

全彩漫画读本

最受学生喜爱的励志魔法书
优等生必须注重的行为修养

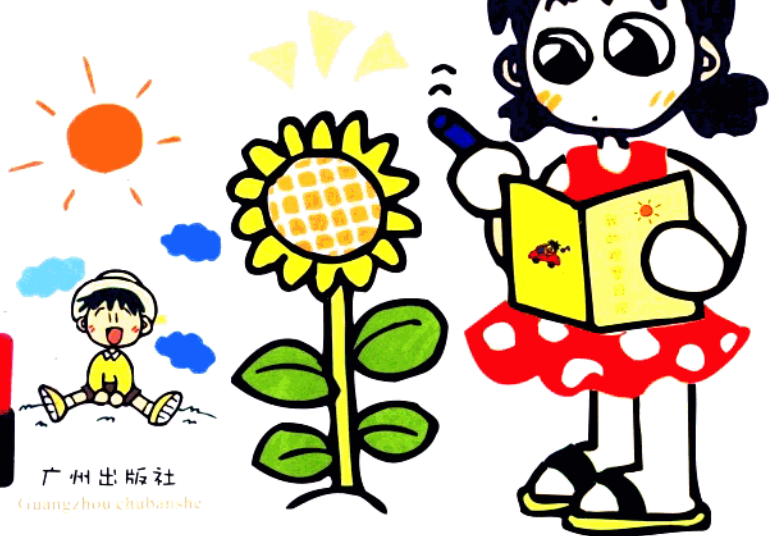
成就孩子一生的58个

好习惯

每个优秀的孩子都必须具备的素质

◎ [策划] 岭南少儿

LINGNANSHAOER



广州出版社

Guangzhou chubanshe



全彩漫画读本



最受学生喜爱的励志魔法书
优生必须注重的行为修养



成就孩子一生的58个

好习惯

每个优秀的孩子都必须具备的素质

◎ [策划] 岭南少儿
LINGNANSHAOER.



广州出版社
Guangzhou chubanshe

● 图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子一生的58个好习惯/岭南少儿编. —广州:

广州出版社, 2005.11

(58行为教育系列)

ISBN7-80731-076-6

I. 成… II. 岭… III. 小学生—习惯—培养

IV. G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第138360号



成就孩子一生的 58个好习惯

策 划	岭南少儿
编 文	蔡倩 李云芳
插 画	互动力工作室
责任编辑	黄淑銮
整体设计	李成君
出版发行	广州出版社 (广州市人民中路同乐路10号)
印 刷	广州市番禺三九丰发彩印有限公司 (广州市番禺区钟村镇105国道)
开 本	787毫米×1092毫米 1/16 印张 40
版 次	2006年1月第1版
印 次	2006年1月第1次
书 号	ISBN7-80731-076-6 /B·1
定 价	72.00 元 (全四册)

● 著作权所有, 本图文非经同意不得转载。如发现书页有装订错误或污损, 请寄至承印公司调换。

编者序

养成好习惯， 让我们受益终生

大人们常常告诫我们：要养成好的习惯，好的习惯是一笔财富，它是取得成功的秘密武器。纵览历史和当今社会，我们也不难从一些名人身上看到这一点。

鲁迅先生可以说是一位以“小跑走完一生”的作家。小时候，他就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻叮嘱自己凡事都要早做。

香港名人李嘉诚在谈到自己的成功经验时，说自己即使再忙，也会锻炼身体，因为好的身体是事业的保障。事实证明他很成功！

法布尔因为长着一双“火眼金睛”，善于观察周围的事物，所以才能成为著名的昆虫专家，写出《昆虫记》。

.....

