

多一点诚实、多一点自律、多一点忍耐、多一点责任心

*Qingshaonian Yinggai Yangchengde 12ge
Shenghuo Xiguan*



青少年应该养成的12个 生活习惯

YINGGAIYANGCHENGDE12GE
SHENGHUOXIGUAN

良好的生活习惯是青少年做人做事的基础，它可以主宰人的一生
坚持长久，习惯就可以养成

王 珊 编著

好习惯成就大未来



中国长安出版社

多一点诚实、多一点自律、多一点忍耐、多一点责任心

*Qingshaonian Yinggai Yangchengde 12ge
Shenghuo Xiguan*



青少年应该养成的12个 生活习惯

YINGGAIYANGCHENGDE 12GE
SHENGHUOXIGUAN

良好的生活习惯是青少年做人做事的基础，它可以主宰人的一生
坚持长久，习惯就可以养成

王 珊 编著 **好习惯成就大未来**

中国少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年应该养成的 12 个生活习惯/王珊编著. —北京:中国长安出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5107-0031-6

I. 青 ... II. 王 ... 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(2009)第 093824 号

上架建议: 社科类—青少年读物

青少年应该养成的 12 个生活习惯

王 珊 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:250 千字

版本:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0031-6

定价:29.80 元

前言

要想人生道路上取得成功，最重要的素质是什么？回答可能会令你大吃一惊。成功需要你的聪明、才智、创新、环境等等，但是最重要的却是一个小的细节——良好的习惯。

不要忙着反驳。且听听这些先哲们的声音：

不良的习惯会随时阻碍你走向成功、获利和享乐的路上去。

——莎士比亚

人是习惯的奴隶。

——柏拉图

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

——培根

习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。

——拿破仑·希尔

什么是教育，简单一句话，就是要培养良好的习惯。

——叶圣陶

习惯虽小，可它的力量却是巨大的，习惯的养成，好似通过一再的重复，使细绳变成粗绳，再变成绳索，绳索又变成缆绳，再变成链子，最终就成了根深蒂固的东西，把我们缠得死死的，形成一种能左右人行为的神奇力量。

我们不说要培养乐观坚强的好性格，培养踏实肯干的好作风，培养热爱学习的好习惯这些大的方面。就拿小的生活习惯来说吧。很多青年人办事邋遢，乱丢东西，也许现在他们还没有意识到这种恶习的

后果，可如果任其发展，那么以后就可能会带来大的麻烦。最直接的影响就是随着年龄的增长，身上带着的东西会越来越贵重，越来越重要，如果还仍旧胡乱地丢来丢去，那么他们身上的重要文件、贵重物品就可能经常莫名消失。在我们周围，是不是经常听到这样的抱怨：“明明放在这儿了，怎么没有了呢”、“我记得就是在这儿的，怎么不见了”。虽然有时候在事情过后会找到这些东西，但因此造成的损失恐怕就不那么好弥补了。如果这种恶习又伴随到了工作岗位，那就更可怕了，想象一下，有哪一位领导会信任一个连自己的东西都管理不好的人呢？

这就是小习惯造成的大影响。年青人必须尽早树立起改变坏习惯的意识，让好习惯取而代之。这并不太难做到，只需在放置物品时归类、用完的东西归位。并且常用的东西要放在固定的位置，随身物品随身带好，重要的物品谨慎看管。当有了这样的好习惯，相信因找不到东西而焦头烂额的故事就不会再发生了。推而广之，养成并坚持已有的好习惯，比如“诚信”、“谦虚”、“幽默”、“认真”、“自信”等；改变懒散、怕吃苦的坏习惯。年青人，你就会发现，你已经拒绝了人生失败的命运，踏上了人生的坦途。

其实对大多数年青人来说，道理都懂，就是思想上不重视，行动上不改正。也许认为小的坏习惯无足轻重，无关痛痒。但是，江山易改，秉性难移，现在的年青人在习惯、性格上尚未定性，正是培养好习惯，改变坏习惯的最佳时机。与其坐待坏习惯形成后再费尽心思地去改，还不如尽早扼杀坏习惯，以减轻它对人生的消极影响。

