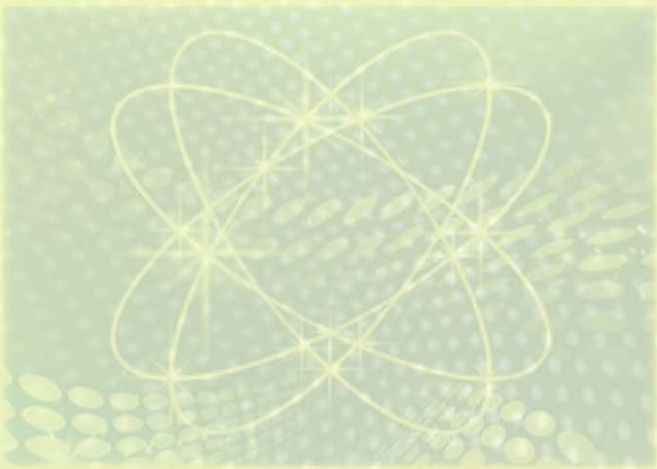
培养青少年受益一生的好习惯



前言

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。接受遗产的乞丐立马成了百万富翁。新闻记者来采访这名幸运的乞丐时问：“你继承了遗产之后，想做的第一件事是什么？”乞丐回答说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

虽然这是个笑话，却说明了一个人的习惯是多么的顽固。我们在不知不觉中长年累月养成的习惯，具有强大的惯性，它影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。研究发现，一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的行为。

记者曾问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您是在哪所大学里学到了您认为是最重要的东西？”这位科学家平静地回答：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示歉意，午饭后要休息，要仔细观察大自然……”

习惯决定青少年一生的命运，再也没有什么比习惯养成更重要了。大量事实证明，习惯是一种顽强的力量，可以主宰人的一生。好的习惯一旦形成，将受益终生。

俄罗斯教育家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这

个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用到它的利息。”

美国著名成功学大师拿破仑·希尔说　“播下一个行为，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

本书共分 6 章：做人的好习惯、做事的好习惯、品德和生活的好习惯、学习的好习惯、交往的好习惯、心理上的好习惯。每章分若干论题，并以通俗流畅的语言和生动的案例，分析和说明好习惯对一个人一生所产生的积极作用。希望本书能对广大青少年读者培养良好的习惯有所帮助。

Contents

目 录

第一章 做人的好习惯 …… 1

第一节 积极乐观 …… 1

第二节 战胜挫折 …… 4

第三节 独立自立 …… 7

第四节 珍惜时间 …… 9

第五节 充满自信 …… 11

第六节 勇敢点儿 …… 15

第七节 自强不息 …… 19

第八节 宽容他人 …… 21

第九节 关爱别人 …… 23

第十节 学会感恩 …… 26

第十一节 团结互助 …… 29

第十二节 自我克制 …… 32

第十三节 承认错误 …… 34

第十四节 诚实可信 …… 37

第二章 做事的好习惯 …… 39

第一节 做好计划 …… 39

第二节 不言放弃 …… 42

第三节 原谅别人 …… 45

第四节　向优秀的人表示祝贺 …… 46
第五节　说到做到 …… 48
第六节　与人分享 …… 50
第七节　持之以恒 …… 52
第八节　敢于竞争 …… 56
第九节　自己的事情自己做 …… 57
第十节　要有耐心 …… 59
第十一节　承担责任 …… 62
第十二节　不要拖拖拉拉 …… 66
第十三节　避免草率行事 …… 69
第十四节　要果断行事 …… 73
第三章　品德与生活的好习惯 …… 76
第一节　孝敬父母 …… 76
第二节　尊重老师 …… 79
第三节　爱护动物 …… 80
第四节　礼貌待人 …… 82
第五节　爱惜钱财 …… 83
第六节　品德之美 …… 85
第七节　拥有爱心 …… 87
第八节　热爱运动 …… 90
第九节　清洁卫生 …… 92
第十节　勤俭节约 …… 95
第十一节　遵守规则 …… 97
第十二节　爱护环境 …… 100
第十三节　储蓄习惯 …… 102
第十四节　热爱劳动 …… 105