这样的例子实在太多了！





这些名人可能来自不同的国家，取得成就的领域也不一样，但是有一点是相同的，那就是他们身上都有一件秘密武器——好习惯。

因此，我们与其梦想着获得大量的财富，不如从小就培养一种好习惯。好习惯是人生的基石，拥有好的习惯才能在人生的道路中稳步前行。

好习惯应该从小开始培养，它是一项艰巨而意义深远的精神工程。目前，我们正处于习惯形成和发展的关键期，大量的行为都会在这一时期固化成习惯，忽视好习惯的培养，带来的就可能是终生的遗憾。

《成就孩子一生的58个好习惯》选取了对人的一生有决定性影响的58个方面，选用了大量有趣的事例，通过生动的说理方式，配以精彩的漫画，让我们在领略到好习惯的重要性、学习怎么养成好习惯之余，学到更多知识，开阔眼界。

目录

生活习惯



- 让生活更有规律 2
- 富有人生从理财开始 4
- 劳动是可贵的品德 8
- 清洁卫生从我做起 10
- 健康是成功的基石 12
- “扫一室”方能“扫天下” 14
- 一寸光阴一寸金 18
- 节俭之道不可弃 20
- 维护公共秩序 22

学习习惯

- 练就一双
 - “火眼金睛” 26
- 放飞想象的翅膀 28
- 让大脑动起来 32
- 让书本成为你的
 - 好朋友 34
- 集中精神效率高 36

- 兴趣是最好的老师 40
- 多问几个为什么 42
- 今日事，今日毕 44
- 劳逸结合 48
- 常自我总结 50

交际习惯

- 讲文明懂礼貌 54
- 倾听让你受益终生 56
- 善于发掘别人的
 - 闪光点 60
- 换个位置来思考 62
- 做人要“一诺千金” 66
- 用真诚换真心 68
- 益友是无价之宝 70
- 海纳百川，有容乃大 74
- 众人拾柴火焰高 76
- 平等待人赢得朋友 78

道德行为习惯

- 诚实是一笔财富 82
- 用责任来鞭策自己 84
- 做个守法小公民 86
- 祖国在我心中 90
- 伸出一只爱的手 92
- “尊老爱幼”是美德 94
- 让谣言于我而止 96
- 尊重别人的隐私 98
- 爱护我们的地球家园 100
- 常怀一颗感恩的心 102
- 管好自己的嘴巴 104
- 独乐乐不如众乐乐 106

意志品质习惯

- 坚信失败是
- 成功之母 110
- 再坚持一下 112
- 命运就掌握在
- 自己手中 114



- 严于律己 116
- 珍爱生命 120
- 勤奋造就天才 122
- 天生我材必有用 124

个性品质习惯

- 沟通是幸福的桥梁 128
- 完美细节成就
- 伟大人生 130
- 想到还要做到 132
- 头脑要时刻冷静清醒 134
- 告诉世界“我能行” 138
- 没有最好，只有更好 140
- 三人行，必有我师焉 142
- 太阳，每天都是新的 144
- 拥有一颗平常心 146
- 自立比接受馈赠
- 更重要 148

生活习惯





01

让生活更有规律

早晨 7 点 30 分，九十多岁的钱伟长老人准时起床了。他像平时一样，活动活动身体后就开始浏览当天的报纸，然后吃早餐，紧跟着就投入一天的工作。即使现在，他每天还要工作 5 个小时。几十年来，他每天都严格按照自己定好的作息时间表生活、学习和工作。规律的作息，是他能在我国力学、应用数学、教育和社会科学领域取得卓越成就的重要原因。

九十多岁高龄的钱爷爷精力还这么充沛，真让人羡慕！看来，钱爷爷不仅工作出色，还很善于管理自己的生物钟。

什么是生物钟呢？它就是人的生理节律。它指挥、调节着人的生命活动，我们到了一定的时间就感到困，或者是到了一定时间就会从睡梦中醒来，这些都是生物钟在起作用。

人只有遵循生物钟，按时作息，才能保证身心健康，高效率地工作、学习，否则就会引起内分泌紊乱，让疾病有机会侵袭我们的身体。

我们可能都有过这样的经历：放完假了，本来应该精力充沛才对，但奇怪的是，我们感到比平时更累，尤其是春节以后。这是因为，节假日里我们打乱了生物钟。比方说在春节里，大家尽情地吃喝玩乐，有时甚至通宵不睡觉……



这些做法,都扰乱了生物钟的正常工作,影响了身体里各个系统、器官的生理活动,这就出现了我们通常说的“节后疲劳”。

实际上,人体有很强的自我调适能力,我们偶尔违背生物节律,人体会自动进行调整,使我们的身体不至于受到损伤。但如果经常发生像“节后疲劳”这样的情况,



这种损伤就可能难以调整了。就像机器如果磨损太厉害,它就无法继续运行下去。我们人体也是同样的道理。

这样看来,养成按时作息的习惯是一件关系我们身体健康、学习进步、事业成功的大事,要认真对待才行!



