



一生的学习

101个决定孩子 命运的好习惯

101 Ge Jueding Haini
Mingyun De Hao Xiguan

编著 杨 英



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

101个决定孩子 命运的好习惯

101 GE JUEDING HAIZI MINGYUN DE HAO XIGUAN

杨英 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

101个决定孩子命运的好习惯 / 杨英编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5091-1252-6

I. 1… II. 杨… III. 青少年—习惯—培养 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第150082号

策划编辑: 于岚贝丽 文字编辑: 陈晓平 责任审读: 黄翔兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 12.75 字数: 152千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

叶圣陶先生说过：“教育就是培养习惯。”人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯，让好习惯伴随一生。本书精选了101个良好的学习习惯和生活习惯，融入生动活泼的实例、轻松幽默的小故事中，如一位循循善诱的老师，帮助孩子们养成良好的习惯，塑造完善的人格，不断走向成功。相信这些故事会使广大儿童、青少年受益。





前言

一个人也许没有很好的天赋，但是，他一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益。教育家叶圣陶先生早就说过：“教育就是培养习惯。”

习惯对于我们的学习、生活有极大的影响，因为它是有“惯性”的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

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：“请问你在哪所大学得到你认为最重要的东西？”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……”

这位科学家出人意料的回答，说明了儿时养成良好习惯对人的一生具有决定性意义。中国的古话说得好：“三岁看大，七岁看老。”其含义之一就是从小时的习惯可以推测未来，好习惯能够造就人。

亲爱的孩子们，你们要想在不久的将来实现自己的梦想，要想做一名成功人士，创造卓越的成就，就必须从培养良好的个人习惯入手。

每个人在日常生活中都有各种各样的习惯，如果单从表面来看，它是一件小事，不引人注目，但是很多人就失败在不良习惯上。拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这



前

言

说明了习惯的力量是巨大的。

习惯影响性格，性格决定命运。一个动作，一种行为，多次重复，就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等，都是习惯性动作，行为不断重复的结果。由此看来，习惯决定着命运。

为了帮助孩子们完善自己，本书为大家精选了最值得推荐的101个好习惯。还详细介绍了培养这些习惯的具体方法，语言生动、活泼，很适合中小学生学习。在阅读本书的过程中，你会发现生活中增加一个好习惯是那么简单易行，而它们改变生活的力量却是那么强大。

真诚希望这本书能为孩子们勾勒出一副通向未来成功的地图，也希望各位读者在轻松阅读的同时，能够从书中找到现实生活的指南。习惯是人生之基，而基础决定人的发展。

最后，让我们引用培根的一句话共勉：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯，让好习惯伴随一生，相信你一定会收获一个更美好的未来！



目

录

信守自己的承诺.....	1
摒弃谎言，坚守诚实.....	3
宽容他人.....	5
学会谦让.....	7
乐于帮助他人.....	9
谦虚使人进步.....	11
每天自我反省一次.....	13
敢于承认自己的错误.....	14
守时.....	17
发现他人的长处，赞美他人.....	20
向周围的人学习.....	21
不要伤害别人的自尊心.....	24
自信是美好生活的源头.....	25
耐心铸就成功.....	27
友善待人，和睦相处.....	30
平等待人.....	33
心存爱心，关爱他人.....	35
孝敬父母.....	37
尊敬老人.....	39
勤俭节约，杜绝浪费.....	41



目

录

早睡早起身体好	43
干干净净迎接每一天	45
坚持锻炼身体	47
科学合理的饮食习惯	49
保护视力，科学用眼	50
培养良好的理财能力	53
热爱劳动，从我做起	54
珍惜每一分，每一秒	57
用眼睛发现世界的美好	60
勇于质疑	63
勤奋造就天才	65
凡事抱有一颗好奇心	69
展开想像的翅膀	72
兴趣是最好的老师	74
随时随地开发自己的创新思维	76
勤于思考	78
随时记录灵感	80
用笔记录生活的点点滴滴	82
读书习惯会让人生更精彩	84
每天阅读一小时	86



目

录

多问几个“为什么”	87
在学习中寻找快乐	89
不动笔墨不读书	92
将书本知识和生活相联系	94
会学习，也要会休息	95
注重仪表	97
注重修养，礼貌待人	100
学会合作，迈好人生第一步	102
与人分享，快乐无穷	105
记住别人的名字	107
寻找自己的对手	108
把“谢谢”挂在嘴边	110
遇到困难敢于尝试	112
尊重他人就是尊重自己	113
对别人要有同情心	115
耐心地听他人讲话	117
管住自己的嘴巴	119
不乱动别人的东西	121
不找任何借口	123
多替别人想一想	125