此为试读，需要完整PDF请访问

第十五节　自我保护…… 106
第四章　学习的好习惯…… 110
第一节　勤奋学习…… 110
第二节　专心致志…… 112
第三节　认真思考…… 115
第四节　善于观察…… 119
第五节　勤于阅读…… 121
第六节　不耻下问…… 124
第七节　忠于学习…… 126
第八节　质疑发问…… 128
第九节　开动脑筋…… 130
第十节　认真学习…… 132
第十一节　激发兴趣…… 133
第十二节　掌握读书方法…… 134
第十三节　积极探索…… 136
第十四节　擅长记忆…… 138
第十五节　学以致用…… 141
第十六节　勤写日记…… 145
第五章　交往的好习惯…… 147
第一节　记住别人的名字…… 147
第二节　送予微笑…… 150
第三节　乐于助人…… 153
第四节　与同学友好交往的习惯…… 156
第五节　尊重他人…… 159
第六节　克服忌妒之心…… 162
第七节　不要讥笑讽刺…… 166

第八节　学会与人合作…… 168
第九节　避免吹毛求疵…… 171
第十节　不要忽略小节…… 174
第六章　心理上的好习惯…… 178
第一节　稳定你的情绪…… 178
第二节　克服依赖心理…… 180
第三节　乐于接受批评…… 182
第四节　不要贪得无厌…… 184
第五节　克服冷漠的坏习惯…… 185
第六节　维护他人的自尊心…… 187
第七节　改变孤僻的性格…… 189
第八节　克服羞怯心理…… 192
第九节　开阔你的心胸…… 194
第十节　保持行为自律…… 197

第一章　做人的好习惯

学会做人，这是我们每个人都要面对的问题。不管一个人有多少知识，有多少财富，如果不懂得做人的道理，这个人最终不会获得真正的成功和幸福。从青少年时期就养成良好的习惯，是奠定自己未来成功的基础。

第一节　积极乐观

“思维心理学”专家史力民博士指出：“乐观是成功的一大要诀。”他还说：“失败者通常有一个悲观的‘解释事物的方式’，即遇到挫折时，总会在心里对自己说：‘生命就这么无奈，努力也是徒然。’由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意识中就丧失斗志，不思进取了。”

美国著名心理学家赛利格曼认为，悲观的人对失败的解释与乐观的人有所不同，悲观的解释形态有三个特点：①从时间维度上，悲观的人把失败解释成永久性的，如果一次考试失败了，他们倾向于在时间上认为今后所有的考试都会失败，自己不是一个学习材料，无论如何都注定考砸；而乐观的人则倾向于认为这次考试失利是暂时的，下次就会考好了。②从空间维度上，悲观的人把失败解释成普遍的，如果这个学期的英语考试失败了，他们倾向于认为语文、数学和物理都会考不好，认为自己会在所有考试中都失常，自己根本就不是学习的材料；而乐观的人则不将失败普遍化，认为英语没考好说明自己在英语方面需要进一步努力，与数学和物理好坏无关。③悲观的人倾向于将失败解释为个人原因，认为只有自己对失败完全负责。别人都能把事情办得很好，都能正常地发挥，只有自己水平不够，

能力不够，方法不懂。自己是一个糟糕倒霉的人，不配做成功的事情。而乐观的人则认为失败虽然有个人原因，但不只是个人的原因，有时一些无法抗拒的力量和运气也影响着成败。这三种解释形态是相对固定的，是长期生活影响的结果，是早期教育的结果。它放大了危险，妨碍一个人的正常决策，会使人陷入严重的忧郁症。

乐观是青少年对未来充满信心和有希望而又不断进取的个性特征。青少年对那些能够满足自己需要的事物或对象会产生一种积极的情绪体验，而对无法满足自己需要的事物则会产生消极的情绪体验。乐观的性格是青少年应对人生中悲伤、不幸、失败、痛苦等不良事件的有力武器。如果青少年无法乐观地面对人生，就会意志消沉，对前途丧失信心，而且长此以往，还会损害身体健康。

