

我的成长我做主

一部伴随心灵成长的
★智慧宝典★

拜拜了，坏习惯

每个人都希望自己成为老师眼中的好学生、爸妈眼中的好孩子！

成功是一种习惯，
失败也是一种习惯，
要成功，不要失败！

好的习惯，
不失为良师益友，
让我们受益终生！
坏的习惯，
同样会让我们受害终生。

阳光
主编

江西高校出版社



拜拜了，坏习惯



◇ 江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拜拜了, 坏习惯/阳光主编. —南昌: 江西高校出版社, 2016. 3
(我的成长我做主)
ISBN 978-7-5493-4177-1

I. ①拜… II. ①阳… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV.
①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062974号

责任编辑: 任军锋
美术编辑: 陈 博
责任印制: 张 明

出版发行: 江西高校出版社
社 址: 南昌市洪都北大道96号 (330046)
网 址: www.juacp.com

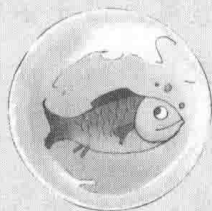
读者热线: (010) 64460237
销售电话: (010) 64461648

印 刷: 北京竹曦印务有限公司
开 本: 660mm × 920mm 1/16
印 张: 12
字 数: 120千字
版 次: 2016年4月第1版
印 次: 2016年4月第1版
书 号: ISBN 978-7-5493-4177-1
定 价: 19.80元

赣版权登字-07-2016-174

版权所有 侵权必究

Foreword 前言



习惯是什么呢？习惯就是长期养成的相对固定的生活方式。任何一种行为如果长期重复，都可以称为习惯。当然，习惯也分好习惯和坏习惯。良好的习惯能够造就一个人，而不良的习惯则会毁掉一个人。因此，有人说：“习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人。”

每个人都是独立自主的个体。只有养成良好的习惯，才能让我们的生活和学习有一个良好的状态。而坏的习惯，只会让生活和学习一团糟。因此，不能让坏习惯主宰我们的人生。来看一看，你是否有下面这些坏习惯呢？比如懒惰，什么事都依赖别人，自主性差；不讲个人卫生，生活散乱；不注意健康饮食，吃饭挑三拣四；学习不专心，爱磨蹭时间；出了问题总是责怪别人，从来不从自身找原因；遇到困难就退缩，而不是积极想办法；习惯撒谎，不诚实；爱发脾气，爱嫉妒别人，无法控制自己的情绪……以上的这些坏习惯在很多人身上都或多或少地存在。

这本书会教你认清自己身上的坏习惯，并且帮你改掉

它们。首先，我们应该学会自立，养成良好的生活习惯和行为习惯。在生活中，很多人过于依赖父母，长此以往，将来就无法在社会上立足。所以，从现在开始，就应该培养自我的独立性，养成凡事依靠自己的习惯。认真专注，勤奋努力。按时完成作业，坚持独立思考，珍惜时间，这些好习惯能帮你学出好成绩。遇事往积极的方面考虑，选择快乐和希望，即使遇到难题，也能轻松化解。知错能改，不说谎话，养成良好的道德习惯。自己的错误自己来承担，才能从错误中取得进步。不撒谎，你能成为一个有诚信的人。少发脾气，不嫉妒，养成良好的情绪习惯。坏情绪会容易让人犯错，远离坏情绪，保持良好的情绪，才会快乐度过每一天。

本书选取的故事贴近小学生的生活，孩子们可以从中找到自己生活和学习中的影子，进而认识到自己的坏习惯。另外，每个故事都设置了名人名言与“心灵警钟”，名人名言启发阅读，增加了阅读兴趣；而“心灵警钟”则点评每个故事，让大家更容易理解故事内容，总结出坏习惯和好习惯。

习惯的力量是强大的。抛弃坏习惯，培养好习惯是成长中最重要的事情。

Contents 目录



Part 1 自己的事情自己做

- 把梦想交给自己 2
- 把外力放一边 5
- 凡事自己拿主意 8
- 没人会带你去钓鱼 12
- 你是自己的上帝 15
- 学会利用自己的欲望 18
- 学习的事没人能代劳 21
- 依靠自己的力量 25
- 争取机会靠自己 28



