

人生智慧课

成就人一生的 做事好习惯



Rensheng Zhihui Ke

吴伟丽◎编著

**一盎司自己的智慧抵得上一吨别人的智慧，
但是没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。**

本书力图为大家献上一堂精彩的人生智慧课，滴水藏海，小中见大。

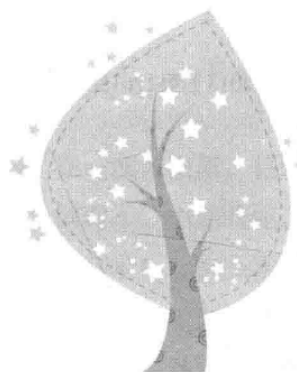
有许多人生智慧故事很精彩，可惜太长；

有许多人生智慧故事很精简，但已流传甚广。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

人生智慧课

成就人一生的 做事好习惯



吴伟丽◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就人一生的做事好习惯 / 吴伟丽编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8

(人生智慧课)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0547 - 1

I. ①成… II. ①吴… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176156号

人生智慧课

成就人一生的做事好习惯

编 著 吴伟丽

责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫

封面设计 飞展书装

版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街147号 710003)

E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 201千字

印 张 15

版 次 2013年8月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0547 - 1

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前言

有一个故事是这样的。在一座大山里，住着父子俩，他们每天都要赶牛车下山卖柴。父亲较有经验。坐镇驾车。山路崎岖，弯道特多，儿子的眼神好，总是在要转弯时提醒道：“爹，转弯啦！”有一次，父亲因为生病没有下山，儿子独自驾车下山。行至途中，到了弯道，牛怎么也不肯转弯。儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛始终一动不动。到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他看看周围没人，便贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”牛应声而动。

它形象地说明了，习惯对我们有着重大的影响。人一旦养成一个习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行。正如英国作家查·艾霍尔所说的：有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。同时，中国的老子也这样提到过：天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。由小见大，以小成大，这是一种人生的智慧。

“千里之行，始于足下。”要想养成良好的做事习惯，不但要经过不懈的努力，同时，还需要选择正确的方法。鉴于此，我们精心编写了《成就人一生的做事好习惯》一书，本书爬梳剔抉，披沙拣金，从“道德品质”“心理健康”“自我调节”“健全人格”等不同角度，阐述了培养做事好习惯的具体方法和途径，品读此书，必会让你受益良多，为成就你一生的做事好习惯铺就坦途。

目 录

第一章 孩子良好道德品质的培养

做一个诚实的孩子	2
守信是立足于世的根本	4
承诺是必须遵守的	5
做一个有爱心的孩子	10
做有同情心和爱心的孩子	11
做一个谦逊的孩子	20
谦逊是不可或缺的美德	22
教育孩子做人要谦虚	26
教育孩子如何克服自满	27
勤俭节约是美德与财富的源泉	29
做一个勤俭节约的孩子	33
做一个乐观的孩子	35
乐观心态才有快乐生活	37
给孩子一个乐观的家庭	40
从小培养孩子的善良	43
充分相信自己，你就是赢家	46

第二章 培养孩子健康心理

培养孩子的健康积极心理	52
让孤独远离孩子	55

克服孤独心态	57
如何帮助孩子改掉自负	58
不要满足于当前的成绩	60
什么是嫉妒心理?	64
如何避免嫉妒	65
嫉妒会让你心理阴暗	66
嫉妒会引起可怕的行为	68
别让嫉妒蒙蔽了孩子的心灵	70
不要让自卑成为一种习惯	75
消除自卑感	77
自我贬低也是一种自卑的表现	80
让孩子远离虚荣	82
让孩子拒绝盲从,学会选择	85
怎样让孩子做一个自主选择的人	89
勿把孩子的任性当个性	95

第三章 养成善于自我调节的好习惯

做自己的“医生”	102
什么是挫折	107
培养孩子忍耐挫折的能力	108
培养孩子在挫折中锤炼自立	113
会自省的人才会走向成功	116
别为自己找借口	117
自省才能克服坏习惯	119
告诉孩子如何放下悲观与消极	121
培养孩子实事求是的习惯	125
培养孩子缓解压力的能力	131
怎样培养孩子的自制力	135

第四章 修养身心良好的品德习惯

养成爱运动的习惯	140
运动给人带来无穷的活力	141
培养孩子对运动的兴趣	143
培养一个健美的孩子	149
锻炼身体让你快乐	152
培养孩子的爱国精神	153
使爱国成为一种骄傲	159
人人都有感恩的心	163
感恩是大智慧	164
让孩子学会感恩生活	167
让孩子学会感恩和回报	169
培养孩子待人宽容的品质	174
心胸宽广的人懂得包容	177
心胸宽广的人懂得培养开朗的性格	180
自律是基于自控的一种自觉行为	182
提高孩子的自控能力	183
培养孩子遵纪守法的好习惯	188
培养孩子遵守社会公德	190

