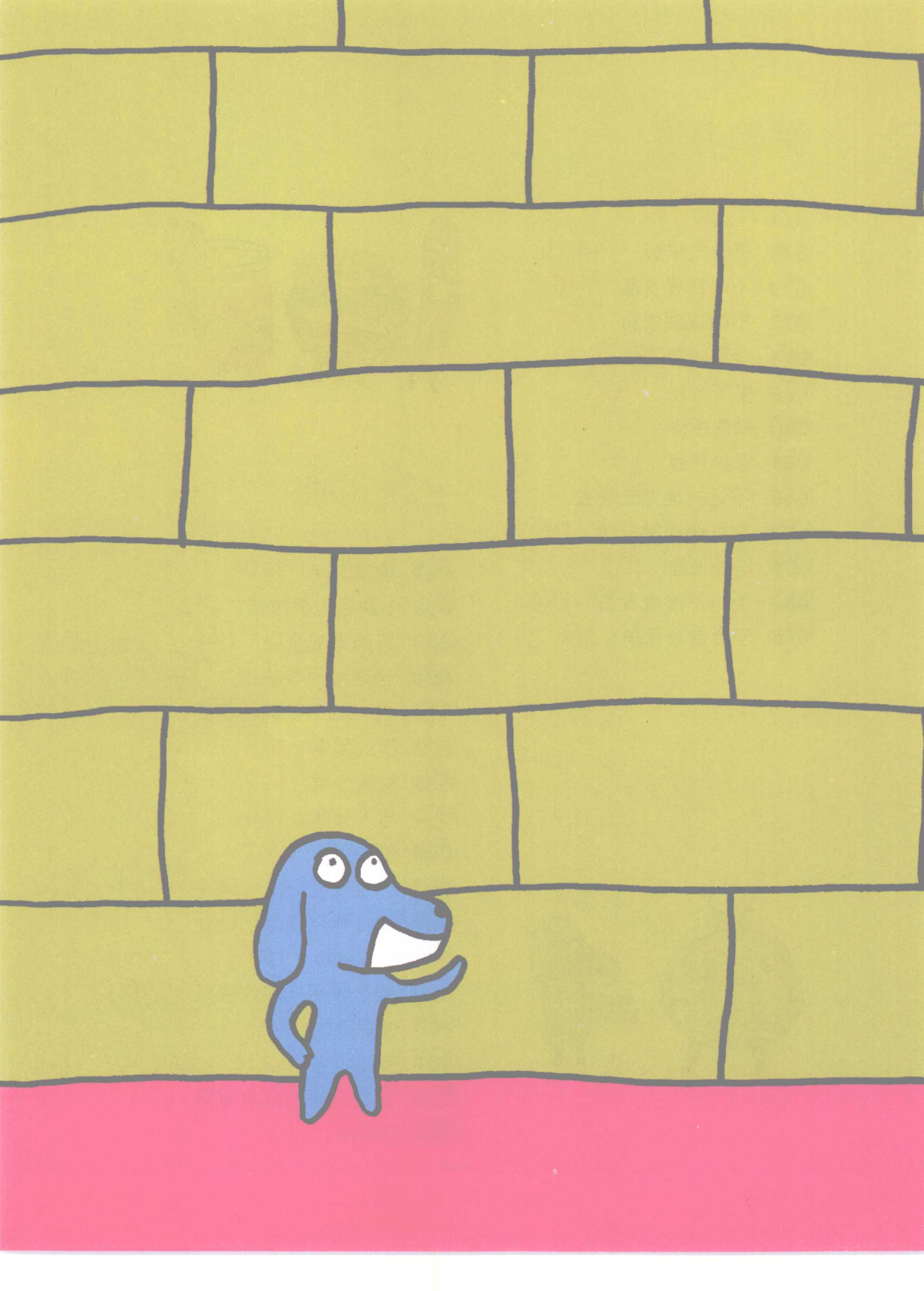
爱迪生靠着钻研的习惯，克服了许多挫折；哥伦布靠着不断挑战的习惯，发现了新大陆；创造了韩国文字的世宗大王，也是因为拥有热爱读书的好习惯，才获得了丰富的知识，最终成了一个英明的君主。

由此可见，一个小习惯，可能会改变我们的未来。

今天的坏习惯，会让明天变得不幸；
而今天的好习惯，可以让明天变得幸福。

为了拥有一个幸福美好的未来，让我们从小习惯开始，一个一个地去培养吧！在不久的将来，我们一定会变成自己所希望的样子。





目 录

培养能力的习惯

- 001 表扬与忠告 2
- 002 勇于接受挑战 4
- 003 不懈地努力 6
- 004 培养智慧与勇气 8
- 005 让语言变得风趣 10
- 006 学会倾听 12
- 007 与朋友展开讨论 14
- 008 说话有条理 16
- 009 短暂的后悔，真诚地反省 18
- 010 每天默诵一遍座右铭 20
- 011 以身作则 22
- 012 培养责任感 23
- 013 正面思考问题 24
- 014 持之以恒 26
- 015 写备忘录 28
- 016 拥有梦想 30
- 017 改掉坏习惯 32
- 018 确立目标 34
- 019 全力以赴 36
- 020 培养耐力 38
- 021 正确的学习态度 40