早期诱发理论认为，人的性格是在后天的环境中逐步形成的，乐观的性格可以通过实践逐步培养，悲观的性格也可以在实践中逐步改变。

用“你有困难吗？我来帮助你”去对待别人，你会得到更多的朋友。当你留心发现并了解了别人的困难，你便获得了一种生命的智慧；当你用你力所能及的力量帮助了别人，你会感到一种从未有过的快乐，你会体验到人生的价值。你也许付出了时间、智慧，但却收获更可贵的友谊。

用积极乐观的心态看问题，就会发现尽管周围的老师同学没有变，学校的环境没有变，家里的成员没有变，但由于你的心态发生了变化，你看身边的一切时，心情都会变得快乐起来，开朗起来……

经典案例一

乐观者在每次危难中都看到了机会，而悲观的人在每个机会中都看到了危难。父亲欲对一对孪生兄弟作“性格改造”，因为其中一个过分乐观，而另一个则过分悲观。一天，他买了许多色泽鲜艳的新玩具给悲观孩子，又把乐观孩子送进了一间堆满马粪的车房里。

第二天清晨，父亲看到悲观孩子正泣不成声，便问：“为什么不玩那些玩具呢？”

“玩了就会坏的。”孩子仍在哭泣。

父亲叹了口气。走进车房，却发现那乐观孩子正兴高采烈地在马粪里掏着什么。

“告诉你，爸爸。”那孩子得意洋洋地向父亲宣称，“我想马粪堆里一定还藏着一匹小马呢!”

习惯悟语

乐观者与悲观者之间，其差别是很有趣的：乐观者看到的是油炸圈饼，悲观者看到的是一个窟窿。

经典案例二

阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

从前有一户人家的菜园摆着一块大石头，宽度大约有40厘米，高度有10厘米。到菜园的人一不小心就会踢到那一块大石头，不是跌倒就是擦伤。

儿子问：“爸爸，为什么不把那块讨厌的石头挖走呢?”

爸爸回答：“那块石头从你爷爷时代一直放到了现在，它的体积那么大，不知道要挖到什么时候，没事无聊挖石头，不如走路小心一点儿，还可以训练你的反应能力。”

过了几年，这块大石头又放到了下一代，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。

有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那块大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”

爸爸回答说：“算了吧! 那块大石头很重，可以搬走的话，我爸爸，或是我爸爸的爸爸，在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊!”

媳妇心底非常不是滋味儿，那块大石头不知道让她跌倒多少次了。

有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。

十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖出来了。看看大小，并没有想象的那么大，都是被那个巨大的外表蒙骗了。

习惯悟语

你抱着下坡的想法爬山，便无从爬上山去。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己沉闷无望。改变你的世界，必先改变你自己的心态。

第二节　战胜挫折

坚持到底的人才会笑到最后，也是最成功的人。

“如果面前有一座山峰，我们就勇敢去攀登；如果遇到一场暴风雨，我们就是翱翔的雄鹰。跌倒了，爬起来，说一声‘我能行!’骨头变得更硬；失败了，不气馁，说一声‘我能行!’再去争取成功。我能行，有信心；我能行，更坚定；我能行，去开创新的人生。”

这首由著名儿童诗人金波作词、著名作曲家瞿希贤作曲的《我能行》的歌，唱出了当代勇敢少年的心声。

人生的路上，有平原小溪，更有高山大河；有灿烂阳光，更有风风雨雨，只有那些勇敢的人才能像暴风雨中的海燕，“得意洋洋地掠过海面，好像深灰色的闪电”。

著名科学家居里夫人说‘我的最高原则是：不论任何困难，都绝不屈服!”