搞笑一箩筐

午休的习惯

某国有午休的习惯,每到中午,大大小小的商店一律停止营业。

一天中午,有个外国游客口渴难忍,想买瓶饮料解解渴。但他一连跑了几家商店,都被拒之门外,甚至遭到嘲讽。游客心中大为不快,一气之下把手里的钱全扔给了蹲在墙角的乞丐,心想,这样总该听到一句感激的话了。

不料,乞丐懒洋洋地说:“对不起,先生,现在午休,不收钱。”

02 富有从理财开始

石油大王洛克菲勒曾和儿子约定,每周给儿子1美元50美分的零用钱,每周末核对账目。如果当周财政记录让父亲满意,下周的零用钱就上浮10美分(但最高不超过每周2美元)。如果财政记录不合理,下周的零用钱就下调10美分。同时,每周至少有20%的零用钱是用于储蓄,20%用于公益事业。

洛克菲勒是世界上第一个亿万富翁,但这位富有的父亲,给予孩子的不是很多钱,而是一笔特殊财富——正确的理财观念。他让孩子懂得:要有计划地使用自己的钱。因为只有学会了“花钱”才有可能“赚钱”。懂得“花钱”和“赚钱”,这就是我们今天所说的“财商”。

调查显示,中国大多数孩子都不会管理自己的钱财,乱消费、高消费、理财能力差等问题比较严重。

其实,这都是因为我们平时的钱来得太容易了。要买心爱的玩具或者美味的零食,只要跟爸妈说,愿望就会得到满足。爸妈的皮夹子就像一个魔法袋,好像有掏不完的钱。



其实,世界上没有不劳而获的财富。爸妈皮夹子里面的钱,都是爸妈辛苦工作得来的。我们要记住了,钱是用辛勤劳动换来的!

所以,在家里我们可以通过帮爸妈做一些力所能及的家务,来赚

取自己的零花钱。

但如果辛辛苦苦把钱给赚来了,却毫无计划地就花光了,那你还不是一个合格的理财人。

一个聪明的理财家会这样做:

首先,把得到的钱分成几部分。把其中一部分存起来,免得头脑发热时全都用光了。

接下来,当然就是买东西了。本着“以最少的钱买最多好东西”的理念,在买的过程中“货比三家”,最终你会买到物美价廉的商品的。

最后,就是记一下账,看看这个月的钱是否都合理安排了,有什么地方是可以改进的。

从小学会理财,让我们学会合理利用各种资源,也锻炼了我们的生活自理能力,这可是成就我们富有人生的法宝!



搞笑一箩筐

资金全部冻结了

哈利今年10岁,他有一个储钱盒,放在衣柜的抽屉里。他爸爸妈妈需要零钱时,就从他的储钱盒里掏,并留下一张借条。哈利显然不喜欢这种做法。一天,爸爸又需要零钱了,但当他打开储钱盒时,里面只有一张小纸片,上面写着:“亲爱的妈妈,亲爱的爸爸,我的钱在冰箱里,我希望你们明白,我所有的资金全部冻结了。”



你是否理财有方

试着回想一下，每次你看完最新的报刊杂志会如何处理？

- A. 先撕下喜欢的那部分，然后丢弃。
- B. 看完不会马上丢弃，先堆在墙角，半年后才丢掉。
- C. 看完后马上丢到垃圾筒里。
- D. 将它们整齐地放到书架上，到了一定的数量再将它们绑好拿去卖掉。

答案与解析：

选 A：你平时喜欢收集有用的资料，不会乱花钱，而且很有理财头脑，只要看准一个东西便会认真攒钱，所以往往会有不错的回报。

选 B：你十分看重金钱，只要听到有赚钱的机会，便一定不会放过。不过要在这里提醒你，切记不要将你所有的钱都放在一起，小心被偷或被抢啊！

选 C：你做什么事都顺其自然，没什么攒钱的计划，认为钱花完了还会再有；加上你平时爱交朋友，又喜欢吃零食，所以会经常没钱花。奉劝你还是得存点钱，万一遇到自己特别喜欢的东西也可以买啊。

