

养成好习惯就是对自己未来的人生负责

让青少年

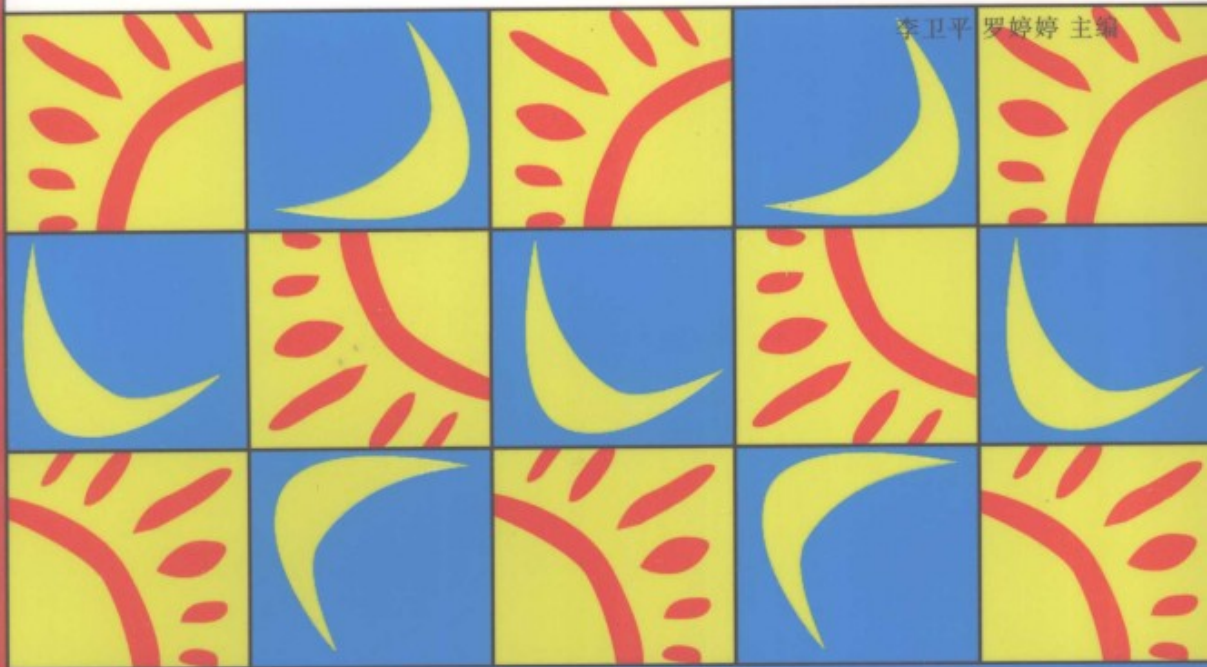
养成好习惯的160个

人生不可或缺的成长读本

经典故事

关爱孩子心灵的
最佳礼物

李卫平 罗婷婷 主编

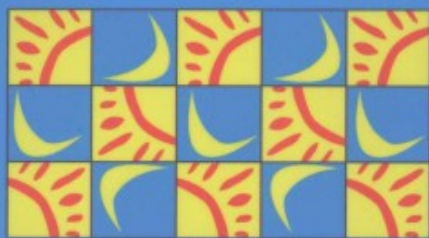


好习惯是成功的开始，是一个人立足于社会的基础，也是一个人迈向成功的阶梯。习惯，在很大程度上决定了我们的学习成绩和未来的发展，关系着我们一生的成功和幸福。

注重养成良好的习惯，是一个人由成长迈向成功的第一步。

培养良好的习惯 做人生的成功者

习惯虽小，影响却十分深远，儿时养成的良好习惯对人的一生具有决定性的影响。良好的习惯，是迈向成功的第一步。青少年要在未来的竞争社会中赢取主动，获得成功，就要从培养自己的好习惯入手。