Part 2 知错能改我最棒

- 拔掉邮箱上的钉子 32
- 错了就马上承认 35

我不盲目赶潮流	39
向 4 万人道歉	43
一切都还不算晚	47
勇于认错的司马光	50
知错就要改	53
最严厉的惩罚	57



Part 3 好成绩让我更自信

拥有创造性思维	62
集中在一个焦点上	66
两把金钥匙	69
实践出真知	73
跳出思维的定式	76
只能卖 2 元钱的泥人	80
学习的“秘诀”	84



Part 4 我是小小乐天派

- 悲观我不要 88
- 对自己说“不要紧” 91
- 放得下就是快乐 95
- 快乐的习惯 99
- 快乐之道 103
- 乐观就会有转机 107
- 我只要快乐 110
- 选择快乐的人生 115



Part 5 撒谎我不干

- 不懂老实说 120
- 诚实的果实 124
- 诚实的价值 129
- 兑现承诺 132
- 决不说谎的孩子 135

三本记分册	140
说实话比说谎话更好	144
勇于认错的小华盛顿	148
幸运源于诚实	152

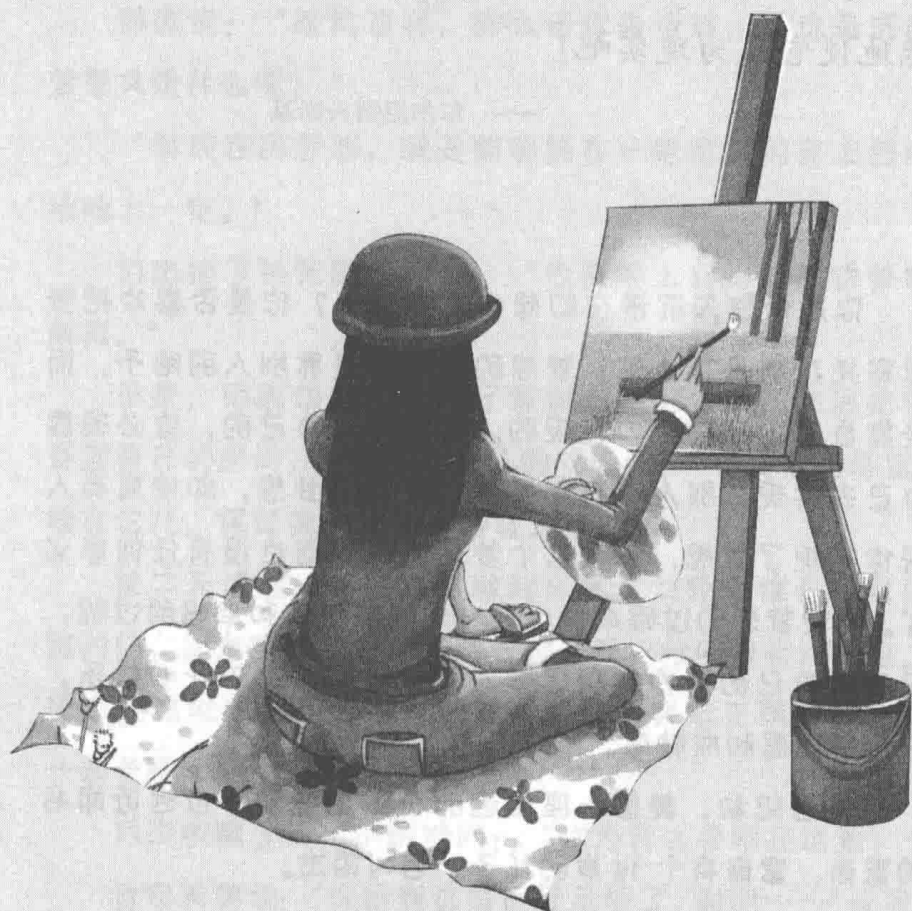


Part 6 我能管好我自己

别吹嘘你钓到了鱼	156
别在发怒时做事	160
抵御恭维	163
我能约束我自己	166
勤俭铺就成功路	170
迷人的诱惑	173
倾听内心深处的警示	176
贪婪是根刺	180

