

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN

一本中国青少年的成材指南

成功文库

ChengGong
WenKu

青少年

成功必备

的10种习惯

| 秦国娟 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



成功必备 的 10 种习惯

秦国娟/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成功必备的 10 种习惯/秦国娟编. —呼和浩特:远方出版社, 2005. 1(2008. 6 重印)

(成功文库)

ISBN 978—7—80723—003—8

I. 青… II. 秦… 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(2008)第 074498 号

青少年成功必备的 10 种习惯

编 者	秦国娟
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978—7—80723—003—8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定,往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼!而如果你阅读完本套丛书,无论是作为教师的你还是孩子的你,都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目录

第1种好习惯

说了就要做 /1

第2种好习惯

耐心听别人讲话 /15

第3种好习惯

按规则行动 /30

第4种好习惯

牢记自己的责任 /44

第5种好习惯

节约每一分钱 /59

第6种好习惯

坚持锻炼身体 /75

第7种好习惯

用过的东西放回原处 /92

第8种好习惯

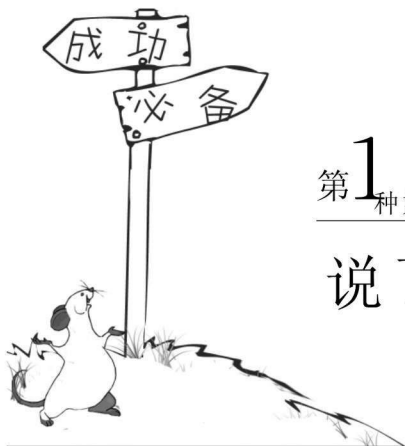
及时感谢别人的帮助 /105

第9种好习惯

做事要有计划 /124

第10种好习惯

干干净净迎接每一天 /138



第1种好习惯

说了就要做



星星点灯

说了就要做，做诚实守信的人，
是做人的立身之本，是全部道德的基
础。诚实是一种人格的力量，它的魅
力在于不说假话、大话、空话、套话，
而是以诚待人，以心感人。



说了就要做，做诚实守信的人

说

了就要做，要不就不要轻易地说；不说没有人会生气，没有人会去挑剔，而说了不做就属于不道德的范畴，甚至带有欺骗的行为。既然

说了就要做到，这是做人的起码准则。

说了就要做，就是要做诚实守信的人，做表里如一的人。自古以来，人们就把说到就要做到，作为衡量一个人是否诚实守信的标尺。“一诺千金”一直被公认为做人处事的准则。那么，我们怎样才能培养出“说了就要做”的良好习惯？应该注意那些问题，下面的例子也许能够给我们一些启发。

比如，有一位女教师到贫困山区里去调查民情，她来到一所小学里，看到同学们的桌子上没有一本书，而老师拿着一本烂的不能再烂的书在讲课时，心里非常难受。这位女老师当场表示说：“我家里有很多书，过几天，我给你们邮寄过来。”听了这句话，所有的同学都高兴地笑了

起来,有的同学甚至还兴奋地又蹦又跳。于是,这些同学们天天都往邮局里跑……过了很长时间后,这位女教师才想了起来,连忙把书给这些贫困山区里的孩子邮去了,并写了一封诚恳地道歉信。

这个故事告诉我们:那些贫困山区里的孩子多么需要帮助,多么渴望学习,他们不管邮局离学校有多远都不怕;而这位女老师尽管给孩子们寄书晚了一些,但她必定还是兑现了自己的承诺。当然,如果她能够及时把书寄去,效果会更好一些。

还有,在一个村庄里有一户人家,豆腐做得非常好,乡亲们都很爱吃他们家的豆腐。每天清晨,他们家都会把做好的豆腐运到集市上去卖。

后来,为了使住在他们家附近的乡亲们不用到集市就可以买到豆腐,他们就在自家门前留下一平板和他们带到集市上数量一样多的豆腐,并在豆腐板旁放了一杆秤、一个纸盒,乡亲们要买豆腐,就自己称一块,然后把钱放在纸盒内。这样一天下来,每天盒里的收入的钱与他在集市上卖豆腐的钱基本相同。乡亲们都把他们家的豆腐称为“诚信豆腐”;这户做豆腐的人家与乡亲们的“以成

相待，以心换心”的做法相互影响，相互激励，使他们家的豆腐越做越好，销量越来越大。

当然言而无信，说了不算，无疑就会逐步失去大家对自已的信任。贝多芬有一句名言：“无论是谁，只要说句谎话，他就会失去纯洁的心。”这和伊索所说的“说谎话的人所得到的，使其即使说了真话也没人相信。”的意思是完全一致的。大家都知道的《狼来了》的寓言就说明了这个道理。

从前，一个放羊的孩子，每天都赶着羊群到山上放羊。这个小孩想开个玩笑。他爬到一块大石头上，对着山下大声喊：“狼来了！狼要吃羊了！”山下干活的人们拿着锄头和扁担跑到山上，见羊儿在好好地吃草，根本没有狼！

小孩看见大人们上了他的当，他自己倒笑弯了腰：“哈哈！根本就没有狼，我是跟你们开玩笑的。”人们摇摇头，下山去了。又过了几天，山下干活的人们又听见那孩子在喊：“狼来了！狼要吃羊了！”他们跑到山上发现又上当了。

一天狼真的来了，它冲进羊群，见羊就咬。小孩吓得

大喊。山下的人们再也不相信他的话了。

另外,在日常生活中我们还应该加强时间观念的培养。例如几位小朋友相约去公园玩,小华一大早就一骨碌爬了起来,按照预约的时间来到了公园门口。可是,小华等了半天,也没有见到小于和小曾。老师经常教育我们,做人一定要守信用,一定要说到做到。而小于和小曾说好9点钟到公园门口,结果10点多才到,为了等他们,小华白白地浪费了一个多小时。

这种表面上看起来不是什么大不了的事儿,其实不然。他体现了你的时间观念;体现了你为人处事的信誉度;体现了你对他人的尊重。所以,我们绝不能把他看成是一件小事。如果火车时刻不守时,上班下班不按点,与外商签了合同不守信用……诸如此类,那我们还怎么实现四化?富国强民?