拥有良好习惯，开启成功人生。

总策划：张卫国

选题策划：郎东晓 王昕

责任编辑：王昕 马泽峰

封面设计：睿点书装

销售部电话：010-64523603

编辑部电话：010-64523616

投稿邮箱：good9112@126.com

网址：www.petropub.com.cn

上架建议：青少年读物

ISBN 978-7-5021-6035-7

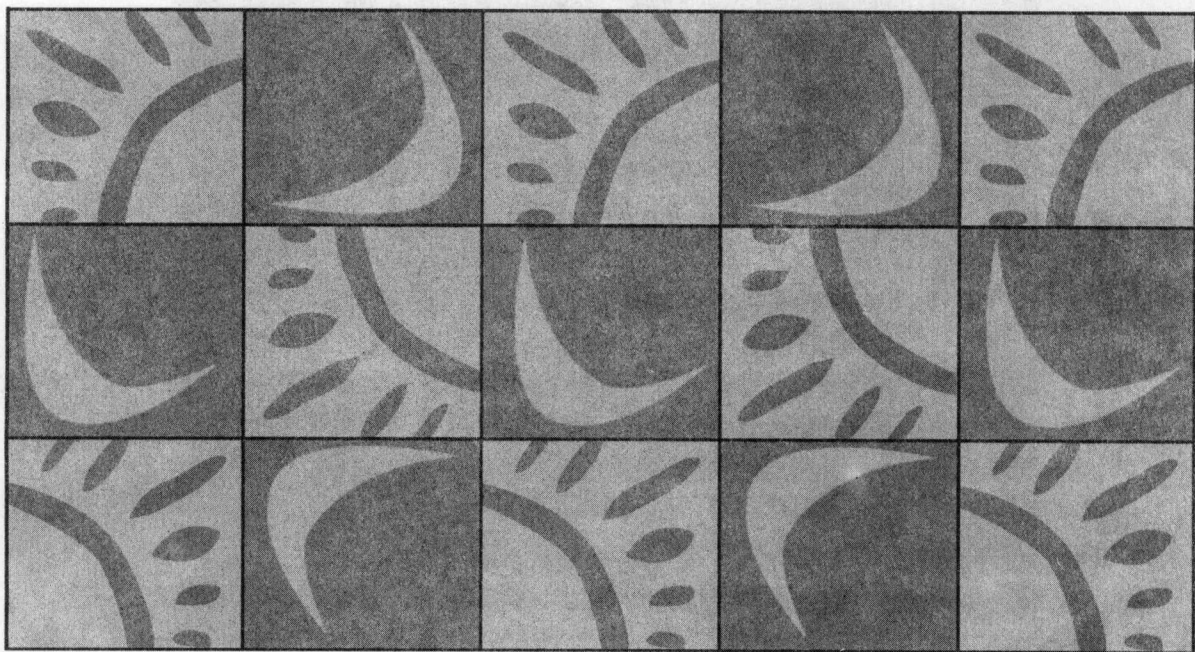


9 787502 160357 >

定价：28.00 元

让青少年 养成好习惯的160个 经典故事

李卫平 罗婷婷 主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让青少年养成好习惯的 160 个经典故事 / 李卫平, 罗婷婷主编.
北京: 石油工业出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5021-6035-7

I. 让…

II. ①李… ②罗…

III. 习惯—培养—青少年读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050969 号

让青少年养成好习惯的 160 个经典故事

李卫平 罗婷婷 / 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

营销部: (010) 64523603 编辑部: (010) 64523616

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 21.5

字数: 347 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



习惯决定成长

前言

» Preface

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所学校学到了您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在小学。”“在小学学到了什么？”“学到了热爱读书、适应老师、做错事要道歉，学会了自信……”这位科学家出乎意料的回答，说明了习惯虽小，影响却十分深远，儿时养成良好的习惯对人的一生具有决定性意义。

拿破仑·希尔也说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”习惯对我们的人生有着绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，习惯经年累月影响着我们的品德，决定着我们思维和行为的方式，左右着我们的成败。