目

录

懂得知足常乐	127
不为“小事”生气	129
微笑面对每一天	131
自制是成功的保障	133
正直是做人的道德	135
拥有感恩的心	137
保持积极的心态	139
注重细节，成就完美	141
放下心中芥蒂，信任他人	143
做事做到位	145
做事要三思而后行	147
做事认真细致	149
做事要有恒心和毅力	151
做事要分清轻重缓急	152
做事必须专心致志	154
凡事都要果断	156
做事有计划	158
自己的事情自己做	159
为自己创造机遇	161
确立自己的奋斗目标	163



目

录

废除拖延，马上行动	164
一万个想法比不上一个行动	166
勇于与困难作斗争	167
对自己负责	169
锻造勇敢的心	171
认知自己，量力而行	173
敢于冒险	174
给自己一个悬崖	176
每天给自己一个目标	178
每天进步一点点	180
造就机智应变的本领	182
善于发掘自己无限的潜能	184
懂得利用自己的劣势	186
挫折让我们更加坚强	187
在挫折中锻炼承受能力	190



信守自己的承诺

言必行，行必果，不仅是对别人的尊重，更是对自己的尊重。

小男孩希望得到送报纸这份工作。虽然这意味着每天天一亮就得起床，骑上自行车在伊利诺伊的罗克福德各处投递报纸。但一个星期可以得到6美元，如果干得好，还会得到可观的小费。

现在小男孩必须去见布顿先生，那是一个挑剔的老头，凡是知道他的人都这样说。

布顿先生是一个严肃的老人，不喜欢多说话，当他看到小男孩的时候，只是说了一句：“明天早上6点钟还在这里，明白了吗？”

“好的，布顿先生，我一定准时到。”小男孩答道。

“还好，这里离家还不算远，我可以早一点起来的。”小男孩这么想着。

可是他不知道，天气预报说明天有雨。

第二天真的下雨了，起得早的小男孩看着外边的雨，耳边响起了与布顿先生的约定，答应的事情就一定要做到，他决定遵守诺言。

他披上雨衣，出了门，当他在6点钟准时到达的时候，布顿先生已经在那里了。“小家伙，你还真守时！”布顿先生说。

“既然我答应过您，我就绝不会食言的！”小男孩认真回答道。



“好吧，小伙子，你得到这份工作了。”布顿先生高兴地说，“让我们一起干吧，小伙子！准时是非常重要的，人们希望报纸在早晨6点钟的时候放到门前，如果晚到了，他们就会站在门口等。”

“一旦向别人许诺了，就一定守信，否则别人会不再信任你！没有人信任你的话，那么你做任何事都不会成功的。”布顿先生和蔼地对小男孩说道。

一旦你向别人许下了诺言，就一定要去实现。在这个世界上，还有许多人轻言承诺，却缺乏诚意，以玩笑的态度欺骗他人，结果，再没有人相信他们，他们说的每一句话都让人产生怀疑，他们的良心和荣誉变得一钱不值。这种人在生活和社会中总是处处碰壁，吃尽苦头。

应该还记得那个“狼来了”的故事吧。一个在深山里放羊的孩子，为了与大人们开玩笑，在没狼的时候大叫“狼来了”，引来人们徒劳地奔走。后来狼真的来了，却再没有人相信他的话，于是他只能眼睁睁地看着羊被叼走了。在现实生活中，失去诚信就不仅仅是损失几只羊了。

孟子说：“人而无信，不知其可也。”一个全无信用的人，一定会为众人所不齿；不要轻率许诺，轻诺必寡信。言必信，行必果，不仅是对别人的尊重，更是对自己的尊重。

报纸刊登过这样一个案子：有一个老汉因儿子被人撞死，找不到凶手，便贴出“悬赏告示”：“有知情者请举报，给奖金两万元。”有人见这“告示”后，问老汉所说的悬赏是否是真的，得到了肯定的答复，便提供了目击线索，破了案。但是，老汉却因自己家境贫困而无法兑现承诺，于是被告上了法庭，并打输了这场官司。这个案例告诉人们，自己对他人做出承诺必须审慎，要留有余地，要是自己有能力实现的，是可行的。不能一时冲动，只顾眼前不顾将来，只顾一时利