第五章 让孩子拥有健全的人格

做一个独立的孩子	194
培养孩子的独立习惯	195
培养孩子的独立自主能力	197
给孩子独立思考的机会	202
培养孩子的意志力	204
教育孩子要意志力坚强	207
把助人为乐当成一种习惯	211

拥有梦想才能看见未来	213
给自己锁定一个高目标	216
放飞梦想播种希望	221
培养孩子拥有梦想	222
最后千万别放弃自己的梦	224
做一个有良好生活习惯的孩子	225

>>> 第一章

● 孩子良好道德品质的培养

做一个诚实的孩子

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。

一位贤明的国王，决定从王国的众多孩子中挑选一个，培养成自己的大臣。

国王的方法很独特，他给每个孩子发一些花种，并宣布谁能培育出最美丽的花朵，那么谁就能够成为丞相。

孩子们得到种子后，开始了精心地培育，从早到晚浇水、施肥、松土，谁都希望自己能成为一位幸运者。

有一个出身贫穷的小男孩也分到了一些花种，虽然尽心尽力地培育，但是花盆里的种子始终没有发芽。

最后，比赛的日子到了。富人家的孩子穿着漂亮衣服走上街头，他们捧着盛开的鲜花，盼望国王的垂青。国王乘着马车缓缓地巡视在花海里，但是，面对着朵朵争奇斗艳的鲜花，他一点都不兴奋，直到他看到那个捧着空花盆的小男孩儿，脸上才露出微笑。

当然，小男孩儿成了最后的幸运儿。因为国王发的花种全部是煮过的，根本就不能够发芽开花。

我们试想一下，如果当孩子说了实话，父亲知道是孩子做了错事，反而大发雷霆，把孩子痛打一顿，那孩子以后还敢说实话吗？我们的宗旨是让孩子感到，对父母讲真话并不可怕，完全可以得到父母的谅解，而不必说谎。

如果父母发现孩子有说谎的毛病，不要仅就说谎而批评他：“这么小的孩子你就说谎，长大了那还了得？”这样的训斥对孩子没有丝毫的帮助。更多需要做的是对孩子的行为进行观察，必要时对孩子的言行做些调查核实，这样可以堵塞孩子说谎的漏洞，或者使孩子的谎言不攻自破，千万别让孩子尝到说谎的“甜头”。

列宁的母亲玛丽亚·亚历山大罗夫娜曾成功地帮助8岁的孩子沃洛佳纠正了说谎的恶习。沃洛佳打碎了姑妈阿尼亚家的花瓶，但他却说不是他，因为他怕在不太熟悉的姑妈面前说出真相，丢了脸。列宁的母亲分析沃洛佳是个好强的孩子，粗暴的训斥会挫伤他的自尊心，空洞的说教也无济于事，唯有提供充分的时间让他进行自我道德评价，在内心深处萌生出羞愧感，让他自己纠正自己的谎言。于是，她假装听信了他的话，并以足够的韧性和耐心等待了三个月。果然，在一天临睡前，沃洛佳一下子哭了起来，说：“我骗了姑妈。我说不是我打碎了花瓶，其实就是我打碎的。”

列宁的母亲纠正孩子说谎是采取“冷处理”的办法，即让孩子经过长期的思考与自我道德评价后，自己承认错误。这种办法能使孩子从内心深处认识到撒谎不是好孩子，诚实才是美德。

父母要把孩子培养成一个诚实的人，自己首先要做一个诚实的人。

1. 要有行为规范的具体要求

要防止孩子说谎，教育孩子诚实，光讲道理不行，要有行为规范的具体要求，让孩子从小就按诚实的标准来严格要求自己，自觉养成良好的习惯。因此，父母要针对孩子的实际情况，提出“几要几不要”的具体要求，比如不拿人家的东西，不讲假话，不编瞎话，不说大话，不谎报成绩等等。

2. 要鼓励孩子说老实话

孩子有了过错，当他如实向父母汇报以后，父母在处理上，应该明显地和他说谎时不同。错误自然要批评，因为这种批评是让孩子明是非，辨善恶，是对他一辈子负责。但另一方面，父母不但不能由于孩子承认过错而加重责罚，还要对这种老实认错的行为给予表扬。这种表扬可以巩固孩子“说老实话”这一美德，同时，这对孩子勇于改正错误，极有好处。