好习惯是成功的基石，好习惯是成功的阶梯。一个人要想有所成就，取得成功，就必须养成良好的习惯。俄国教育家乌申斯基说：

“良好的习惯乃是在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”的确，习惯是一个人独立于社会的基础，又在很大程度上决定了我们学习和工作的成绩，以及生活的质量，并进而影响我们一生的成功和幸福。因此，注重养成良好的习惯，是成长并迈向成功的第一步。

孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”意思是说小时候养成的习惯会像人的天性一样自然、坚固。青少年时代是人生最关键的时期，也是最容易养成习惯的阶段。同时，青少年阶段是人生的黄金时代，是成为优秀公民的最重要时期。优秀来自何处？从本质上说，优



秀由习惯促成。因此，培养良好的习惯是青少年从平凡走向卓越的关键。青少年如果能养成一系列做人、做事和学习方面的良好行为习惯，就能为自己以后的不断发展和进步储备不竭的动力源泉，使自己顺利攀上人生的高峰。

故事是青少年喜闻乐见的阅读形式，它轻松、活泼、润心田于无声，比任何理论说教都更容易让人记住。特别是那些经典故事，因为蕴涵着深刻的道理而更加隽永、悠长。为此，本书精选了160个关于自信、乐观、孝顺、诚实、设定目标、关注细节、时间管理等27个方面的经典故事。这些故事中渗透着习惯的力量，对青少年朋友的阅读可以产生强烈的导向作用。

同时，每则故事前面都有经典的名人名言指引，故事后面加上精辟的点评，深刻到位地阐释了习惯的影响。除此之外，在每个章节后还设有积极的互动内容。因此，它是帮助青少年进行自我教育的一本不可多得的优秀读物。

有位哲人说：一个人的幸运，不是因为手中拿到了一副好牌，而是因为知道用最好的方法把牌打出去。其实，我们每个人的手里都有一副“好牌”，成败只是在于我们自己的行动。相信阅读本书后，青少年朋友能从这些经典故事中汲取到精神的营养，将它们实际应用起来，规范自己的行为，加强自身修养，养成良好的习惯。同时我们也希望这本书能帮你开启成功、快乐的人生之门，让你拥有一个灿烂辉煌的人生！

编者

2007年5月

目 录 | >> Contents

❖ 第一章 聆听心中的召唤——设立目标的习惯/1

成功激励大师陈安之说：“成功等于目标，其他都是这句话的注解，不管你的目标是什么，只要你能够达到，这就是成功。”走向目标就是走向成功，目标对于成功的意义是不言而喻的，只有目标才能铺就我们的成功之路。养成做事目标明确的好习惯，是青少年朋友踏上成功的人生旅途的第一步。

目标创造辉煌	2
不为眼前利益所动	3
“五星级擦鞋匠”的造就	4
“奇迹”不会每天都出现	6
看到自己最想要的	7
坚定自己心中的目标	8
轻松走向自己的目标	10

❖ 第二章 用自信提升你的高度——秉持自信的习惯/13

自信是成功最重要的力量之一。自信是对自己百分百的肯定，自信是相信自己有能力做好某一件事。一个人的自信决定了他的能量、热情以及自我激励的程度。一个拥有高度自信的人，一定会拥有强大的个人力量，而他做任何一件事也都会成功。青少年朋友如能养成秉持自信的



良好习惯，那么就有了迈向成功的强大动力。



想飞就可以上高空	14
你能帮助你自己	15
用自信提升你的高度	16
相信自己的判断	18
放下恐惧，相信自己	19
信心创造的奇迹	21

第三章 买梦和卖梦的区别——立即行动的习惯/25

生命中真正的财富往往属于那些能以积极行动寻求的人。成功不会由挂着皇家徽章的铜管乐队伴随着行军而来，它往往属于长期艰苦努力奋斗的人。你可以用尽各种方法，告诉全世界你有多优秀，但是你必须通过行动来证实。青少年朋友，要想将来让别人知道你的成就，你就应该养成立即行动的习惯，将你的一切都先付诸行动，让别人从你的行动中认清你的成就。



