

ZERENXIN ZHENGONGFU HAOXIGUAN

责任心·真功夫·好习惯

——技能型人才素质能力的养成

李纯明 李 岸 张莉云 著

好习惯

真功夫

责任心

黑龙江教育出版社

ZERENXIN ZHENGONGFU HAOXIGUAN

责任心·真功夫·好习惯

—— 技能型人才素质能力的养成

李纯明 李 岸 张莉云 著



黑龙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

责任心·真功夫·好习惯 / 李纯明, 李岸, 张莉云著
— 哈尔滨 : 黑龙江教育出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5316-7209-8

I. ①责… II. ①李… ②李… ③张… III. ①素质教育—职业教育—教学参考资料 IV. ①G711

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第275685号

责任心·真功夫·好习惯——技能型人才素质能力的养成
Zerenxin · Zhengongfu · Haoxiguan

李纯明 李 岸 张莉云 著

责任编辑 徐永进
封面设计 朱建明
责任校对 张铁男
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 黑龙江远东联达教育文化传媒有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 290 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5316—7209—8 定 价 28.70 元

黑龙江教育出版社网址: [www. hljep. com. cn](http://www.hljep.com.cn)

网络出版支持单位: 东北网络台 (www. dbw. cn)

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451—82529593 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读请与我公司联系调换。联系电话: 0451—51993506

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451—82533087

序

纵观发达国家的经济发展历史,面对发展中国家人口红利的急剧变化,精良的“德国制造”再引发热议,高端的“美国制造”又要兴起。在世界经济风起云涌的变革中,推动国家进步和民族振兴靠的是核心竞争力。要实现伟大的中国梦,我们的核心竞争力从何而来?发达国家的经验告诉我们,核心竞争力来自于实体经济和职业教育。中国的职业教育应该走向何方,高素质技能型人才如何培养?作为一名职教工作者,要以振兴中华民族为己任,宏微并重、求真务实地做出应有的回答,践行职业教育工作者应负的职责。

职业教育,归根结底是培养什么样的人的教育。高等职业教育不同于普通高等教育,培养的是高素质的“技术、技能型”人才,其素质能力结构应该是“技能+潜能”。但是对于社会和企业来说,需要更通俗和直观的表述来看待高职毕业生的素质能力。大庆职业学院隶属大庆油田,位于铁人故乡,在60年的办学历程中,得到大庆精神和铁人精神的哺育和熏陶,培养出了以“大庆新铁人”李新民为最优秀代表的一大批“铁人式技能型”人才,这种人才的突出特征就是具有“责任心、真功夫、好习惯”。因此,我们把“培育责任心、练就真功夫、养成好习惯”作为人才培养过程的核心和最终归宿。“责任心”是一个人的思想品德和工作态度,铁人王进喜“宁可少活20年,拼命也要拿下大油田”,新时期铁人王启民“宁可把心血熬干,也要让油田高产再稳产”,大庆新铁人李新民“宁可历尽千辛万苦,也要为祖国献石油”就是“责任心”内涵的最好诠释;“真功夫”很容易理解,但要真正获得却很不简单,它要通过刻苦努力、千锤百炼达到一定的境界,它是身怀一技之长的生存之道,是人无我有、人有我优的真才实学;“好习惯”体现出一个人



人的素养、品质和品位,决定人一生的成败。“责任心”体现的是“德商”,是成才的基础;“真功夫”属于“智商”范畴,是成才的特质;“好习惯”实质是“情商”,是成才的保障。三者之间相辅相成、相得益彰。深受社会和企业欢迎的是“德商”“智商”“情商”均应较高的复合型人才。因此,“责任心、真功夫、好习惯”可作为各级各类职业教育的人才培养规格。

李纯明教授以自己三十多年的职业教育经验,满怀对切实培养出高素质的高职生的一腔热情,紧密结合现代职业教育体系的新目标和新要求,广泛调研、潜心研究,完成了该专著,十分难能可贵。

本书以职教的鲜明特点、深厚的文字功底和唯美的表达风格,对好习惯的养成、真功夫的练就和责任心的培育作了严谨系统、深入浅出、循循善诱的论述。不仅可作为职业院校的教学参考书,还很适合年轻人成长的励志读本。本书的出版为高素质技能型人才的培养做了一次求真务实的有益尝试。我期盼着中国的职业教育在各位同仁的共同努力和社会各界的支持帮助下,迎来更加美好的明天!