良好的承受失败与战胜挫折的能力，受到挫折后的恢复能力和百折不挠、不向失败屈服的精神，是成功人才不可缺少的素质。

当你失败的时候，你要想：“太好了！我可以品尝一下跌倒了自己爬起来的滋味，我可以锻炼自己不怕失败，我肯定有机会再去体会成功的喜悦!”于是，你会振奋起来，奋起直追。至于人家怎么议论你，那是人家的事，你不必去管，笑笑就行了。

经典案例一

那天的风雪真暴，外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象，风呜咽着四处搜索。

此为试读，需要完整PDF请访问

大家都在喊冷，读书的心思似乎已被冻住了。一屋的跺脚声。

鼻头红红的欧阳老师挤进教室时，等待了许久的风席卷而入，墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿，开玩笑似的卷向空中，又一个跟头栽了下来。

往日很温和的欧阳老师一反常态：满脸的严肃庄重甚至冷酷，一如室外的天气。

乱哄哄的教室静了下来，我们惊异地望着欧阳老师。

“请同学们穿上胶鞋，我们到操场上去。”

几十双眼睛在问。

“因为我们要在操场上立正五分钟。”

即使欧阳老师下了“不上这堂课，永远别上我的课”的恐吓之词，还是有几个娇滴滴的女生和几个很横的男生没有出教室。

操场在学校的东北角，北边是空旷的菜园，再北是一口大水塘。

那天，操场、菜园和水塘被雪连成了一个整体。

矮了许多的篮球架被雪团打得“啪啪”作响，卷地而起的雪粒、雪团呛得人睁不开眼张不开口，脸上像有无数把细窄的刀在拉在划，厚实的衣服像铁块冰块，脚像是踩在带冰碴的水里。

我们挤在教室的屋檐下，不肯迈向操场半步。

欧阳老师没有说什么，面对我们站定，脱下羽绒衣，线衣脱到一半，风雪帮他完成了另一半。“到操场上去，站好!”欧阳老师脸色苍白，一字一顿地对我们说。

谁也没有吭声，我们老老实实地到操场排好了三列纵队。

瘦削的欧阳老师只穿一件白衬褂，衬褂紧裹着的他更显单薄。

后来，我们规规矩矩地在操场站了五分多钟。

同学们都以为自己敌不过那场风雪，事实上，叫他们站半个小时，他们也能顶得住，叫他们只穿一件衬衫，他们仍能顶得住。

习惯悟语

正如生命中的许多伤痛一样，其实并不像自己想象的那么严重。如果不把它当回事，它是不会很痛的。你觉得痛，那是因为你自以为伤口在痛，害怕伤口痛。

经典案例二

一个障碍就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍都会成为一个超越自我的契机。

有一天，素有森林之王之称的狮子来到了天神面前："我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这整片森林。"

天神听了，微笑地问："但是，这不是你今天来找我的目的吧？看起来你似乎为了某事而被困扰着！"

狮子轻轻吼了一声，说："天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再好，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您再赐给我一种力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！"

天神笑道："你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。"

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的"砰砰"响声。

狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象："你干吗发这么大的脾气？"

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着："有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害得我都快痒死了。"

狮子离开了大象，心里暗自想着："原来体型这么巨大的大象还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨的呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次。而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。"

狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想："天神要我来看看大象的情况，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当作鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢！"

习惯悟语

在人生的路上，无论我们走得多么顺利，但只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待我们，进而祈求老天赐给我们更多的力量，帮助我们渡过难关。但实际上，老天是最公平的，就像它对狮子和大象一样，每个困境都有其存在的原因。

第三节　独立自立

人活在这个世上，不能没有独立，而这一切又都只能靠你自己，因为你自身就是你自己的生存环境之一。你才是你自己的主人。

鲁迅先生的故事不知被多少人传诵：鲁迅在别的孩子疯玩的年龄，由于家道的败落和父亲的病情，便过早地承担起了家庭的重担，他不仅要学习，还要每天往返于药店与当铺之间，去为生活而奔波。可即便如此，他还是没有像别的孩子一样偷偷跑去玩，而是自强不息地奋斗。一次，由于上学迟到，老师对他加以批评，鲁迅从此在自己的书桌上刻上了一个“早”字，这不仅仅是对自己的提醒，更是一个人人生观的体现：自立、自强。

