

青少年成长课堂

决定

jueding
yisheng
debazhongxiguan

一生的 3 种习惯

主编 / 宿春礼



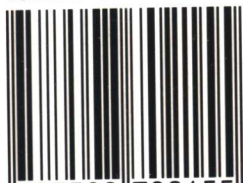
中国
社会
出版
社

决定一生的8种习惯

青少年成长课堂

- 决定一生的8种素质
- ◆ 决定一生的8种习惯
- 决定一生的8种能力
- 决定一生的8种个性
- 决定一生的8种心态
- 决定一生的8种理念

ISBN 7-5087-0215-8



9 787508 702155 >

ISBN 7-5087-0215-8/B · 66

定价：15.00元

青少年成长课堂

决定一生的 8 种习惯

宿春礼 主 编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生的 8 种习惯/宿春礼主编. —北京: 中国
社会出版社, 2005.1

(青少年成长课堂)

ISBN 7 - 5087 - 0215 - 8

I. 决… II. 宿… III. 青少年—习惯—培养
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086331 号

书 名: 决定一生的 8 种习惯

主 编: 宿春礼

责任编辑: 刁锦江

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 **传 真:** 66051713

邮 购: 66060275

欢迎读者拨打免费热线电话 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5087 - 0215 - 8/B·66

定 价: 15.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

青少年成长课堂

《决定一生的8种习惯》编委会

主 编 宿春礼

副主编 赵彩霞

编 委 (排名不分先后)

李 宁 陈凌云 杜延起 高 宇

苏亚莉 郭红珍 于心愿 李 乐

邢群麟 果凤双 乔洪波 王 杰

蔡亚兰 何瑞欣 齐 冲 陆晓飞

李秀敏 李淑敏



前 言

“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”
一个人如果养成良好的习惯，就等于人生成功了一半；反之，就会离成功越来越远。

习惯是一种强大的力量，它可以决定人的命运甚至主宰人的一生。因此，我们每个人都要养成良好的习惯，特别是对于成长中的青少年们，更应该早早的注意自己的言行举止，从而使自己成为一个健康的、高尚的、有作为的人。

或许你已经习惯了懒懒散散、心灰意冷的混日子；或许你对抽烟、酗酒、拖拉、懒惰等这些坏习惯熟视无睹，那么你就不要慨叹生活对你的不公；你就不要说提高成绩很难，梦想实现很难。



决定一生的8种习惯

归根到底这一切都是你的坏习惯在作祟。如果你一直抱着这种坏习惯不放，却还在想着如何成功、如何有所作为，那真是难于上青天。

其实，成功者之所以成功，或者因为他们有很高的天赋和超常的才能，或者因为他们有良好的习惯，或者二者兼备，并善于用良好的习惯规范自己的行为，从而更好的提高自己的办事能力，进而提高自己的生活品质。所以，青少年应该明白养成好习惯是非常重要的，它可以使你的生活变得充实；同时，好习惯也能使身心健康，友谊长久，邻里和睦，家庭幸福美满。继而使你的人生变得更加有意义。

谁不盼望有所作为？谁不追求伟人风范？谁不想拥有成功？想有所作为，首先就要使自己具备那些有所作为者身上的闪光习惯。人们常说“江山易改，本性难移”，但难移并非不可移。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”可见，中国古代的先哲们已经注意到人的许多东西是可以后天培

前 言



养的。

本书的独特之处在于，成功揭示了一些古今中外成功人士的习惯奥秘，剖析了成功与良好习惯的互动关系；书中蕴涵的智慧和思想，能给您以启迪和震撼，能够帮助您鉴古知今，鉴人知己，重视培养自己良好的习惯，把握自己的命运，做一个人生的成功者。

编 者
2004年9月



目 录

习惯一

志存高远 心系天下

——确立目标的习惯

- 成功始于梦想..... (1)
- 画好人生的坐标 (6)
- 规划人生每一天..... (10)
- 锁定目标、全力以赴 (18)
- 达到目标的成功配方 (22)
- 实现目标激励人生 (26)

习惯二

敏而深思 驾驭人生

——独立思考的习惯

- 思考是一种力量..... (33)



决定一生的8种习惯

学会创造性思考..... (37)

正确的思考从哪里来 (43)

创新思维加速成功 (50)

目 录

习惯三 惜时如金 择时善用

——惜时如金的习惯

时间的价值 (65)

如何寻找时间 (74)

(1) 科学利用时间 (86)

(a) 补坐位主人扶面

习惯四 敢于尝试 勇于创新

(87) 扶对位全 科目宝静

——敢于尝试的习惯

(55) 品位内初目隆表

应有的尝试精神..... (93)

(85) 主人板桌有目果美

激活你的尝试冒险之心 (97)

尝试冒险要克服恐惧 (104)

主人扶面 思采市通

附录 附录一 附录二

(EE) 量代件 量等思



习惯五 学会宽容 与人为善

——与人合作的习惯——

- (98) 合作就是力量 (111)
- (100) 善于与人合作 (118)
- (80) 合作的金钥匙 (135)
- (61) 促使对方与你合作 (140)

习惯六 强壮身体 磨砺意志

——保持身心健康的习惯——

- (83) 健康是生命之源 (149)
- (320) 心理健康很重要 (152)
- (183) 心态对健康的影响 (164)
- 注重身体健康 (168)
- 提升自己的健商 (179)



决定一生的8种习惯

习惯七

谦虚好学 勤勉自励

——坚持勤奋好学的习惯

- (111) 知识就是力量 (189)
- (211) 培养好学的习惯 (200)
- (221) 成大器者需具备的知识 (208)
- (241) 知识是成功的“助燃剂” (213)

习惯八

执著果断 雷厉风行

——果断、持恒的习惯

- (241) 行动第一 (223)
- (251) 用行动征服一切 (226)
- (261) 执著于自己的行动 (231)
- (281) (231)
- (291) (231)



习惯一

志存高远 心系天下

——确立目标的习惯

成功始于梦想

1. 喜欢梦想

在心中怀有美丽的梦想，才会有一天梦想成真。

梦想支撑了人的内心世界，因此，人类不会放弃梦想，人类不会让自己的梦想褪色、消逝。人类生存在梦想之中，并坚信，自己的梦想都将



决定一生的8种习惯

在某一天变成现实。

对未来抱有有根据的、合理的想像或希望，你的梦想就会变成高尚的理想。只要你对自己诚实，对自己的理想诚实，最终你梦想的世界就会变成美好的现实。

你的环境也许并不舒适，但只要你怀有理想，并为实现它而奋斗，那么，你的环境会很快改变。一位伟人说过，最伟大的成就在最初的时候曾经是一个梦想。橡树种子沉睡在果壳里，小鸟在蛋壳里等待，在一个灵魂最美丽的梦想里，一个慢慢苏醒的天使开始行动。梦想，是现实的情侣。

那些没有思想、愚昧、懒惰的人只看到事物的表面而不曾注意事物本质，他们认为一切成功都是运气、命运和机遇。看到一个品质高尚、为众人敬仰的人，他们会说，“机遇总是在他需要的时刻助他一臂之力。”看到一个致富的人，他们会说，“他是多么走运啊！”看到一个成为知识精英的人，他们会高呼，“命运对他是多么垂青啊！”他们没有看到这些成功的人曾经经历过的苦痛、折磨、失败、奋斗，他们付出的努力，他们所执