王志恒

2013 年 10 月于大庆

前 言

为了适应建立现代职业教育体系的需要,落实高职教育“培养出一批高素质的技能性人才”的培养目标要求,根据人才成长的内在规律,结合社会经济文化发展的实际,着眼被教育培训对象的长远发展,2011年大庆职业学院提出了要把教育培训对象培养成“具有责任心、真功夫、好习惯的铁人式高素质技能型人才”的培养目标,并为达成这一目标,开展了“职前职后教育培训一体化”教学改革。改革是在边改革边研究中进行的,为推进一体化改革的进程,我们承担了《职前职后教育培训一体化研究》课题。本书作为课题的一个阶段性研究成果,把高职教育的课程内容体系与职后培训的课程模块相互对接,尝试构造出一种全新的一体化课程体系。

我们在具体的教育实践中,探索出以好习惯的养成为前提和基础,使受教育者养成生活好习惯、学习好习惯、思维好习惯、行动好习惯;以具有责任心为内在动力,使受教育者养成自我责任心、社会责任心和环境责任心;以具备真功夫为最终结果,使受教育者形成专业能力和职业核心能力。“培育责任心、练就真功夫、养成好习惯”,应该而且必须是我们职业教育的核心着力点,把受教育者培养成为具有好习惯和责任心、具备真功夫的人才,应该是职业教育永恒的追求。

本书的内容分为三篇,是按照人才发展成长的历程来安排的,具体来说,高素质的技术技能型人才基础素质就是好习惯,发展素质就是责任心,最终才能具备真功夫。在体例安排上,我们按照模块化运作的方式,即把习惯的养成分为生活习惯、学习习惯、思维习惯和行为习惯等若干模块;把责任心的养成分为自我责任心、社会责任心和职业责任心等模块;把真功夫的铸就纳入提升素质模块。全书11个模块,39项任务组成了一个有内在联系的逻辑体系。

我们都知道,按照大职业教育观,职业教育的外延涵盖了职业学历教育、职业培训和技术教育,它作为一个有内在联系的有机整体,无论在管理体制、运行机制,还是课程体系和培训模块的开发建设上应该是一个不可分割的整体。所以,走职前职后一体化之路,就是我们的必然选择。一体化内涵建设的一项重要内容就是培训模块与高职



教育课程内容的对接,本书在撰写上力争做到这一点。这也是本书最大的特点。

本书由李纯明总体策划、内容修改审定,并撰写了“习惯概说”“责任概说”“真功夫概说”和“责任心的养成”部分的“任务二十八”至“任务三十五”;李岸撰写了“养成好习惯”部分的“任务一”至“任务二十八”和“铸就真功夫”部分的“任务三十七”至“任务三十九”;张莉云撰写了“任务三十六”。

本书适合用作高职学生职业生涯规划 and 职业品质教育的教材,更适合用于在职人员职后培训的教材,也可以作为从事高职教育的各级领导、教师的参考书。

本书在撰写过程中,得到大庆职业学院王志恒院长的具体指导和帮助,他对全书的内容结构等都提出了明确要求,在百忙中还拨冗审阅了全部书稿,作者采纳了他提出的很多高屋建瓴的意见和建议,他还为本书撰写了序言。在此,向他表示最衷心的感谢!

本书在撰写过程中参考借鉴了中外学者的研究成果,以及互联网上的相关材料。限于篇幅,不再一一列出,我们只择其要者列在了书后。

由于作者水平有限,书中难免出现错误或疏漏,敬请读者批评指正。

目 录

第一篇 养成好习惯

习惯概说	(3)
第一模块 认识好习惯 掌握好习惯养成的规律和方法	(10)
任务一 掌握好习惯的标准	(12)
任务二 树立养成好习惯的目标	(15)
任务三 遵循科学规律养成良好习惯	(20)
任务四 培养核心习惯	(24)
第二模块 从寻常处做起 养成良好生活习惯	(28)
任务五 生活好习惯的养成	(29)
任务六 礼仪习惯的养成	(33)
任务七 养成勤俭节约好习惯	(37)
第三模块 养成良好的读书习惯 筑牢安身之基	(42)
任务八 认识读书的意义	(45)
任务九 掌握读书的方法	(49)
任务十 善读无字之书	(56)
任务十一 记忆训练聪明头脑	(62)
第四模块 思考增添无形力量 造就深邃自我	(71)
任务十二 养成勤于和善于思考的好习惯	(72)
任务十三 养成积极思维的好习惯	(77)
第五模块 严于律己而宽以待人 养成为人的好习惯	(81)
任务十四 自律胜于他律	(83)
任务十五 自我控制习惯的养成	(87)
任务十六 养成口不臧否人物的好习惯	(93)
任务十七 养成为他人着想的习惯	(97)
第六模块 追求高效优质 养成工作行动好习惯	(101)
任务十八 养成有效管理时间的习惯	(103)