成为优等生的习惯

- 022 和书交朋友 44
- 023 亲自挑选书籍 45
- 024 写读书笔记 46
- 025 常去图书馆 48
- 026 写游记 50
- 027 每天唱童谣 52
- 028 坚持写日记 54
- 029 多问问题 56
- 030 学会预习 58
- 031 培养创造力 60
- 032 看报纸 62
- 033 多翻国语字典 63
- 034 正确握铅笔 64
- 035 端正的态度 66
- 036 正确的姿势 67
- 037 回答问题的习惯 68
- 038 剪报 70
- 039 通过教科书学习 72
- 040 大声朗读 74



整理习惯

- 041 整理书桌 78
- 042 整理书架 80
- 043 自己整理房间 82
- 044 粘贴标签 84
- 045 整理笔记 86
- 046 做好事后整理 88
- 047 爱护公物 90
- 048 物品用完归位 92
- 049 自己刷鞋 94
- 050 检查每天的工作 96
- 051 制定日程表 98
- 052 做好事前准备 100



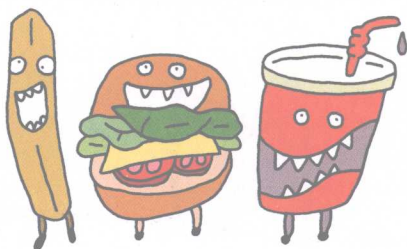


生活习惯

- 053 孝顺父母 104
- 054 尊敬长辈 106
- 055 快乐开始每一天 107
- 056 珍惜睡前的半小时 108
- 057 诚实正直 110
- 058 遵守约定 112
- 059 珍惜友情 114
- 060 开怀大笑 116
- 061 照镜子 118
- 062 世界，你好！ 120
- 063 爱护环境 122
- 064 帮助他人 124
- 065 遵守交通规则 126
- 066 懂得谦虚 128
- 067 不诽谤别人 130
- 068 我先道歉 132
- 069 勇于迎接挑战 133
- 070 不大声喧哗 134
- 071 懂礼貌 136
- 072 不要固执己见 138
- 073 使用正确的语言 139

健康习惯

- 074 不偏食 142
- 075 坚持吃早饭 144
- 076 不吃快餐食品 146
- 077 不喝碳酸饮料 148
- 078 保持用餐愉快 150
- 079 多听音乐 152
- 080 勤洗手脚 154
- 081 保护牙齿 156
- 082 不远的地方走着去 158
- 083 有规律地做运动 160
- 084 培养兴趣 162
- 085 拒绝不健康食品 164
- 086 学会自我保护 166



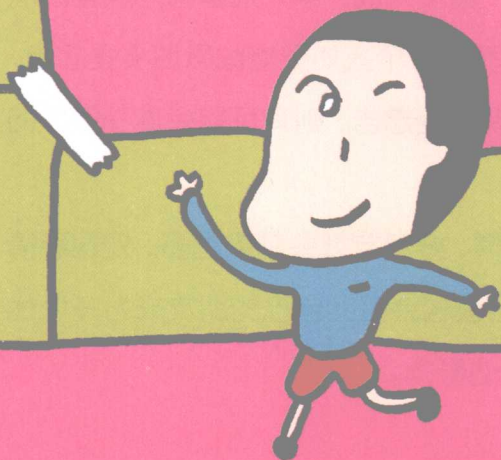
经济习惯

- 087 珍惜时间 170
- 088 1块钱也要珍惜 172
- 089 正确支配金钱 174
- 090 合理使用零花钱 176
- 091 打电话时要简明扼要 177
- 092 节约用电 178
- 093 垃圾分类 179
- 094 与人分享 180
- 095 节约用纸 182
- 096 养成节约习惯 184
- 097 重复利用资源 186
- 098 不要剩饭 188
- 099 减少使用一次性用品 190
- 100 使用手帕 192
- 101 节约用水 193
- 102 养成良好的穿衣习惯 194
- 103 守信用 196



培养能力的习惯

- 001 表扬与忠告 002 勇于接受挑战
- 003 不懈地努力 004 培养智慧与勇气
- 005 让语言变得风趣 006 学会倾听
- 007 与朋友展开讨论 008 说话有条理
- 009 短暂的后悔，真诚地反省
- 010 每天默诵一遍座右铭 011 以身作则
- 012 培养责任感 013 正面思考问题
- 014 持之以恒 015 写备忘录 016 拥有梦想
- 017 改掉坏习惯 018 确立目标 019 全力以赴
- 020 培养耐力 021 正确的学习态度