好习惯成就学习和事业的成功，让年青人终生受益。而坏习惯则会成为阻碍成功的绊脚石，会贻害年青人的一生。

目录

Contents

第一章 相信自己 自信是成功的一种习惯

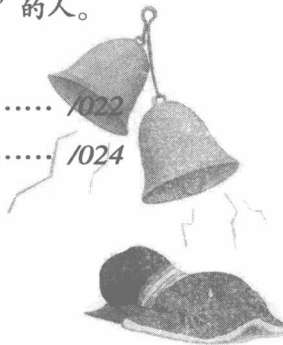
一个人若想成就一番大事，除了抓住机遇，具备一定的功底与才华之外，还要有一种强烈的精神力量，这就是“我一定要做，我一定能做成，为了做成事不惜付出”的精神动力，这种精神力量就是自信。

自强自立是人生的第一课	/002
信心是照亮人生的太阳	/004
自信是成功的一种习惯	/006
信心决定人生的高度	/008
相信你行，你就行	/011
自信给你生活的力量	/015
自信来自于准确的自我定位	/017

第二章 学会做人 培养良好的品德习惯

亚里士多德曾经说过：“德行是一种习惯。”品德影响你的行为，只有养成了良好的品德习惯，你才能成为一个“合格的、高修养、高素质”的人。

责任心是你一生的坚持	/022
诚信的习惯让你一生受益	/024



不要养成说谎的习惯	/027
培养讲礼貌的好习惯	/030
让谦虚的品质引领你不断进步	/033
尊重他人就是尊重自己	/037
宽容，一种爱的习惯	/040
不推卸责任，不做甩手掌柜	/042
勇于认错，更要勇于改错	/044
别让自私吞噬心智	/047

第三章 乐观开朗 习惯决定性格，性格决定命运

人们常说：性格决定命运，播种一种性格，就要收获一种命运。作为少年，我们的性格尚未稳定，但已有了基本的轮廓，那么，我们该如何掌握自己的命运？这就需要我们培养自己的性格，选择那些能让自己有良好的发展空间的好性格素质，完善自己的性格，发挥自己性格的优势，为自己前程的发展打好基础。

塑造完美性格是人生的第一课	/052
命运是性格的写照	/054
性格的完善取决于日常习惯	/057
培养乐观的个性	/060
感恩是快乐成长的第一课	/063
积极地面对每一天	/066
习惯与压力共处	/069
享受孤独，超越寂寞	/073
别用生气的方式谋杀自己	/076
切莫成为忧虑的牺牲品	/080



第四章 积极进取 培养从优秀到卓越的习惯

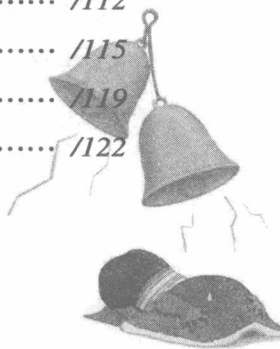
成功需要勇气，积极进取勇往直前，不退缩、不妥协、不回头，这正是每个渴望成功人士必须具备的精神特质。面对困难我们需要有必胜的信念和勇气，以大无畏的气概披荆斩棘、奋力前行，这时绝路中就会有出路，这就是自己杀出的一条“血路”。

人生应当矢志不渝，不断进取	/084
困苦打磨好人生	/087
爬起来比跌倒多一次	/090
决不能轻言放弃	/093
不放弃任何进取的机会	/096
提高自己的竞争力	/098
努力做到最好	/101
梦想成真：对前途不设限	/104

第五章 脚踏实地 培养踏实肯干的好习惯

李大钊说：“凡事都要脚踏实地地去做，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的功夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度做事，则功业可就。”脚踏实地地去做事情是实现人生目标、成就事业的关键因素，是做人必须具备的素质。

