



从做细节开始，持之以恒养成做事的良好习惯，
具有了人生的种种美德，
进而成就其美好人生。因此，
我们在学校教育生活中，致力于关注教育细节，
引导孩子从做细节开始，
为他们的美好人生奠定坚实的基础。

◎给学生的 100 条建议◎

细节成就 美好人生

『从细节开始，持之以恒养成做事的好习惯』

汪 洪◎主编

中国戏剧出版社



从做细节开始，持之以恒养成做事的良好习惯，
具有了人生的种种美德，
进而成就其美好人生。因此，
我们在学校教育生活中，致力于关注教育细节，
引导孩子从做细节开始，
为他们的良好人生奠定坚实的基础。



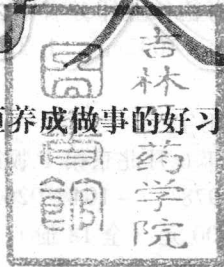
医药学院 610 2 07030500

◎给学生的 100 条建议◎

细节成就 美好人生

『从细节开始，持之以恒养成做事的好习惯』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

细节成就美好人生

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



编者絮语

人的一生是神奇的，每个人的一生也是不同的。有的人成功，有的人失败；有的人是生活的佼佼者，有的人终生碌碌无为……成功者之所以成功，往往得益于别人的一句话、一个建议、一本好书，失败者之所以失败，往往是因为一个不良的学习或生活习惯、缺乏智者的教诲。

学生还未走入社会的大门，等待他的是多叉路，而且学生正处在人生观、世界观、价值观形成的可塑时期，人生的画卷该如何描绘，面对多叉路口又该如何选择，这些都需要家长、学校和社会正确的引导和智慧的教导。所以，给学生一些良好的建议，帮助学生快乐生活并走向成功，是每一个人的责任。

本套《丛书》是一套为学生量身定做的励志读物。它提供了100条能让学生终生受益的建议，将学生立志、奋斗、忍耐、宽容、乐观、谦逊、求知、自信、诚信、思考、创



新、探索、惜时、交友、博爱等人生成功路上必不可少的品行娓娓道来，通过引导学生养成良好习惯，不断修炼自己的品行，领悟人生处世哲理，最终以积极向上的人生态度快乐地面对生活，并实现自己的人生目标与人生价值。每条建议都采用充满智慧的观点和生动的故事加以说明，毫无刻板、说教之感，读起来就像看故事，倍感亲切，符合学生的阅读心理。学生在紧张的学习之余，轻松地阅读这套丛书，犹如聆听智者的教诲，从中感受智慧的力量，必定受益匪浅。

《丛书》信息丰富，内容科学，风格活泼，可操作性强，方便实用。

编者

2007年6月



目 录

良好的习惯使人受益终生	(1)
习惯主宰人生	(2)
能在习惯中生，也能在习惯中死	(7)
正视习惯的力量	(12)
好习惯塑造好人生	(17)
播种习惯，收获性格	(19)
好习惯是一生的财富	(24)
坏习惯是成功路上的绊脚石	(28)
好习惯源于自我培养	(34)
把好习惯培养成你的第二天性	(37)
学会自我控制	(41)
生命不是为所欲为的欲望	(42)
主宰生命的自我控制权	(45)
做人要自律	(48)
自我控制需要意志力	(50)
自制方能制人	(54)



培养你的自制力 (57)

做到守纪守时 (63)

没有纪律的生活 (63)

没有纪律就没有良好秩序 (65)

不自由是为了自由 (68)

让自由在纪律下高飞 (71)

守时是最大的礼貌 (74)

与人交往要守时 (78)

做惜时如金的人 (83)

惜时：生命因此被延长 (84)

时间就是生命 (89)

珍惜一分一秒 (92)

今日事，今日毕 (97)

把握今天就能拥有未来 (99)

永远走在时间的前面 (102)

做时间的主人 (104)

利用好你的每一分钱 (110)

节俭是人生的导师 (110)

节俭是在积累成功 (114)

钱不花在刀刃上就是浪费 (118)