任务十九 养成注重细节的习惯	(107)
任务二十 养成做事分清主次的习惯	(111)
任务二十一 养成当机立断进行抉择的好习惯	(115)
任务二十二 养成做事有计划的习惯	(120)
第七模块 甩掉坏习惯的包袱 成就卓越自我	(124)
任务二十三 认识坏习惯	(125)
任务二十四 改掉说粗话和脏话的坏习惯	(129)
任务二十五 改掉随意发怒的坏习惯	(136)
任务二十六 改掉说谎的坏习惯	(142)
任务二十七 克服拖延的坏习惯	(147)

第二篇 培育责任心

责任及责任心概说	(153)
第八模块 对自己负责 实现自我价值	(161)
任务二十八 认识自我责任心	(163)
任务二十九 培育自我生命和健康的责任心	(166)
任务三十 培育维护自我尊严的责任心	(169)
第九模块 爱护环境 为人类未来负责	(173)
任务三十一 培育环境责任心	(175)
第十模块 对社会负责 创造美好人间	(180)
任务三十二 培育社会责任心	(183)
任务三十三 培育职业责任心	(186)
任务三十四 培育诚信责任心	(189)
任务三十五 培育孝敬长辈的责任心	(193)

第三篇 练就真功夫

真功夫概说	(201)
第十一模块 提升素质 走向成功	(203)
任务三十六 提高信息的搜集与处理能力	(205)
任务三十七 提高沟通能力	(211)
任务三十八 提高自主学习能力	(217)
任务三十九 提高团队合作能力	(221)

第一篇 养成好习惯

习惯概说

一、习惯究竟是什么

我是谁？

我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。

我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。

我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。

我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。

我是所有伟人的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我鼎力相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。

我不是机器，除了像机器那样工作外，我还具备人的智慧。你还可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭——对我而言，二者毫无区别。抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

（杰克·霍吉《习惯的力量》，吴溪译，《当代出版》2007年12月第二版。）

习惯对人们日常活动的影响随处可见。有些人经常因为某些好习惯而受益，而一些人又因为不良习惯而深受其害。正因为如此，人们赞扬好的行为习惯，而讨厌不良的习惯。但究竟什么是习惯呢？对这个问题，人们的看法是非常不一致的，历来说法不一，很难下一个统一的定义。我们应该如何理解和定义习惯呢？

1. 习惯的辞源解释。在汉语里，从辞源上看，习惯最早也写为“习贯”，有两种基本的含义。一是指习于旧贯，习于故常。《汉书·贾谊传》中记载孔子曰：“少成若天性，习惯如自然。”二是指长时间养成的不易改变的生活方式。班固所著的《后汉书》中《司马穰苴司马法上天子论》中有：“习贯成，则民礼俗矣。”

由中国社会科学院语言研究所编写的《现代汉语词典》对习惯作了如下解释:常常接触某种新的情况而逐渐适应,如习惯成自然;在长时期里逐渐养成的,一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。这一解释也说明习惯存在两个不同层面,个人层面和社会层面。从个体层面看,习惯是个体后天习得的自动化了的动作、反应倾向和行为方式,它是条件反射在个体身上的积淀。从社会群体层面看,习惯是人们在长期的生活中形成的共同的、相对稳定的行为方式和反应倾向。

2. 心理学对习惯的解释。为了更全面、准确地理解习惯这一概念,我们有必要参考当代心理学对“习惯”的解释。我国儿童心理学家朱智贤教授认为,习惯是人在一定情境下自动化地去进行某种动作的需要或倾向。例如,儿童养成在饭前、便后或游戏后一定要洗手的习惯后,完成这种动作已成为他们的需要。他同时指出,习惯形成就是指长期养成的不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果、是条件反射的建立、巩固并臻至自动化的结果。

台湾心理学者张春兴博士认为,“习惯”一词有三种解释:(1)一种习得性反应,此种反应较为简单,在类似情境下,以近于自动的形式出现。有的习惯反应不以动作为限,在语言和思想方面也有习惯性反应。(2)指经由长期练习所形成的自动化的行为,技能学习到纯熟阶段,动作已成习惯性。(3)指习得性动机,如抽烟、喝酒或者药物使用到了成瘾地步,均成习惯,或称不良习惯。