3. 适当惩戒

有些父母采取惩戒的方法纠正孩子的说谎，这种为“戒”而“罚”，也是爱的基本方式之一。然而这又是一种最令人棘手和带有风险的爱，因为孩子容易抵触施加惩戒的人。但是，如果你的惩戒出于爱心，又执行得合理、巧妙，事后讲清道理，孩子就会受益很大，并心悦诚服。在认真耐心的教育之后，孩子出现说

谎等两面行为，可以采取一定的惩罚措施。著名作家冰心曾采取用肥皂洗嘴的办法来惩罚孩子说谎。我们可以创造一些有效的措施，如朗诵一个讲诚实的故事，抄写一段论诚实的名人名言，写一篇讨论诚实问题的日记或文章，取消一次外出游玩的安排等……

守信是立足于世的根本

有一年夏天，沃夫的父亲叫他去为自己的农场买些铁丝和修栅栏用的木材。当时沃夫16岁，特别喜欢驾驶自家那辆“追猎”牌小货车。但是这一次他的情绪可不是那么高，因为父亲要他去一家商店赊货。

16岁是满怀傲气的年龄，一个年轻人想要得到的是尊重而不是怜悯。当时美国人的生活中到处仍笼罩着种族主义的阴影。沃夫曾亲眼目睹自己的朋友在向店老板赊账时屈辱地低头站着，而商店的老板则趾高气扬地盘问他是否有偿还能力。沃夫知道，像他这样的黑人青年一走进商店，售货员就会像看贼一样地盯着他。沃夫的父亲是个非常守本分的人，从来没有欠账不还的情况。但谁知道别人会不会相信他们？

沃夫来到里维斯百货商店，只见老板巴克·里维斯站在出纳机后面，正在与一位中年人谈话。老板是位高个子男人，看上去饱经风霜。沃夫走向五金柜台时，慌张地对老板点了点头。沃夫花了很长时间选好了所需要的商品。然后有点胆怯地拿到出纳机前。他小心地对老板说：“对不起，里维斯先生，这次我们得赊账。”

那个先前和里维斯谈话的中年人向沃夫投来轻蔑的一瞥，脸上露出了鄙视的神色。然而里维斯先生的表情却没有任何变化，他很随和地说：“行，没问题。你父亲是一位讲信用的人。”说着，他又转向中年人，手指着沃夫介绍道：“这是詹姆斯·威廉斯的儿子。”

名誉是不能够贱卖的，更不是用金钱可以买到的。一个希望得到社会尊重和支持的人，是不愿意牺牲诚信原则的。

承诺是必须遵守的

1998年11月9日，美国犹他州土尔市的一位小学校长——42岁的路克，在雪地里爬行16公里，历时3小时去上班，他这一举动受到路人和全校师生的高度赞赏。

原来，这学期初，为激励全校师生的读书热情，路克曾公开打赌：如果你们在11月9日前读完15万页书，我将在9日那天爬行上班。

全校师生的读书热情一下子被激发了出来。连校办幼稚园刚认得几个字的孩子也参加了这一活动，大家终于在11月9日前读完了15万页书。有的学生打电话给校长：“你爬不爬？说话算不算数？”也有人劝校长：“你已达到激励学生读书的目的，不要爬了。”可路克坚定地说：“一诺千金，我一定要爬着上班。”

与平常一样，11月9日，路克于7点钟打开家门，所不同的是今天他没有开车，而是四肢着地爬行上班。为了安全和不影响交通，他不在公路上爬。而在路边的草地上爬。过往汽车向他鸣笛致敬，有的学生索性和校长一起爬，新闻单位也前来采访。

经过3小时的爬行，路克磨破了5副手套，护膝也磨破了，但他终于到了学校，全校师生夹道欢迎自己尊敬的校长。当路克从地上站起来时，孩子们蜂拥而上，拥抱他，亲吻他……

作为中华民族的传统美德，诚信一直在中国社会中发挥着不可替代的作用。尽管封建背景下的诚信包含有某些阶级性的局限，但总的来看，诚信的内容是积极向上的，其对社会发展的正面支撑是无须证明的事实。可以肯定地说，诚信美德在当代中国没有过时，我们应该做的是，对诚信美德加以现代性的改造，给它

注入时代性的意蕴，使之发挥更好的作用。

中国古代虽然商业总是处于从属地位，但“货真价实”“童叟无欺”的商业美德却根植于人心。至今，在云贵高原一些偏僻的集市上，我们还可以看到这样的景象：卖蔬菜的人早上将蔬菜放进集市，标上价格，并放一杆秤和盛钱的盒子在旁边，然后回家干活，太阳落山了再回来收钱。买卖双方虽然没见面，却在绝对的信任中完成了交易，在他们的商业字典里没有“欺骗”二字。