选 D：你是个既懂花钱又懂理财的人，平时也不会太小气。



03 劳动是可贵的品德

美国哈佛大学对波士顿地区 456 名少年儿童所作的长达 20 年的跟踪调查发现,爱做家务的孩子与不爱做家务的孩子相比,长大后的失业率为 1:15,犯罪率为 1:10,爱做家务的孩子平均收入要高出 20%,此外,离异率、心理疾病患病率也较低。

从调查结果我们可以看出,家务劳动与人的成长有着十分密切的联系。家务劳动是我们最初接触劳动的一种形式。这也让我们知道了,从小养成热爱劳动的习惯是十分重要。

劳动不仅能使人获得财富,更重要的是培养了人吃苦耐劳的品质,让我们懂得有付出才会有收获的道理。俄国著名教育家加里宁说过:劳动是人类生存的首要条件,劳动可以使人高尚起来,如果一个人不做事只吃饭,那就等于侵占了别人的劳动成果。



劳动是一件辛劳的事情,但更是一个创造幸福和快乐的过程。在这个过程中,我们能感悟到生命的充实,体验到期待的美好,享受到收获的喜悦……

加里宁自己也有五个很喜欢劳动的孩子。一天,五个孩子又接受了爸爸分配的任务:男孩子跟爸爸一起下地割草,女孩子在家帮助奶奶做家务。天刚蒙

蒙亮,两个男孩就跟着爸爸在一个大草场上埋头割草。休息的时候,他们就围坐在爸爸身边,啃着带来的干粮,仔细听着爸爸讲述人类从猿进化成人的故事,听得津津有味。听完故事,爸爸又催促他们:“快点干吧,趁着露水没干多割一点,今天给祖母割,明天去帮助别人……”他们割完草,感到又累又饿。回到家里,香喷喷的面包和新鲜的牛奶已经在桌上摆好了。牛奶是三个女孩帮助奶奶挤的,面包也是她们帮助奶奶烤的。吃着这些食物,五个累得筋疲力尽的孩子都感到无比幸福快乐……



加入到劳动的行列里来吧,比如在家帮爸妈做一些力所能及的家务,参加学校、社区组织的公益劳动……让汗水挥洒,浇灌着自己脚下这块土地,这是多么让人兴奋的事啊!



榜样名人堂

劳动和运动

在一次宴会上,音乐家萧伯纳恰好与某纺织厂经理的太太并坐。

“亲爱的萧伯纳先生,”这位身体肥胖、娇声娇气的阔太太问,“你是否知道,哪种减肥药最有效?”

萧伯纳注视了一下这位邻座,装出一副正经的神态,用手捋着长须答道:“我倒知道有一种药,但遗憾的是,我无论如何也翻译不出这个药名,因为‘劳动’和‘运动’这两个词,对您来说是地道的外国词汇。”

04

清洁卫生从我做起

世界卫生组织报道,截至2004年6月19日,中国非典患者累计为5326人,治愈出院4786人,死亡347人,尚有185人住院治疗,死亡率为6.5%。中国非典患者占全球非典患者的比例为63%,死亡人数的比例为43%。

这是非典时期的一则新闻。提起“非典”,相信大家还会记忆犹新,那是一次惨痛的教训。那场病夺去了数百人宝贵的生命,破坏了许多美好的家庭。而非典之所以有这么大的威力,跟人们在日常生活中不注重个人卫生和环境卫生有很大的关系。

所以,我们在日常生活中就要注意讲卫生。首先,当然是要保证自己做一个干干净净的孩子。衣服要勤洗勤换,饭前便后要洗手,要注意保持房间的干净卫生等等,这些都是很容易就能做到的事情。



另外,在注意个人卫生的同时,还要保证地球妈妈也干干净净,这样才能让人人都能生活在洁净、优美的环境中。这不仅能使人心情舒畅,更重要的是能保证我们拥有一个健康的身体。

因为,据医学专家指出,很多疾病虽然一时还找