独立的境界是美妙的，独立的习惯却是需要我们自己去学习和培养的。独立地面对社会、面对自然、面对你自己、面对生活。

在小时候培养独立能力，这样的锻炼机会是很有必要的。也许正因为有这样的理论做基础，在美国许多好的学校都有表演课，社区中也设立各类表演课程，供学生课余参加。有很多父母送儿女去美国一家夏令营，这只是一家很普通的夏令营，但它的活动内容十分有趣，其中一项令许多小孩感兴趣的就是表演课。通过一些简单的表演技巧，训练孩子对自我表现的兴趣和信心，表演者在不严格的舞台规范中尽情抒发自己的感受，在人物中加入想象和创造，既有娱乐，又为孩子们创造了课堂上所不能获得的学习机会。

一个人在工作和生活中能够坚持自己的信仰，排斥邪恶，保持自我真性情，玉洁冰清，不沾世俗小气的独立，更值得我们学习。做人要独立，只有如此，才能思想自由，不断探索，才能使从事学术的工作者解放思想，善于怀疑，富有创造性，且能埋头钻研，上下求索，以追求真理为宗旨，才能促进学术的发展与进步，才能在将来成就一番事业。

养成独立生活的习惯，这种习惯会在成功的路上助你一臂之力。学会独立生活，拥有了独立的品格，你就拥有了成功者必备的一个条件。

经典案例一

一群蛤蟆在进行比赛，看谁最先到达一座高塔的顶端。周围有一大群

围观的蛤蟆在看热闹。

比赛开始了，围观者都不信它们中有谁能到达那座塔的顶端，只听到一片嘘声："太难为它们了！这些蛤蟆根本无法达到目的。"蛤蟆们开始泄气了，可是仍有一只蛤蟆在摸索着奋力向上爬去。

围观的蛤蟆继续喊着："太艰苦了！你们不可能到达塔顶的！"其他的蛤蟆都被说服停了下来，只有那只蛤蟆一如既往继续向前爬，并且更加努力地向前爬。

比赛结束，其他蛤蟆都半途而废，只有那只蛤蟆以令人不解的毅力一直坚持了下来，竭尽全力达到了终点。

其他的蛤蟆都很好奇，想知道为什么它就能够做到不管不顾地一直向前爬，为什么能坚持到达终点，就围上去询问它。这时，大家才发现——它是一只聋蛤蟆！

习惯悟语

你是要成功还是要听别人的话？如果有人说你无法实现你的梦想时，你最好做一个"聋子"。自己决定自己的命运。

这是很多人最容易养成的一种可怕习惯——遇到任何事情，虽然早已经制定过详细的计划，做过周密的考虑，但仍然畏首畏尾、犹豫不决，不敢立刻动手去做，拿到各处去征求意见，直到最后各种说法越积越多，毫无头绪，不知怎样做才好。最后，精力渐渐分散，导致完全失败。

经典案例二

谢军是享誉世界的国际象棋大师，获得过多项世界冠军。她的成就令多少人羡慕，然而你知道吗？她之所以有今天，与父母给她独立自主的机会有着密不可分的联系。1982 年，谢军 12 岁，小学快毕业时，是升重点中学还是学棋，两条路任她选择。谢军和她的一家人，似乎都处在十字路口上，需要决定前进的方向。谢军在小学六年中，7 个学期被评为三好生。学校当然要保送她上重点中学。这样品学兼优的孩子谁见谁要。国际象棋的黑白格同样牵引着谢军和她的一家人，真是举棋不定。是走妈妈的路，将