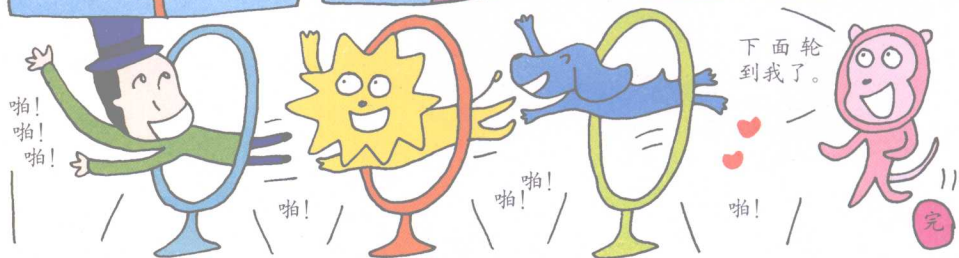
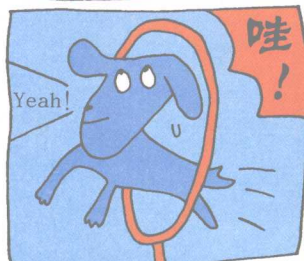
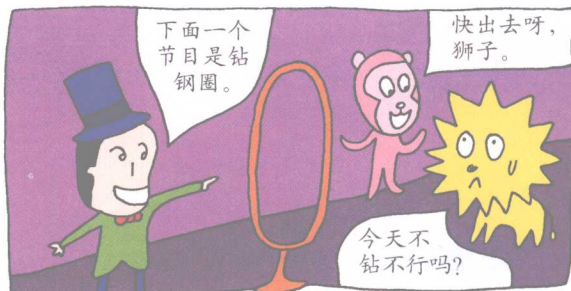


表扬与忠告的关系，就像针和线一样密不可分。它们对我们的想法和行为，有着巨大的影响。

善于表扬别人的人，会给别人留下好印象；而受到表扬的人，会因为自己的行为受到肯定而继续努力，坚持到最后。一个叫肯·弗兰彻的人，写过一本名为《表扬可以让海豹舞蹈》的书，其中的主人公韦斯·金斯利，在家庭和工作中都陷入了纷繁复杂的人际关系而不能自拔。有一天他去看海豹表演，忽然醒悟到，原来都是因为训练员的表扬，海豹才会有那么精彩的演出。于是，他也开始试着去称赞别人。这样做使他成为了一个在家里、在公司里都很受欢迎的人，他的生活也越来越幸福。

忠告则与表扬有所不同。不同的人得到忠告后，有可能会产生不同的结果。在《三国志》的“夷陵大战”中，刘备因为没有听从诸葛亮的忠告，损失了数万大军。一个人如果能诚恳地接受忠告，就会获得很大的帮助，如果没有接受忠告，则有可能会遭受重大的损失。

当表扬与忠告成为一种习惯，好朋友就会越来越多，处理事情也会越来越正确。当然，这种习惯也会帮助自己的朋友成为一个优秀的人，对他的成功产生积极的影响。



002 勇于接受挑战

女王陛下，我要
去寻找新大陆了。

太好了，
哥伦布！

未知的
世界！



每个人都想成功，想学习成绩好，想在工作中取得好成绩。而在得到这些成功的过程中，我们必须面临一件事，那就是“挑战”。不懂挑战的人，成功是不会自动找上门的。



发现新大陆的哥伦布，就是通过不断的挑战才取得成功的代表人物。哥伦布从小就特别喜欢大海，一直梦想着能到海的对面，看看那个未知的世界。他从14岁就开始学习怎样成为一名船员，25岁时，他成了一艘大商船的船长。他的船在大海上穿行，往返于各个国家之间，可是，在他心里一直认为，发现新世界要比挣钱更重要。他经历了巨浪和暴风雨的考验，战胜了失败和绝望，在不断的挑战之后，终于发现了新大陆。

挑战，可以带给我们成功、喜悦和幸福。虽然有时挑战也会让我们品尝到失败的滋味，但只要拿出勇气，不断前进，就会像哥伦布那样，在自己的领域里获得巨大的成功。要想登上一座又高又险的山峰很困难，不过，在尝试过一次以后，第二次、第三次就会变得容易些，看到的风景也会更美丽。有些事情现在让我们感到辛苦，但如果我们能坚持接受挑战，就一定能感觉到轻松和幸福。要记住，挑战，是引领我们走向成功的好习惯。

003 不懈地努力

一听到努力这个词，你首先想到的，可能就是辛勤的汗水。爱迪生被公认为天才，但他最知道努力的重要性。他对那些自称为天才的人说：“所谓天才，就是99%的汗水，再加上1%的灵感。”



这句话的意思就是说，一个人无论多么优秀，多么有才华，如果不努力，也不会取得成功。爱迪生只上过3个月的小学，他是一边帮忙做家务，一边跟妈妈学习写字的。12岁的时候，为了补贴家用，他就到火车上卖报纸杂志。对于年幼的爱迪生来说，做这些事情十分辛苦，但他从不偷懒。

后来，美国爆发了南北战争，人们时时刻刻关注着战争的消息。爱迪生乘着火车在各个车站之间奔波，可以比其他人更早地知道最新消息。他把自己看到、了解到的各种消息，直接做成了报纸。那时他才15岁。少年爱迪生除了在颠簸的火车上卖报纸之外，还在一节货车车厢里建了个实验室，萌发了成为科学家的梦想。虽然环境那么恶劣，可他从来没有放弃过。正是由于这份努力，他终于成长为一位伟大的发明家。