从现在就开始行动	26
买梦和卖梦的区别	27
买房中的智慧	28
令人刮目相看的吕蒙	30
同样的梦想，不同的人生	31
梦中的金山	33



第四章 专心致志做好一件事——做事专注的习惯/37

当阳光散落在我们身上时，我们只会感到温暖；而当它穿过透镜迎面而来时，却变得犀利不可逼视。同样，一个人的精力必定是有限的，如果分散开来，那么只能一事无成；如果聚集起来，就像集中在焦点之下的阳光，其能量是惊人的，那么还有什么事情做不成功呢？因此，青少年朋友如在做一切事情上都能养成专注的习惯，那么你今后的人生事业将会是光明灿烂的。



你就是我想要找的人	38
专注的阿基米德	39
专心致志做好一件事	41
沿着梦想继续前行	43
专注成就的电影梦	45
被遗忘的朋友	46
找到一个突破口	48

第五章 孝敬父母是人一生的必修课——孝敬父母的习惯/53

古人说百善孝为先，孝敬父母是为人子女者之本分，做人更不可丢失孝悌的本分。真正寄托这个世界、支撑这个世界的，使这片土地有绿的希冀的，正是那些平凡、善良、任劳任怨的父母。在万般情感之中，有一种弥足珍贵，就是亲情。为人子女者，要珍视这份亲情，尽自己的孝道，回报亲人的爱。从小就养成为人孝悌的良好习惯，这是青少年朋友对自己应有的要求。

你替父母洗过脚吗	54
孝顺成就未来	55
郑庄公地洞见生母	57



箱子上的秘密	59
缙紫救父	61
用钱买不到的三袋米	63

第六章 昨天的梦想是今天的希望——敢于梦想的习惯/67

好的梦想是未来人生道路美满成功的预示。梦想能给我们带来希望，激发我们内在的潜能，并激励我们不断为实现目标而努力。一个人无论年龄有多大，他真正的人生之旅都是从他拥有梦想的那天开始的。青少年朋友，现在就开始培养自己敢于梦想的习惯，做个有梦想的人吧！这样会让你走得更远。



梦想创造的奇迹	68
听从梦想的召唤	70
一块拥有了梦想的石头	71
有梦想才会年轻	72
终于圆了足球梦	74
梦想靠什么实现	75
谁把梦想丢弃了	76

第七章 享受阅读的时光——积极学习的习惯/79

中国古代学者刘向曾说：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如月中之光；老而好学，如秉烛之明。”学习是一种很幸福的事，如同拨一下柴火就能使奄奄一息的火苗升腾起大火一样，一个愚笨的脑袋会因为学习而产生变化，所以，青少年朋友要珍惜这种机会，培养积极学习的良好习惯，把学习视为自己的终身事业，这样才能使自己跟上时代的步伐，并不断取得进步。



在学习中解决疑问	80
只要能学习	82
品味成功的乐趣	84
学历并不代表一切	86
享受阅读的时光	87

❖ 第八章 别让希望之树枯萎——乐观开朗的习惯/91

乐观开朗是一种积极的人生态度。人生在世，我们根本就无法做到事事顺心，总会碰到这样或那样的困难。只有那些在逆境中不心灰意冷，乐观开朗的人，才能战胜困难，享受胜利的快乐。青少年朋友，现在就开始养成乐观开朗的习惯，对任何事情都能抱着一种乐观的态度，相信你的人生的会因此而惊喜不断。



选择聪明的那一面	92
笑看生活	93
不放弃自己	95
苦难中的成功之花	96
选择快乐	98

❖ 第九章 勇于承担你的责任——敢于认错的习惯/103

人的本性就是趋利避害，所以当我们犯下错误时，本能的反应就是掩饰或是辩解，而这往往只能造成欲盖弥彰的后果。错误一旦犯下，就像射出去的箭，不可能回头，我们理性的选择是自己拔出心口的刺，而不是任它在心口腐烂，与其最后被别人揭下面具，不如自己揭去，后者失去的只是面具，前者失去的则是人格。因此，青少年朋友，请敢于承认错误，并把它培养成一种习惯吧！