节俭不等于吝啬	(122)
走出节俭的误区	(128)
培养你的节俭精神	(130)
养成存钱的好习惯	(133)
学会理财	(135)



良好的习惯使人受益终生

我们从生活中可以发现，每一个成功人士，他们总有一些不同于常人之处，其中具备良好的习惯则是关键的一条。培根在论说人生时指出：“习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生。一切天性和诺言，都不如习惯有力。”正所谓观念变，行动就变；行动变，习惯就变；习惯变，性格就变；性格变，命运就变；命运变，您的一生就改变。我们可以毫不夸张地说，习惯比什么都重要，习惯决定了所有。

著名的心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”一个好的习惯是人们走向成功的钥匙，而一个坏的习惯则是通向失败的大门。通常人们都自觉或不自觉地受到习惯的约束，一旦养成了好习惯，将会终身受益。正如美国著名哲学家罗素所说：“人生幸福在于良好习惯的形成。”

一个人养成一个好的习惯是非常重要的，但也要克服坏习惯的形成，因为好的习惯可以造就人才，而坏的习惯可以毁灭人才。习惯，对人的成功与否有着重要的影响。



习惯主宰人生

有这样一个故事。

有一个退役老兵，一手拿了一包牛肉，一手提着一篮鸡蛋，正在走回家去的时候，突然听到一个声音：

“立正，敬礼！”

他立刻站住，把手举在额际，竟把鸡蛋和牛肉全抛在了地上。

那个老兵没有意识到发生了什么，只是因为这种口令是他听习惯了的。同样的声音，使他此时不得不作出相应的动作，下意识的指挥是如此的迅捷和无情。

因此，习惯的特征就是下意识的动作，它是一个人在生活中形成的做事规律。在我们的一生中，脑部神经无时无刻不在驱使我们去做出相关的动作。这种动作在相同的环境下不断重复，便使我们不知不觉形成了习惯。

习惯可能意味着僵化，也可能意味着活力，也可能意味着秩序和节约。这种形成习惯的反射作用是自然而然的节省法，为脑部神经提供了休息的机会，毕竟还有更重要的工作等着它去做。

所以，当我们把行动深印在脑神经之中，让下意识指挥你所要养成的一种行动时，你的习惯便养成了。习惯性的生活会使你感到有十足的精力和生活的空间。习惯成自



然，自然成人生。在你的生活习惯中，你会使自己的性格，兴趣，爱好和理想都得到体现。当然每个人的习惯是不相同的，因为每个人都有自己的生活方式。

曾经有一位得道的高僧，希望弟子能改掉一些不良习惯，于是他带他们来到树林里。他们来到一处地方，这里长着高矮不同的四株植物，第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞到了肥沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。他叫出其中的一位弟子，让他把第一颗最矮的植物拔出来。这位弟子用手指轻松地拔出了幼苗。于是他又让弟子拔出第二株植物，弟子稍加用力，便将树苗连根拔起。于是，他让弟子把第三颗植物拔出来，弟子看了看，先用一只手进行了尝试，然后改用双手，经过一番努力，终于把它拔了出来。高僧接着说，那么，现在把第四棵植物拔出来吧，弟子抬起头来看看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他诚实地告诉师傅，自己无能为力。这时候，师傅转过头来对所有的弟子说：“习惯就和这些植物一样，根基越雄厚，就越难以根除。坏习惯如此，好习惯也是一样。”

人们的想法多半取决于他们的动机，而他们的语言取决于他们的学识，但是他们的行为却顺应平时的习惯。



马基雅维里曾经说过：如果没有习惯做保证，天性的力量和语言的装饰都是靠不住的。他举过这样一个例子，为了执行一项罪恶的阴谋，任何人的生性残忍和他的信誓旦旦都不可信赖，而是应该任用一个曾经双手沾血的人才行。他这话的意思就是，天性和口头承诺都不及习惯那样有力。这是很有道理的。