现在人们比较认同的权威性的习惯定义是美国心理学家阿瑟·S·雷伯概括出的关于习惯的解释。雷伯在其所著的《心理学词典》中将心理学中关于习惯的含义概括为四种:(1)一般指一种习得的动作。本义是指运动模式、身体反应,现在已不限于此,而是指常说的知觉的、认知的、情感的的习惯。(2)通过重复而自动化了的、固定下来的且无须努力就轻而易举地实现的活动模式。这跟人格研究中使用的特质的含义比较接近。(3)对药物的癖嗜,常用术语是药物依赖。(4)指特定动物物种的特征性行为模式,如“狒狒的习性”。他特别指出,最后的一个意思与前面的几种意义是大不相同的,它的内涵通常是指一种天生的、物种特有的行为模式,而其他几种意思都明确含有习得的行为之意。

3. 习惯概念的辨析。一般认为,从个人和社会群体两个层面上对习惯进行定义是比较完整的。习惯是个人和社会群体后天习得的活动模式,它包括自然的反应倾向、自动化的动作和稳定的行为方式。

需要说明的是,我们并不认为存在两种不同的习惯定义,而是说习惯既是个体的重要属性,同时也是社会群体的重要属性,这两个层面的习惯既有各自不同的特点,同时又是相互联系的,在一定的条件下是可以相互转化的。这样说,我们是基于这样的认识:首先习惯,是个人后天学习和接受社会熏陶的结果;其次,习惯的创新和改造是个体和社会群体之间相互作用的结果。换句话说,个体首先从社会群体那里习得或继

承了某些习惯,同时个体在自身发展中所形成的某些习惯又可能转化为社会群体的习惯。举例说,经常反省是普遍认为的好习惯。但这种行为方式最早的时候只是个别的人这样做,后来经社会提倡就成为群体性的习惯了。现代学者梁漱溟先生对此认识深刻。他精辟地指出:“学习始于幼儿模仿成人,所以习惯之事既是个人的,又是社会的。没有模仿因袭无以成习惯,但社会上一种习惯固创始于个人,乃风行于群众间。虽云创始,却无不有所资借的基础,即无不是在因袭中有所更改,掺入新成分者。其所因袭莫忘是先存在社会的。这样,所谓习惯便是从社会到个人,从个人到社会循环不已的事。”

习惯与社会风俗、习俗、礼仪等有区别。社会风俗、习俗、礼仪是人们在长期社会生活中所形成的有地域和民族特色的共同生活方式。社会风俗、习俗、礼仪可能转化为个人的某些习惯,个人习惯的形成深受它们的影响;同时一些对社会影响大的个人的某些生活方式或习惯,经社会提倡,时间一长,也可能转化成社会的习俗、礼仪和风俗。

本书中所说的“习惯”,专指个体习惯而言。

二、习惯的特点

1. 习惯的客观性和先验性。习惯的客观性表现在,习惯的形成并非一朝一夕、一蹴而就的,它是一个长期积累、逐渐形成的过程。它一点一滴渗透于人的心理和生理机能的每一个方面。不同年龄的人共有的一种倾向是,各种心理过程通过重复都会变得容易。所以,随着个人年龄的增长,形成思想和行动习惯的倾向会在个体身上越来越固定,而且个体会愈发地表现出偏好熟悉的东西,而不喜欢新颖的东西。这种自然的反应倾向、自动化的动作和稳定的行为方式是人间所有的人身上都具有的,无论你是否意识到它的存在。习惯之所以说它是先验性的,是因为每个人自出生起就处于一个既定的习俗环境中,并在此环境中形成自己的价值观念和行为方式,也就是说,一个人在具备思考能力之前,可能就已经受到了习俗和规则的陶冶。但是,习惯也不是先天的、遗传的,而是人在后天的环境中习得的,是一种条件反射。人们可以有意识、有目的地培养良好习惯,克服不良习惯。

2. 自动性和下意识性。习惯是一个反应倾向、活动模式或行为方式。所谓自动化,就是稳定的条件反射活动,甚至是下意识的动作。从心理机制上看,习惯是一种需要。如果不这样做,就会感到很别扭。习惯一旦形成,就会在人的头脑中形成一种自动化的程序,进入到人的潜意识里,使人难以察觉,却处处受其影响。它不需要别人督促、提醒,也不需要自己的意志努力,这就是我们平常说的“习惯成自然”,是一种省时、省力的自然动作。