来进高等学府，还是当运动员呢？谁也拿不定主意。还是妈妈做主，她叫来了女儿，用商量的语气说："谢军，抬起头来，看着妈妈的眼睛。你很喜欢下棋，是不是？"这是母亲对女儿选择道路的提问，从某种意义上讲，也是对女儿将来命运的提问。家庭是民主的，对孩子采取了审慎的商量的办法，充分尊重女儿的意见和选择。谢军目光坚毅、严肃地看着妈妈的眼睛，坚定地说出7个字："我还是喜欢学棋。"母亲得到女儿的回音后，她同意谢军的选择，同时又极其严肃地对女儿说："好，记住，下棋这条路是你自己选择的。既然你做出了这个重要的选择，今后你就应该负起一个棋手应有的责任。"一个12岁的女孩能懂得和理解这段话吗？也许思维发达和超前的谢军听懂了妈妈的话，了解了父母的良苦用心。

习惯悟语

应该承认，母亲和女儿的这段对话，谢军会受益一辈子的。假如当初没有这段话，或者是父母包办决定女儿的前程，都不会有今天的谢军，中国也没有今天的国际象棋"女童"。

第四节　珍惜时间

伟大的革命家列宁是严格讲究准时的人。他组织召开的会议，不管到会有多少人，他总是要求准时开会。人民委员会遵照列宁的嘱咐，在会议桌上摆着一个带秒针的钟，迟到的委员都要被记录下名字，并且注明迟到几分钟。列宁严肃地警告一再迟到的人："再迟到就登报！"

守时是一种道德行为。你迟到了，就是浪费了别人的时间，说严重点，是浪费了别人的生命，是不道德的表现。

美国著名作家杰克·伦敦在家里的床头、墙壁、镜子上贴了许多小纸条，纸条上面写满各种各样的文字：有美妙的词汇，有生动的比喻，有五花八门的资料。总之，当他在家的时候，不管在哪里都可以随时看到这些纸条上面的文字。外出时，他也不轻易放过闲暇的每一分每一秒，把小纸条装在衣服口袋里，随时可以掏出来看一看、想一想。我们可以发现，合

理利用时间是一个人成功的基本要素。

贝尔在研制电话时，另一个叫格雷的也在研究。两人同时取得突破。但贝尔在专利局赢了——比格雷早了两个钟头。当然，他们两人当时是不知道对方的，但贝尔就因为这 120 分钟而一举成名，誉满天下，同时也获得了巨大的财富。

谁快谁赢得机会，谁快谁赢得财富。

时间是如此重要，我们就应该严格地遵守时间。严守时间是做人的美德，也是成功的保证。

在竞技场上，冠军与亚军的区别，有时小到肉眼无法判断。比如短跑，第一名与第二名有时相差仅 0.1 秒；又比如赛马，第一匹马与第二匹马相差仅半个马鼻子（几厘米）……但是，冠军与亚军所获得的荣誉与财富却相差天地之远。

无论相差只是 0.1 毫米还是 0.1 秒钟——毫厘之差，天渊之别！关键时刻一秒值万金。珍惜时间就是珍惜生命。

当你每天醒来，口袋里便装下了 24 小时的时间，这是属于你自己的最宝贵的财富。如何使用这份财富呢？那就给自己上一门“时间利用课”。

认真制定一个生活时间表，将每天起床、洗漱、锻炼、用餐、学习、劳动、游戏、看电视、看书、洗脚、睡觉的时间安排好，按时去做。如果你能对日常生活时间养成分秒必争的好习惯，你等于延长了自己的生命。有人做了统计，用“分”来计算时间的人比用“时”计算时间的人时间多 59 倍。

充分合理地利用时间，最大地实现生命的价值。

著名教育家马卡连柯十分重视对青少年进行时间教育。他说 “任何青少年从幼小的年纪起，就应当接受严守时间的训练，清清楚楚地给他们划出行动的范畴。养成遵守时间的习惯，是一种对自己进行严格要求的习惯。在一定的时间起床，是对意志的最根本的训练，它可以改掉在被窝里幻想的习惯。吃饭的时候准时入座，是对母亲、对家庭和其他人的一种尊重，也是一种自尊的态度。在所有的事情上严守时间，那就等于维护了父母的威信，遵守了法律。”

经典案例

小鹏每天下午 5 点 30 分放学，等公共汽车要花去 10 分钟左右的时间，

此为试读，需要完整PDF请访问