两次遛狗的经历	104
一件做错的晚礼服	105
放弃的专利	106
一个弥补的过失	108
一次握手言和	109
不说话的修炼	110

❖ 第十章 一枚硬币，两种人生——勤俭节约的习惯/113

勤俭节约并不是对生活的一种苛求，更不是什么吝啬，可以说它是一种生活的智慧，是对自己所拥有的资源进行最合理配置的方法和艺术，它不仅能使我们拥有更多，而且还能使我们的生活更有情趣，更富有挑战性。青少年朋友从小就养成勤俭节约的良好习惯，相信你将来的人生财富定会无比丰厚。



一枚硬币，两种人生	114
勤俭助你渡过难关	115
一次艰难的缺水体验	116
节俭中积累的财富	118
晏子的风范	119
“吝啬”的女王	121

❖ 第十一章 一个问号成就的辉煌——积极思考的习惯/125

人重要的是要学会积极地思考，只有会思考，才会有智慧。智慧永远都只属于会思考的人。对一个成大事的人来说，能否积极思考可谓太重要了。青少年朋友，如果你能培养自己积极思考的良好习惯，时刻保持积极的思考，并引导它为你的目标服务，那么你就能享受到良好的结果。



徒弟出师	126
不简单孩子	127
一个问号成就的辉煌	129
不只是两颗珍珠眼	130
自我发问的霍英东	132

❖ 第十二章 价值百万的老茧——勤奋努力的习惯/135

人生就像一张洁白的纸，全凭你手中的笔去描绘。玩弄纸笔的人，白纸上只能涂上凌乱的墨迹，只有那些认真书写的人，白纸上才会留下优美的文章。人的一生就是用自己的人生之笔勤勉书写的一生，如果把你书写成的作品比喻成露出水面的桥梁的话，那么，勤勉地研究和学习，就是水面下的桥基，虽然人们看不见，但它却是十分关键的。因此，养成勤奋努力的良好习惯是我们青少年成就美好人生必不可少的要求。



价值百万的老茧	136
没有什么不可能	137
一次深刻的教训	138
有价值的追问	140
父亲的遗言	141
“10”与“9”的区别	143

❖ 第十三章 生命之船可以搁浅但不可停航——应对挫折的习惯/147

大自然的法则永远是优胜劣汰，没有经过困苦的磨砺，就不可能成为强者。我们在生活中遭遇的种种困难、挫折，就是加在我们身上的“泥沙”。然而，只要我们鼓起勇气，锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，那么即使是掉落到最深的井里，我们也能安然脱险。青少年若能勇于应对各种



挫折，并将此培养成一种不可或缺的习惯，你的未来必将会璀璨光明。



把失败写在成功的背面	148
自我暗示的力量	149
绝境中的自救	151
困境中诞生的滑冰冠军	152
将失败当成经验	153
寻找返航的动力	155

❖ 第十四章 一封最完美的介绍信——诚实不欺的习惯/159

你可以不英俊、不优秀，甚至可以不那么独立和自信，但是作为一个人，你必须诚实。诚实对一个人来讲非常重要，“人无信不立”，你将来不论做什么，要想让别人信赖你，你就必须诚实，因为诚实是做人之本。青少年朋友，如果你想成就一番事业，有一个辉煌灿烂的人生，那么，就从现在开始培养一种诚实不欺的良好习惯，时刻做一个诚实的人吧！



一次诱惑的考验	160
寻找救命恩人	161
诚实种出的种子	163
诚实的回报	164
不同的两只鞋	166
一封最完美的介绍信	167

❖ 第十五章 失信就是失败——恪守承诺的习惯/171

恪守承诺不仅是人立身处世的一种高尚的品质和情操，更是在体现对人尊重的同时，尊重了自己。如果我们想要成就一番事业，就一定要



注意,不论大事还是小事,都要讲信用,不断为自己的人生银行存款。当你经营好了你的诚信账户,你就拥有了一笔丰厚的诚信财产,你的一生将会受益无穷。因此,青少年朋友,请现在开始就养成恪守承诺的良好习惯,做一个勇于对自己的承诺负责的人吧!