实干重于虚名	/108
做好眼前事	/110
踏实肯干是走出底层的捷径	/112
懂得欲速则不达	/115
学会多角度的思维方式	/119
低调是成就人生大事之道	/122



不要眼高手低	/125
--------------	------

第六章 细节决定成败 培养做事做到位的好习惯

老子曾说：“天下大事，必作于细。”每一件不平凡的事情都是由无数细节组成的，在这些细节上如果不谨慎，没有做到位，那么无论你的大目标多么准确，你也会功亏一篑，即所谓的“千里之堤，溃于蚁穴”。相反，花大力气做好小事，追求完美的细节，往往能够成就丰功伟业。

细节决定成败	/128
学会从细节入手	/131
追求完美，用细节律己	/133
摒弃敷衍的做事风格	/136
于细微处见精神	/139
见微知著，善于洞察	/142

第七章 学有所成 培养良好的学习习惯

良好的学习习惯能让你感受到学习的乐趣；良好的学习习惯能让你提高学习效率；良好的学习习惯能保证你轻松地取得他人望尘莫及的成果。学有所成，原来并没有那么难！

用书籍搭建成功的阶梯	/146
管理好你的学习计划	/149
随时随地抓住学习的机会	/151
管理好自己的“大好时光”	/154
勤学，善问，爱思考	/157
做事需专注	/160
练好“台下十年功”	/162



第八章 拥有好人缘 培养良好的交际习惯

在《圣经·马太福音》中有一句话：“你希望别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。”这句话被大多数西方人视为待人接物的“黄金准则”。一个人想要获得好的人缘，首先就要培养自己良好的交际习惯。

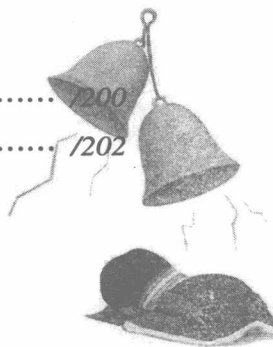
拓展你的人脉	/166
冷庙烧香最灵验	/170
微笑是社交的通行证	/173
学会欣赏别人	/175
嫉妒是伤人伤己的坏习惯	/178
友好待人，在集体里快乐成长	/180
防止结交危险关系	/183
善于结交志同道合的朋友	/186
让幽默成为语言习惯	/189
养成多听少说的习惯	/193
习惯当众发言，练就口才	/196

第九章 见微知著 培养良好的生活习惯

日常生活中的习惯虽小，可它的力量却是巨大的，生活习惯的养成，好似通过一再的重复，使细绳变成粗绳，再变成绳索，绳索又变成缆绳，再变成链子，最终就成了根深蒂固的东西，把我们缠得死死的，形成一种能左右人行为的神奇力量。

这些好习惯能帮助你成就学习和事业，会让你终生受益，而坏习惯则会成为阻碍你成功的绊脚石。

认真是完美的基础	/200
培养谨慎细致的习惯	/202

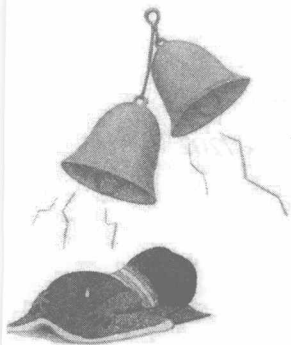


拖拉、懒散造就一事无成	/205
善始善终地做事情	/208
勤奋是点燃智慧的火把	/210
勤奋重于天赋	/212
一分耕耘一分收获	/214
不找借口找方法	/216
不做言语上的巨人、行动上的矮子	/219
让好习惯尽快取代坏习惯	/221
控制好自己的喜怒哀乐	/223
远离破坏形象的坏习惯	/226
从拖延的温床上起来	/229
从今天开始，不再抱怨	/232

第十章 学会理财 培养理财的好习惯

学会理财是一个人得以生存不可缺少的能力。如果只懂得怎么拿钱，而不知道怎么花钱，怎样去管理好自己的钱财，那样的花费就只能是挥霍。如果你希望未来能享受到好的物质生活，那么赶快培养自己的理财好习惯吧。