可见一个言而无信的人,是不宜合作的;一个言而无信的企业,是不会长久的。一个言而无信的国家,是没有希望的!

通过以上这些例子,我们可以看出:一个人如果经常说话不算数,就有可能成为一个不受大家欢迎的人。因

此,少年儿童从小就要养成诚实守信、说了就要努力做到的好习惯。

我们的心灵是个神秘的世界,创造梦境,永不静止,在不知不觉中影响我们的行为。经过多次重复,一种看似复杂的行为就变得轻而易举,实行起来,



就会有无限的乐趣,有了乐趣,出于人之天性,我们就更乐意去实行。于是,一种好习惯便诞生了,这种好习惯倘若成为自然,便满足了我们的要求和意愿。

为什么要宣传和推广“说了就要做,诚实守信”的良好习惯呢?我们认为这是为人处事的基本原则;是文明社会的人格之基;是“八荣八耻”社会主义荣辱观的重要内容。

法国文学家大仲马曾说过:“一两重的真诚,等于一吨重的聪明。”可见,诚实守信在人们的心目中占有多么重要的位置。

诚实守信自古以来就是中华民族的传统美德,是真、善、美精神的具体体现,同时也是现代社会人际交往中人们应该自觉遵守的道德行为规范,是每个人应该具备的基本素质。小学生从小养成诚实守信的道德品质,对他们将来参与社会实践成为德才兼备的复合型人才具有及其深刻的重要意义。

同学们都知道,为人必须“真诚”,现实生活中“诚信至上,信誉第一”是衡量一个人,一个企业,一个民族,一个国家最基本的道德准则。古人也有云“君子一言,驷马难追”、“一言九鼎”之论。用最朴素的话来说就是“说话要算数”、“说到就要做到”。“以成相待,以心换心”,多一些信任和理解,少一些欺骗和猜疑。

大量事例说明:一个人如果经常说话不算数,就会成为一个不受大家欢迎的人。因此,少年儿童从小就要养成诚实守信、说了就努力做到的好习惯。

由于年幼无知,加之受社会上存在的一些负面影响,小学生中不同程度地存在着对自己的承诺不负责任,随便许诺等现象。因此,及时有效地矫正他们的不良行为,培养他们诚实守信的良好品质,很有必要。我们认为培

养诚实守信的良好品德习惯是健康人格的基石。而要养成良好的道德品质应该明确以下几个方面。

（一）怎样培养“说了就要做”的良好习惯

1. 提高正确的分析和判断能力

良好的行为习惯来自于对行为的正确认识。知道那些是对的,那些是错的,选择正确的行为方式,作为自己行为的准则。

2. 对自己提出明确的要求

“没有规矩,不成方圆”,事无巨细,都要对自己提出明确、具体而又严格的要求,并且认真依照去做,时间长了,自然就成为习惯了。

3. 培养自己顽强的意志力

时时处处严格要求自己,形成好的行为习惯和持之以恒的精神。从一点一滴做起,绝不能有“下不为例”的想法。因为意志力薄弱,控能力差的人,很难建立良好的行为习惯。

4. 建立严格的督导机制

良好行为的建立除了靠自身努力外还要靠同学、老师和家长的监督与指导,内因外因共同起作用,就更有利于良好习惯的形成。

(二)培养“说了就要做”良好习惯的方法

1. 提高对“说了就要做”重要意义的认识

“说了就要做”是做人的起码准则,是尊重他人的具体表现。“说了就要做”的人才能得到别人的信任和尊重,才能有利于搞好人际关系、办好事情。重点是使学生认识到:由于年龄所限,学生对自己的承诺还缺乏责任感,还不能完全意识到自己的失信行为会对别人和自己产生什么不利影响,以提高对诚实守信重要意义的认识。

2. 学习古今中外历史名人的典型案例

以历史上的名人、伟人为楷模,学习他们说真话、说实话、遵守诺言、诚实守信的典型事例。他们的成功经验很有说服力,要充分利用和挖掘这些故事中的积极因素。让学生懂得,“说了就要做”是这些名人、伟人取得成功的

最基本的因素，“说了就要做”的良好品德必须从小培养。

而从小养成“说了就要做”的良好习惯，一生受益无穷。

3. 组织学生进行各种形式的讨论会

结合以上的具体实例，注意联系学生的思想实际和行为实际，有针对性地解决学生在讲信用方面的问题，从对个人、他人以及人际关系等多种角度，让学生认识不守信用的害处、同时注意树立班上讲信用的好榜样，鼓励学生向这些同学学习。为了加深对“说了就要做，诚实守信”良好习惯的理解，还可以适当补充一些当代社会的典型事例，也可以让学生广泛搜集故事，谈论自己的思想，丰富学习的内容。

（三）养成“说了就要做”需要注意的问题

习惯是非常重要的。美国心理学家威廉·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。”就是说习惯是可以决定一个人的命运。有了好习惯的孩子是走遍天下都可以放心的孩子，一身坏习惯的孩子会让你一生都不