我们常常会听到有人在表白，诅咒和发誓之后，仍旧习惯性地去做以前的事情，仿佛他们只是一件机械之物，这真让人惊异。

我们同样看到习惯的统治或专制是怎样变得可怕的。印度教徒安静地躺在柴堆上燃火自焚，而且做妻子的还抢着要和自己的丈夫一起火化；古代斯巴达青年乐于在狄安娜的祭坛上默默地承受挞刑；而女王伊丽莎白时代，有一个被判死刑的爱尔兰叛党上书总督，要求用荆条而不用绳索来将他缢死，因为对历史上的叛党都是使用荆条的；在俄罗斯，有些僧侣为了忏悔，会在水盆里坐一晚上，直到和冰块冻在一起。

所以，既然习惯是人生的主宰，人们就应该尽可能养成一种良好的习惯。无疑，幼年时开始的习惯是最好的，我们叫它教育。因此，我们发现，幼年时和后来比较，说话时舌头更加灵活，四肢关节也较柔软。学得晚的人则不那么容易养成习惯。

培根说过：“习惯是人生的主宰。”的确，良好的个人



习惯的形成对一个人的成长和发展是极为重要的。不良的习惯会让你终生受其害。综观古今，许多成功人士并非因为他们有特别的智商，而是良好的个人的行为习惯成了他们成功的助推器。

很多的成功人士都有一个共同的特点，那就是拥有雷打不动的良好习惯，比如喜欢阅读、不睡懒觉、整洁条理、每天做笔记、遇事爱思考、对人有礼貌等等。这些习惯看上去很简单，但是如果养成了这样的好习惯，对于一个人的成功会有很大帮助。

做人方面的好习惯主要体现在有责任心、乐观、诚信，其核心理念就是学做真人。在这个方面我们学校有着一大批品德高尚，拾金不昧、助人为乐的先进集体和个人。但也有部分学生，早上迟到，为了逃避批评，竟然乱报其他班级同学的姓名，这种行为，如果一旦养成习惯，就会和诚实背道而驰，在损害他人利益的同时也害了自己。要想迟到名单上没有自己，我们应该自觉遵守作息时间，用规范约束自己，我想这才是良好的开始。以前，我曾认识一位不幸的人。他每天总是在吃早餐时对他太太说：“今天看来又是不愉快的一天。”虽然他的本意并非如此，充其量只不过是一句遁词而已。因为他的口中虽然这么念着，实际上在心中却也期待着会有好运来临。然而，一切情况都糟透了。其实，会有这种情况发生实在不值得惊讶，因为心中若预存不幸的想法，事情都将变得不利。



因此，在一天的开始即心存美好的期盼，是件相当重要的事。如此，许多事物才将可能有美好的发展。

人们在分析美国总统罗斯福的成功经历的时候发现，他的成功得益于他对自己自制力的锻炼与保持。好习惯使得他克服了很多的困难，最终实现了伟大的事业。关于自己的习惯，罗斯福自己是这样描述的：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”不管是什么条件下，罗斯福时刻都注意坚持自己的实践锻炼，他坚持每天抽出几个小时进行体育锻炼——打网球，骑马，或者到一些崎岖不平的小路上散步。正因为他的坚持不懈，使得自己养成了果断和坚韧的性格。也正因此，他才取得了一系列伟大的成就，它是美国历史上最年轻的总统，获得过诺贝尔和平奖，在一次大选活动中胸部中弹后，在被送往医院前，坚持演讲了 90 分钟，曾经撰写过 30 多本书，这只是他成就中的一部分。

这一切充分说明，不论是任何人，只要坚持养成良好的习惯，并且让好习惯贯穿一生，对于人生的成功便是一个巨大的帮助和助推器。



能在习惯中生，也能在习惯中死

有这样一则笑话，说的是在一个体育场内，成千上万的观众正在看着一场针锋相对的足球比赛。结果不知在什么时候场内着起了大火。在一片惊慌失措的混乱状态中，有一个抱着孩子的母亲，正被困于看台的高层。火焰冲天，她欲逃无路，这时她突然发现比赛一方的那名守门员正在她眼下的球场上站着。她知道这是一名非常出色的守门员。于是，这名母亲为了让自己的孩子能安然无恙，她索性一抛将孩子“传”给那名守门员。果真不出她所料，本来是无所准备的守门员却一个斜身，将她扔来的孩子牢牢地抓在手里。