诚信永不过时，宽容、质朴、勤劳、勇敢、懂礼貌、助人为乐亦是如此。并不是我们周围没有美德，也并不是美德已经过时，而是大家没有正视美德，一味地去批判社会的丑陋。就如好与坏没有绝对的界限一样，正是有了丑陋的一面才孕育出了美德。正视美德，你就会发现你的周围飘散着美德的气息，你生活在一个到处洋溢着美德的时代。

做人为什么要诚实？

首先，诚实才能取信于人。中国古代思想家认为，诚实是信用的基础，信用出于诚实，不诚则无信，这就是诚信。诚信不仅是社会中每个人所应遵从的最基本道德规范，而且也是处理好人与人之间关系的准则。诚信待人才能感动他人，而说话不算数，处处欺骗别人，就是在家门口也寸步难行。其次，诚实会使我们内心坦然，而说谎、虚假、欺瞒，则会使你的良心受折磨，让你的心境处在一种灰暗、忐忑不安、时刻紧张的状态中。这种自我折磨正是不诚实的必然后果。

在与人际交往处事中，答应别人的事情，就要说到做到，对别人要讲信用，负责任，如果经过再三努力仍没有做到，应诚恳地说明原因，表示歉意。另外，在答应别人之前，要慎重考虑自己有没有能力和把握做到，对不能做到的，就不要轻易答应；对比较有把握做到的，也应留有余地，不要大包大揽。要知道，一个言而无信的人是没有人愿意与他合作的。

诚实是衡量人品的一把尺子，不管在什么情况下，诚实都能帮你走向成功之路。把诚实放在第一位，他们认为一个不诚实的人，难以在工作中取得大的成就。

诚实要从小培养，从小事做起，才能逐渐形成诚实守信的良好习惯。取信于别人，你也会得到别人的回报。

美国有一位著名的心理学家在全美选出各行业的成功者50名，同时选出50名有犯罪记录的人，用来调查家庭特别是母亲对他们的影响。调查结果发现了一个共同点：成功人士从小就受到了良好的家庭教育，而犯罪者多是因家庭教育不良因素或教育失误而造成的。其中一名犯人和一名成功人士都有一个小时候留下深刻印象的妈妈分苹果的故事。

犯罪者讲述说：小时候，妈妈拿来几个大小不同的苹果，我一眼就看到中间的一个又红又大，十分喜欢，非常想要。这时妈妈又把苹果放在桌上，然后问我和弟弟：“你们想要哪个？”我刚想说又红又大的那个，可是弟弟抢先说出了我想说的话。妈妈听了，瞪了他一眼，责备地说：“好孩子要学会把好东西让给别人，不能总想自己。”于是我灵机一动改口说：“妈妈，我想要那个最小的，最大的留给弟弟。”妈妈听了非常高兴，在我脸上亲了一下并把那个又红又大的苹果奖给了我。从此，我学会了说谎。慢慢地，为了得到我想要的东西，除撒谎外，又学会了打架、偷、抢等种种恶劣手段，直到如今被送到监狱。

孩子是否诚信在很大程度上取决于父母的教育。对于孩子经常出现言而不履行诺言的行为，家长应该多从儿童的认识发展上来找原因。不要把孩子的这种行为看成是道德败坏而打骂孩子。如果父母从小就注意对孩子进行诚信的教育，孩子是可以养成诚信的习惯的。

（1）父母是孩子最好的榜样

教育孩子要诚信，父母自己首先要诚信。以诚信培养诚信，其道理是不言自明的。

在描述德国人的性格特点时，“严谨、诚实、守信”是经常被提到的字眼。德国的教育心理学家普遍认为，孩子在四五岁时是培养价值观和辨别是非能力的最重要时期，97%的孩子的品性是在这个时期养成的。家长们普遍遵守这样一个原则：教育孩子诚实守信，家长必须做出榜样。

如果在德国随地乱扔垃圾或者在没有停车标志的地方停车，马上就会有人过来阻止你，并给你灌输一套遵守社会公德、为下一代做好榜样的理论。这种情景教育不仅培养了孩子良好的道德品质，同时也规范了成人自觉遵守社会秩序，诚信待人。