益而不顾长远利益，一旦做出允诺，就必须实践自己的诺言。

我们要从小事做起，让守信用、讲信义成为一个习惯。百尺之台，始于垒土。为此，一定要注意从小事做起，从一点一滴做起，当人自小形成一种一撒谎骗人便感到耻辱、不安、难为情时，他就会成为一个守信用、讲信义的人。

当信用消失的时候，肉体就没有生命。



——大仲马

摒弃谎言，坚守诚实

诚实是通往成功的车票，坚守诚实，你将风雨无阻。

在美国南北战争期间，有位小伙子找到林肯，要求总统开一张去南方的通行证。

林肯说：“战争正在进行，你去南方干什么呢？”

小伙子说：“去探亲。”

“那你一定是个北方派，你去劝说一下你的亲友们，让他们放下武器。”林肯高兴地说。

那小伙子说：“不！我是个南方派，我要去鼓励他们，要他们坚持到底，绝



不放弃。”

林肯很不高兴：“你以为我会给你通行证吗？”

小伙子沉着地说：“总统先生，我在学校读书时，老师就给我们讲林肯的故事，从此，我便下定决心要学习林肯，一辈子不说谎，做一个诚实的人。我不能为了一张通行证而改变自己说话、做事要诚实的原则。”

林肯被小伙子诚挚的话语打动了，他在一张卡片上写道：“请让这位小伙子通行，因为他是一位诚实的人。”

所有人都喜欢诚实的人，有了这张通行证，你就会在生活中畅通无阻，一帆风顺。

很多时候，我们埋怨种种不公平，为什么一样地学习，别人可以得到耀人的荣誉，而自己仍然是默默无闻。可我们是否好好地审视过自己的言行呢？我们用真诚去处世待人了吗？从小到大，我们的长辈都教导我们要诚实，不要撒谎，但我们真正做到的又有多少呢？诚实是一种优秀品质，不应该因一时的贪婪或虚荣而将它抛在脑后。

亚里士多德认为，心灵的高尚之处在于能公开说出自己的爱恨，能十分坦诚地评论各种事情，能为了真理不顾别人的赞成或反对。

我们要从小培养不说谎话，诚实待人的习惯。真诚地对待身边的每一个人，播种下诚实的种子，相信我们收获的也是诚实。

诚者，天之道也；思诚者，人之道也。

——孟子





宽容他人

人要成大事，就一定要有开阔的胸怀；只有养成了坦然面对，包容一切人和事的习惯，才会在将来取得事业上的成功与辉煌。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后两名战士与部队失去了联系。这两名战士来自同一个小镇。两人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。十多天过去了，仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天，可也许是战争使动物四散奔逃或被杀光，这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。这一天，他们在森林中又一次与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。

就在自以为安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕成条包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。他们都以为熬不过这一关了，尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么度过那一夜的。第二天，部队救出了他们。

事隔30年后，那位受伤的战士安德森说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。当时在他抱住我时，我碰到了他发热的枪管。我怎么也不明白，他为什



么对我开枪？但当晚我就宽恕了他。我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他想为了他的母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽恕了他。”

做一个能宽容他人的人，需要开阔的胸襟。胸襟是否开阔也是衡量一个人能否成大事的重要标准。胸襟狭小的人，只能看到蝇头小利和眼前利益；胸襟开阔的人，往往眼光高远，不计小利，以大局为重。

有积极心态的人不会把时间花在一些小事情上。不会因为一些小事和别人斤斤计较，对人宽容，才是最佳的处世之道。而以下这些小事情的荒谬反应值得参考，它生动地告诉你宽容对于这个社会具有何等的重要性。

1654年的瑞典与波兰之战仅仅是因为在一份官方文书中，瑞典国王的附加头衔比波兰国王少了一个。一个小男孩向格鲁伊斯公爵扔鹅卵石，于是导致瓦西大屠杀和30年战争。有人不小心把一个玻璃杯里的水溅在托莱侯爵的头上，于是导致了英法大战。

作为普通人，我们不可能因为一件小事就引发一场战争，但我们可能会因小事而使周围的人不愉快。因此说，一个人为多大的事发怒，也就说明了他的胸襟有多大，是否具有宽容心。

比尔·盖茨认为，一个能够开创一番事业的人，一定是一个心胸开阔的人，一个能够宽容别人的人。人要成大事，就一定要有开阔的胸怀，只有养成了坦然面对，包容一切人和事的习惯，才会在将来取得事业上的成功与辉煌。

大家都喜欢胸怀宽广的人。假使你打算多交些朋友，首先要宽宏大量。应该常去说别人的好话，常去注意别人的好处，不要把别人的坏处放在心上。