理财为未来积蓄资本	/236
养成勤俭节约的好习惯	/239
理智消费，规划支出	/241
储蓄金钱，储蓄未来	/243
尝试自己赚取零用钱	/245



第十一章 身强体壮 培养健康的好习惯

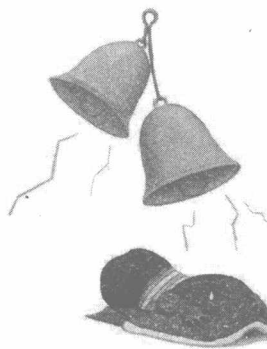
郭沫若曾说过：“年轻人有的是健康，因而他们也就浪费健康。一旦觉得健康值得珍惜的时候，那犹如已经把钱失掉的败家子，是已经失掉健康了。”保持健康的习惯是所有青少年最重要的任务，因为健康是一切的前提。

我年轻，我运动，我健康	248
养成健康的饮食习惯	250
主动饮水，为健康加分	253
养成卫生的好习惯	256
合理作息让你精力充沛	259
正确用眼，保持心灵窗户的明亮	262
远离抽烟喝酒等恶习	264

第十二章 保护自己 培养遵纪守法的好习惯

保护好自己，在任何时候、任何场合下都是非常重要的。遵纪守法，学会自护、自助永远都是青少年最重要的能力之一，培养遵纪守法的习惯，刻不容缓！

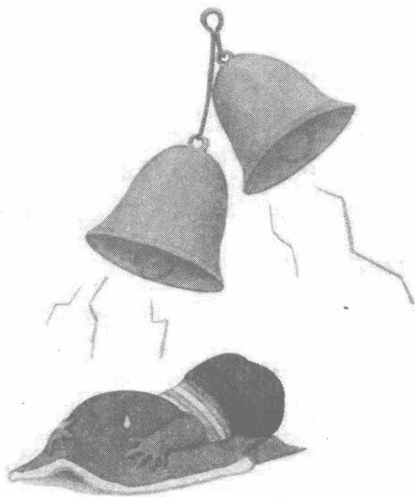
遵守规则是自护的第一课	268
知法守法，做个合格的公民	270
择友有标准，不与“问题少年”来往	273



第一章

相信自己 自信是成功的一种习惯

一个人若想成就一番大事，除了抓住机遇，具备一定的功底与才华之外，还要有一种强烈的精神力量，这就是“我一定要做，我一定能做成，为了做成事不惜付出”的精神动力，这种精神力量就是自信。



自强自立是人生的第一课



只有自如地驾驭自己的命运，才能离成功更近一步。

在《狮子王》的故事中，为了训练小狮子的自强自立，母狮子故意将它推到深谷，使其在困境中挣扎求生。在残酷的现实面前，小狮子挣扎着一步一步从深谷之中走了出来。它体会到了“不依靠别人，只能凭借自己的力量前进”，它逐渐成熟了。

有这样一位父亲，在谈到对儿子的教育时讲了这样的经历：在孩子5岁时，有一次我带儿子爬梯子玩，当孩子爬到不高不矮的高度（不至于摔伤的高度）时，我原本扶着的双手立即松开，于是孩子滚了下来。这不是失手，更不是在恶作剧，而是我要让孩子的幼小心灵感受到：做什么事都要靠自己。家人虽可用亲情为孩子提供庇荫，但真实人生的风风雨雨，只有靠孩子自己去体会、去感受，因此说，别人都是靠不住的，有时甚至包括父亲在内。

很遗憾，现在的很多年轻人都有依赖的习惯，一旦有了拐杖，他们就不想自己走路，一旦有了依赖，他们就不想独立。可是一个人不学会独立，又怎能在将来激烈的社会竞争中立足呢？