10 年后的礼物	172
奇特的契约	173
一次成功的赊货	174
老锁匠的真传	175
烽火戏诸侯	176
一毛钱的买卖	178

第十六章 饱满的禾穗总是向着土地——谦虚温和的习惯/181

达·芬奇曾经说过:“微小的知识使人骄傲,丰富的知识则使人谦逊,所以空心的禾穗高傲地举头向天,而充实的禾穗则低头向着大地,向着它们的母亲。”谦虚不仅是一种美德,还是你无往不胜的要诀,因为谦和、温恭的态度常常会使别人难以拒绝你的要求,这也是你巨大收获的开始。养成无论在任何时候都保持谦虚温和的良好习惯,是丰富和完善青少年朋友人生的一种要求。



林肯的胡子	182
被折服的年羹尧	183
给孩子道歉	185
骄傲的书法家	186
马歇尔拒受军衔	189
卫青低调当大将军	190



第十七章 敢有特别的想法——勇于创新的习惯/195

拿破仑·希尔认为：“创新是一种力量，是幸福的源泉。”阿尔伯特·哈伯德则把创新看做是走向成功的必由之路。创新是文明进化永恒的动力。人类的文明史，就是不断创新的过程。每一次重大创新的出现，都宣告了一个旧时代的结束和一个新时代的开始。创新能力不是与生俱来就十分强大的，它是一种潜藏的能力，青少年朋友如能养成勇于创新的良好习惯，并将这潜藏能力开发出来，那么你将会成为新时代的舵手。



出奇才能制胜	196
穿上鞋子就可以了	197
敢有特别的想法	199
“灵机一动”的收获	200
爱因斯坦的疑问	201
从身边寻找灵感	203
他山之石的妙用	204

第十八章 用宽容走过痛苦——宽容豁达的习惯/209

宽容是上天赐予我们的最美丽的生活原则，它使人类在面对宇宙的浩瀚时不再感到渺小，它使我们从此过上一种涵盖一切和关照一切的有深度的生活。“只有理解一切，才能成为一切。”宽容最终能把地狱变成美丽的人间天堂。青少年朋友如能养成豁达宽容的良好习惯，宽容地对待一切，那么你的人生会因此而富有价值和意义，你的人格也会因此而魅力四射。



松下宽容	210
用宽容去冰释仇恨	211
曼德拉的伟大胸怀	213
用宽容走过痛苦	214



宽容拯救的灵魂 215

给别人一个台阶 217

第十九章 欣赏他人也是一种获得——与人相处的习惯/221

不管你的性格内向还是外向,一个人一生中时时都在与他人打交道,进行各种各样的交往。在交往中有许多技巧和艺术需要学习和掌握,这些技巧和艺术是你赢得他人信赖和尊重的敲门砖。青少年朋友要在日常就养成与人相处的习惯,并务必认真学习这些技艺,在自己和他人的心灵之间搭建起沟通的桥梁,为自己创造一个良好的人际环境,为将来的人生事业服务。

捡回被风吹走的鸡毛 222

听听当事人的意见 223

首先去感激 224

赞赏赢得回报 226

欣赏他人也是一种获得 227

是对手,更是朋友 229

和我握手交个朋友 230

**第二十章 取长补短才是最好——善于合作的习惯/235**

每个人的能力都有一定限度,善于与别人合作的人,才能够弥补自己能力的不足,才能达到自己原本达不到的目的。“一根筷子容易断,十根筷子弯都难。”一个人再强大,他的力量也是有限的。青少年朋友要养成善于合作的习惯,参与到与人合作之中来,将自己的力量变成强大的合力中的一股。这样你就会借助他人无形的帮助,越登越高,越走越远。

别人的肩膀成就你的高度 236