3. 习惯具有稳固性和可变性。习惯是一种定型性行为,它是主体长时期的反复重



复的结果,它是人们头脑中建立起来的一系列条件反射,这种条件反射是在重复出现而有规律的刺激下形成的,并且在大脑中建立了稳固的神经联系,只要再接触相同的刺激,就会自然地出现相同的反应,所以说它是条件反射长期积累、反复强化的产物。当一种习惯渐渐稳固,成为人的个性的一部分,它就像一个隐形人一样,自动地发挥作用,在不知不觉间控制着人的思想,指挥着人的行为,影响着人在生活中的每个细节。因此,它具有相对的稳固性。但这种稳固性也不是绝对的,只要经过较长时间的强化训练和影响,即使是已经形成的较为牢固的不良习惯,也不是绝对不能改变的。比如说有的人有吸烟的习惯,但是有毅力和恒心就能戒掉。

4. 习惯具有情境性和多面性。习惯是在相同情境下出现的相同反应,因而有情境性。养成了某种习惯的人,一旦到了特定的场合,习惯就会表现出来。比如有的小孩子只在学校爱劳动,在家里就不行了,就是受到情境的制约。习惯可以满足人的某种需要,而需要又分为正面需要和负面需要。好的习惯可以催人奋进、不断进取;坏的习惯能致人萎靡不振、好逸恶劳。所以好习惯成就卓越自我,坏习惯可以葬送人生。由此可见,习惯可起到积极和消极的双重作用。

三、习惯对人生发展的作用

习惯的力量是巨大的。在一个人的日常活动中,有90%的行为都在不断重复原来的动作,并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量,就是习惯的力量。

1. 习惯的影响无时不在,它每时每刻都在影响着生活。习惯是行为的自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量,主宰人的一生。

心理咨询专家研究发现,一个人工作、学习的好坏,20%与智力因素相关,80%与非智力因素相关,而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中,习惯又占有重要位置。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究,前后长达5年之久。研究结果表明,造就这些杰出人物非凡成就的主要因素,不是天才和天赋,而是坚韧不拔的好习惯,他们大多数不畏挫折与失败,并能在实践中不断地追求完美。

习惯可以是我们的最好的帮手,也可以成为我们最大的负担。它会推着我们前进,也会拖累我们直至失败。我们每天都要用电脑,可是大家想过没有,键盘上的字母排列为什么会出现这样不规则的组合?有一个最流行的说法,说这是为达到最快的打字速度而设计的。其实这样的组合当时是一个误区,同时也是一个骗局。

1873年,美国发明家克里斯托弗发明了世界上第一台打字机,键盘完全是按照英

文字的顺序排列的。慢慢地,他发现打字的速度一旦加快,按键就很容易被卡主。他弟弟给他出了一个主意,建议他把常用字的键符分开布局,这样每次击键的时候,不会因为连续击打同一块区域而卡死按键。经过这样不规则的排列后,卡键的次数果然大大减少,但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候,很多人接受不了,但在利润的驱动下,克里斯托弗对客户说,这样的排列可以大大提高打字速度,结果所有人都相信了他的说法。现在,人们已经习惯了这样的键盘布局,并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论,目前的按键排列是比较笨拙的一种。凭借现在的技术,已经解决了卡键问题,可是出现第二种排列的键盘似乎不可能,因为人们都习惯了。在强大的习惯面前,科学有时也会变得束手无策。

2. 习惯左右人生。一个人要驾驭自己的人生,必须从驾驭自身习惯开始,做习惯的主人,才能让好习惯带着我们走向成功。在社会生活中,人的行为总是被打上道德的烙印,所以人的习惯自然也就有了高低和优劣之分:它们不是造就你,就是毁掉你;它们不是有助于人,就是有损于人。伊索寓言中《驮盐的驴》这个故事讲到:有一匹驴子,帮助一个商人驮货物,第一次它驮的是盐,盐很重,到了小河边,驴子觉得这袋盐重得实在不行了。河边很滑,长满了青苔,驴子不小心摔了一跤,跌到了河里,它好不容易才爬了起来,这时他发现背上的盐轻了好多。商人埋怨驴子,你毁了我好多的盐。驴子才不管呢,反正盐很轻了,它轻轻松松就到了家门口。第二天,商人又带驴子去运货,这次运的是棉花,虽然棉花很轻,但是棉花很多,聚起来就会很重,驴子想没关系,到了小河边就好了,我要装得像昨天一样,再摔一跤。一到小河边,驴子故意跌到了河里,商人说你今天又把棉花弄湿了。驴子想今天我要在水里多待一会儿,让货物轻一点,不然的话,货物一定轻不了多少的。谁知等驴子站起来时,怎么也站不起来了,因为棉花吸了水太重了,驴子叫了两声就被河水淹死了。