要知道，拥有独立自主的个性和自立能力，是立足社会、参与竞争的基础。人要靠自己活着，而且必须靠自己活着，在人生的不同阶段，要尽力达到理应达到的自立水平，拥有与之相适应的自立精神。每一个青年人步入社会、参与竞争的时候，会遭遇到远比学习生活要复杂得多的生存环境，随时都可能出现无法预料的难题与处境。在这



种环境中，只有自立自强的人，才能傲立于世，才能力拔群雄，也才能开拓自己的天地，得到他人的认同。

一个人学会勇于驾驭自己的命运，学会控制自己，规范自己的情感，善于规划自己的人生，自主地对待求学、择业、择友，这是成功的要义。如果总是任人摆布自己的命运，让别人推着前行，摆脱不了对别人的依赖，那么，将永远是一个弱者。

要驾驭命运，从近处说，要自主地选择学校，选择书本，选择朋友，选择服饰；从远处看，则要不被种种因素制约，自主地选择自己的事业、爱情和大胆地追求崇高的精神。

人生的一切成功，一切造就，完全决定于你自己。人若失去自己，是一种不幸；人若失去自主，则是人生最大的缺憾。赤橙黄绿青蓝紫，谁都应该有自己的一片天地和特有的亮丽色彩。在生活道路上，必须善于做出抉择，不要总是踩着别人的脚步走，不要总是听凭他人摆布，而要勇敢地驾驭自己的命运，调控自己的情感，做自己的主宰，做命运的主人。

善于驾驭自我命运的人，是最幸福的人。只有摆脱了依赖，抛弃了拐杖，具有自信，能够自主的人，才能走向成功。自立自强是走入社会的第一步，是进入成功之门的钥匙。

信心是照亮人生的太阳



面对人生旅途中的挫折与磨难，我们需要清醒的头脑，更需要有信心。

信心是人的生命支柱，无论是处在事业的顺境还是事业的逆境、是人生波谷还是人生波峰，我们都应该脚踏实地地走好每一步，向着自己的目标迈进。

1955年，18岁的吉尔·金蒙特已是全美最有名气的年轻滑雪运动员了，她的照片被用作《体育画报》杂志的封面。她当时的生活目标就是获得奥运会金牌。

然而，一场悲剧使她的愿望成了泡影。1955年1月，在奥运会预选赛最后一轮比赛中，金蒙特沿着大雪覆盖的罗斯特利山坡开始下滑，由于当天的雪道特别滑，刚过几秒钟，她的身子一歪就失去了控制，她竭力挣扎着想摆正姿势，可是一个个接连不断的筋斗还是无情地把她推下了山坡。当她终于停下来时，已经昏迷了过去。人们立即把她送往医院抢救，虽然最终保住了性命，但她双肩以下的身体却永久性瘫痪了。

金蒙特博得奥运会金牌的理想彻底破灭了，但她面对困厄的斗志却没有被磨灭。几年内，她整日和医院、手术室、理疗和轮椅打交道，病情时好时坏，但她从未放弃过对生活的不断追求：去从事一项有益于公众的事业，来完成未竟的理想，是她在意外发生之后的梦。

历尽艰难，她学会了写字、打字、操纵轮椅、用特制汤匙进食。她在加州大学洛杉矶分校选听了几门课程，希望今后能当一名教师。



当她向教育学院提出申请，系主任、学校顾问和保健医生都认为这是天方夜谭，因为她无法上下楼梯走到教室。

1963 年，她终于被华盛顿大学教育学院聘用。由于教学有方，很快受到了学生们的尊敬和爱戴。金蒙特终于获得了教授阅读课的聘任书。

后来由于她父亲去世了，全家不得不搬到曾拒绝她当教师的加利福尼亚州。金蒙特决定向洛杉矶地区的 90 个教学区逐一申请。在申请到第 18 所学校时，已有 3 所学校表示愿意聘用她。学校特意对她要经过的一些坡道进行了改造，以便于她的轮椅通行，另外，学校还破除了教师一定要站着授课的规定。

自 1955 年到现在，很多年过去了，金蒙特从未得过奥运会的金牌，但她却得到了另一块金牌——为了表彰她的教学成绩而授予她的。