为了培养孩子的诚信品质，在日常生活中，父母对待孩子一定要诚信，不要说话不算话。许多父母为了诱导孩子做某件事，总是轻易地许诺满足孩子某些要求，但是事后却没有兑现。孩子的希望落空后，就会发现父母在欺骗自己，他就会从父母身上得到一些反面经验，大人骗孩子，孩子也跟着大人学会了欺骗。德国有一句谚语：“一两重的真诚，其价值等于一吨重的聪明。”我国也有句古话：“人无信不立。”古代思想家认为“不诚无物”，也就是说任何存在物，都是在“确实如此”的情况下，才可能是他自己，才能让别人（物）相信。

（2）对他人诚实对自己也应该诚实

一个人不仅要对他人的诚实，对自己也要讲诚信。承诺别人的，要信守承诺；承诺自己的，也要信守。真实地面对自己，真实地面对别人，真实地面对社会，不屈从于自己内心的欲望，不屈从于内心的恐惧，不掩饰自己的错误，这是不容易的。

作为父母应该常常告诫孩子：诚实守信是无价的！没有了诚信，人们就再也不会相信你了；没有了诚信，社会将会抛弃你！

所以想要孩子做个诚信的人，首先，应该从小小的承诺开始遵守；其次，做到不要轻易对他人许诺，做不到就真诚地说“不”，做出承诺之前要量力而行；最后，注意自我的修养，要善于克制，做事情必须诚恳认真，建立起良好的信誉。应该随时改正自己的缺点。行动要踏实可靠，做到言出必行。

（3）以生活实例对孩子进行诚信教育

人之初，性本善。每个人生下来都是好孩子，并没有绝对的坏孩子存在，孩子诚不诚实，依赖于后天的教育和习惯培养。要教孩子诚信，就得听令人失望的真话，不能只爱听令人高兴的假话。比如有一位妈妈，当孩子花掉她给的钱又问她要时，她不给。孩子跑出去玩了一会儿，回来搂着她的脖子说：“好妈妈我想您了。”她一高兴就给了孩子钱……诚实，是每个人都应具备的品质，家庭教育中的诚信不是空泛的大话空话，应该贯穿在父母亲的一言一行中。

进行诚信品质教育需要父母借助实例、故事的形式讲给孩子听，可以在家里多讨论诚信的重要性，给孩子看一些强调诚信重要性的书籍，针对社会上种种坑蒙拐骗的行为，父母要态度鲜明地进行批判，要让孩子坚信，这种弄虚作假的

行为是必将受到惩罚的。有句古话：“人无远虑，必有近忧。”为眼前的区区小利，丢掉一生的诚信，那是多么的不值得呀！

（4）满足孩子的合理需要

现在，有一些孩子表现出两面行为，说的是一个样，做的是另一个样；当面一个样，背后是另一个样。家长对孩子的两面行为，既生气又着急，于是加大训斥、管教力度，结果有些孩子的两面行为不但没有改变，反而更“巧妙”、更“高级”了。应该怎样认识这个问题，真正解决两面行为，使孩子变得诚实起来呢？首先分析孩子的精神需要、物质需要，尽量满足其合理的部分。应该听听孩子的心里话，不要完全以成人的想法去套孩子。当孩子讲出来之后，跟孩子一起分析哪些是合理的，哪些是不合理的；哪些是现在可以满足的，哪些是以后可以满足的。按照商定的内容去做，无须说谎、造假，言行是诚实的。有的家长不善于判断孩子需要合理与否，建议去请教老师，或选读一些书籍、文章，避免盲目性。

应及时满足孩子合理的需要，当你要满足孩子合理的愿望和要求而无法满足时，应郑重地向孩子说明或道歉。

（5）信任可以防止孩子说谎

柏林的教育家多罗特娅·克雷奇默说：“教育的方式越严，孩子越会采取遮遮掩掩的做法。”

美国第一任总统乔治·华盛顿小时候聪明好动。有一次，他为了试试自己的小斧头是否锋利，竟把父亲一棵心爱的樱桃树砍倒了。父亲发现后，大发脾气：“这是谁干的？”乔治·华盛顿心里有些紧张，但他想了想之后，还是勇敢地走到父亲面前，带着羞愧的神色说：“爸爸，是我干的。”父亲说：“孩子，承认把我喜欢的樱桃树砍倒了，你不知道要挨打吗？”华盛顿见父亲怒气未消，便诚恳地回答说：“可我告诉您的是事实啊。”父亲听了华盛顿的话，高兴地说：“小乔治，我很高兴你讲真话，我宁愿不要一千棵樱桃树，也不愿听到你撒谎。”华盛顿从父亲的眼神里看到了原谅和期望的目光，受到了莫大的鼓舞和鞭策。华盛顿正是在这样的家教影响下，养成了诚实的品质。

孩子有时说谎是因为他们担心受到斥责，或是由于怕羞，不想辜负父母对他