人类是一种习惯性的动物。我们生活中的绝大部分内容都来自于这种思想和行为定势——习惯。正是习惯减少了思考的时间,简化了行动的步骤,使我们在做每一件日常事务时,不必事事学习、探究、尝试,而是以一种完全自动化的方式从容应对。也正是这种从容应对,才把我们从烦冗的日常事务中解放出来,使我们有时间和精力去从事一些更有创造性和挑战性的工作,让我们更有效率地生活。

人是被习惯塑造出来的。一个人的个性,实际上就是自身习惯的总和。最初是人们塑造了自己的习惯,然后习惯就像获得了独立的生命一样,反客为主,反过来又塑造了人本身。所以,作为人自身生命的一部分,习惯具有强大的力量,尤其是那些良好的习惯,能够为人生注入强劲的动力,使生命更精彩。

好的习惯,具有强大的塑造力。习惯就像汨汨涌动的流水,在不知不觉中塑造着一个人的性格,进而决定着他的命运。好习惯,近乎美德,“德不孤,必有邻”。一个好



的习惯能够衍生出更多的好习惯,从而使人性变得更加美好。英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根,他在谈到习惯时深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

四、习惯的种类

根据不同的标准,人们将习惯分为不同的种类:

1. 根据习惯的结果划分,习惯可以分为过程类习惯和目标类习惯。

所谓过程类习惯代表某种动作、状态或态度。如微笑、勤奋、诚信。所谓目标类习惯则代表达成某件事,希望得到某种结果所需要的习惯,如早睡早起、实现梦想。

显然,目标类习惯是过程类习惯的集合,而大的目标类习惯又由小的过程类习惯所组成。如在晚上十点钟让电脑自行关机是早睡早起的过程类习惯之一,而早睡早起本身又是一个人想实现健康长寿目标的手段之一。著名教育家陶行知曾说,有一种习惯千万不能养成,那就是带坏其他习惯的习惯。其实,这种习惯不止一种,而且有很多,比如说谎、迟到。这些习惯就是过程类习惯。这样的习惯之所以会带坏其他的习惯,那是因为这些习惯是我们日常行为的组成部分,贯穿了我们的处事行为,是其他习惯的基础。同理,好的过程类习惯,也会带来其他更多的好习惯。如勤奋,能让人变得执着、坚定、自信。过程类习惯的基础性作用是巨大的。本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。他将自己的成功归结于自己对习惯的运用。在年轻的时候,他使用一个自创的方法培养了13个习惯:一是节制。食不过饱;饮酒不醉。二是沉默寡言。言则于人于己有益,不作无益闲聊。三是生活有秩序。各样东西放在一定地方;各项日常事务应有一定的处理时间。四是决断。事情当做必做;既做则坚持到底。五是俭朴。花钱须于人于己有益,即不浪费。六是勤劳。不浪费时间;每时每刻做有用之事,戒除一切不必要的行动。七是诚恳。不欺骗人;思想纯洁公正;说话也应诚实。八是正直。不做不利他人之事,履行对人有益的义务。九是中庸。勿走极端;受到应有的处罚,应当加以容忍。十是清洁。身体、衣服和住所应力求清洁。十一是宁静。勿因琐事或普通而不可避免的事件烦恼。十二是贞节。切戒房事过度,勿伤害身体或有损自己或他人的安宁或名誉。十三是谦虚。效法耶稣和苏格拉底。

其实,这些都是过程类习惯。正是这些过程类习惯的组合,形成他一个个目标类习惯,最终使他拥有成功完美的人生,自己成为人类历史上最伟大的人物之一。

2. 根据习惯对于人的价值和作用,将其自然地分为好习惯、坏习惯和中性习惯,或积极的习惯、消极的习惯和中性习惯。

所谓好习惯是指在日常生活中,一个人的言行举止具有良好的风貌,能展现文明、优雅,并在人们心目中留有美好感受,有利于自我发展和个人价值的实现,符合社会道