看到这一幕，母亲简直激动得流下了热泪。但让这位母亲万万没想到的是，守门员将孩子接到手之后，紧接着又来了一个习惯性的动作，即将右脚对准手中的孩子，咣地一脚，又把孩子踢向远方。

这个幼小的生命是死是活，就不得而知了……

在这个笑话中，这位守门员的两个“习惯”动作，转息之间让这个危难中的孩子经历了生命的大喜大悲。一个习惯性的“抓扑”，让孩子死里逃生；一个习惯性的踢出，让孩子又遭劫难。看来习惯这东西真是厉害，它可以给你创造一条生路，也可以置你于死地。

缘于此，我们能对习惯视而不见吗？



习惯就是习惯，它不仅是一种行为定势，还体现为一种思维定势，甚至还可以表现为一种精神定势。所以我们认为，习惯是一个母概念，在这一概念的下面，我们可以读出行为习惯、思想习惯、心理习惯、民族习惯、宗教习惯等子概念。

我们日常生活中，父母教育子女，领导教育下属，“一定要养成良好的习惯”，多指行为习惯。再比如鲁迅笔下的孔乙己，他去咸亨酒店喝酒，总是穿长衫、站着吃茴香豆，还常常叨唠道：“多乎哉？不多也。”这都是行为习惯。不过这种习惯见证着一个人尘垢累累的灵魂世界。所以从这个角度讲，习惯总是与一个人的生存境遇，经历，特殊的文化背景有关。奥地利著名作家茨威格曾有一篇著名的小说叫《象棋的故事》，那里面的主人公在宽阔的地板上散步，总是来来回回在一个方圆很有限的距离里走来走去，而其距离感又是那样准确。原来他在纳粹的监狱里蹲了多年的大牢，他已习惯于监狱那狭小的空间，所以如今即使获得了自由，在狭小空间散步，只能这样来回走动的无奈已沉淀为他的一种生存习惯。

奥格·曼狄诺则在成功学的最著名的著作《世界上最伟大的推销员》里开门见山，指出“成功与失败的最大分野，来自不同的习惯”，他说：“好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向挫败敞开的门。因此，我首先要做的便是养成良好的习惯，全心全意去实行。”



瑞士的欧米茄手表被认为是瑞士的“国粹”，它不仅是 200 多年来瑞士手表业发展的最经典的见证，更是瑞士国民引以自豪的熠熠生辉的瑰宝。它曾先后 30 多次为奥运会担任计时工作，世界历史上的很多重要瞬间，大都由欧米茄表去计时，比如它是宇航员惟一的戴上月球的手表，它的“完美、极致、卓越、成就”的品牌形象，简直成了“瑞士制造”的最权威的定位。或许，就是因为其杰出，曾几何时，让瑞士人沾沾自喜，傲而不群；或许，也正是因为瑞士民族的稳健、精细、自信，还有那种挥之不去的贵族气质，才对应着让他们生产出这种卓越的产品；或许，正因为这一切，瑞士人曾一度“忘乎所以”地认为他们的手表制造，乃当世无双，无人可与比肩，于是对来自竞争对手的“磨刀霍霍”，对替代产品的悄然鹊起，对市场需求的微妙变化，他们是那样的习惯于不屑一顾，习惯于等米下锅，习惯于消费者的逆向反哺。比如，那些年，几乎每届奥运会都是奥运会的主办机构主动找上门来，要求用欧米茄表作为指定计时器。

习惯成自然，他们就像生活在南极洲的企鹅，悠然自得，无牵无挂。

然而商海风云，阴晴难测。1964 年 5 月，国际奥委会宣布第十八届奥林匹克运动会将采用日本精工提供的计时设备。消息传来，在瑞士引起轩然大波。因为在瑞士人的眼中，只有他们的钟表才有资格，有能力承担奥运会的计