Part 1

自己的事情自己做





把梦想交给自己

未来是光明而美丽的，爱它吧，
向它突进，为它工作，迎接它，尽可能
地使它成为现实吧！

—— 车尔尼雪夫斯基

你是否整天沉浸在幻想中不愿醒来？你是否喜欢把梦想寄托在别人身上呢？梦想的实现不是靠别人的给予，而是靠自己的辛勤努力实现的。梦想是你自己的，你必须自己去实现。别人没有义务帮你去实现梦想，即使真有人帮你实现了梦想，那么这个梦想对你而言也没有任何意义了。实现梦想的过程本身也是一个收获快乐和幸福的过程，只有靠自己的努力实现了梦想，才能使人真正开心快乐，获得满足感和成就感。

19 世纪初，美国一座偏远的小镇里住着一位远近闻名的富商，富商有个 19 岁的儿子，名叫伯杰。

一天晚餐后，伯杰欣赏着深秋美妙的月色。突然，他

看见窗外的街灯下站着一个和他年龄相仿的青年，那青年穿着一件破旧的外套，清瘦的身体显得很羸弱。

他走下楼去，问那青年为何长时间站在这里。

青年满怀忧郁地对伯杰说：“我有一个梦想，就是自己能拥有一座宁静的公寓，晚饭后能站在窗前欣赏美妙的月色。可是，这些对我来说，简直太遥远了。”

伯杰说：“既然如此，那么请你告诉我，离你最近的梦想又是什么呢？”

“我现在的梦想，就是能够躺在一张宽敞的床上舒服地睡上一觉。”

伯杰拍了拍他的肩膀说：“今天晚上我可以让你梦想成真。”

于是，伯杰领着他走进了富丽堂皇的公寓，然后把他带到自己的房间，指着那张豪华的软床说：“这是我的卧室，睡在这儿，保证像天堂一样舒适。”

第二天清晨，伯杰早早就起床了。他轻轻推开自己卧室的门，却发现床上的一切都整整齐齐，分明没有人睡过。伯杰疑惑地走到花园里。他发现，那个青年正躺在花园的一条长椅上甜甜地睡着。

伯杰叫醒了他，不解地问：“你为什么要睡在这里？”

青年笑笑说：“你给我这些已经足够了，谢谢……”说完，青年头也不回地走了。

30年后的一天，伯杰突然收到一封精美的请柬，一位自称是他“30年前的朋友”的男士邀请他参加一个湖边度假村的落成庆典。

在那里，他不仅领略了典雅的建筑，也见到了众多社会名流。接着，他看到了即兴发言的庄园主。

“今天，我首先感谢的就是在我人生路上第一个帮助我的人。他就是我30年前的朋友——伯杰……”说着，他在众人的掌声中，径直走到伯杰面前，并紧紧地拥抱他。

此时，伯杰才恍然大悟。眼前这位声名显赫的大亨特纳，原来就是30年前那位贫困的青年。

酒会上，特纳对伯杰说：“当你把我带进寝室的时候，我真不敢想象梦想就在眼前。那一瞬间，我突然明白，那张床不属于我，这样得来的梦想是短暂的。我应该远离它，我要把自己的梦想交给自己，去寻找真正属于我的那张床！现在我终于找到了。”



心灵警钟

特纳没有沉浸在短暂的幸福中，而是靠自己的努力最终成为一名富豪。靠别人给予的梦想是不真实的、短暂的，只有自己努力追寻的梦想才是真实的而长久的。即使路途再艰辛，只要充满自信，脚踏实地地前行，总有一天你会依靠自己的力量实现梦想。



把外力放一边

把自己的命运交给别人，甚至交给某一两个人，自己一点儿也不动脑筋，只是相信别人，那太危险了。

——巴金

生活中，总会有这样的人，遇到问题第一反应就是去问别人该怎么办，而自己从来不动脑筋思考。这种习惯是非常有害的。遇到困难，虽然我们可以借助外力，但是也仅仅是寻求一下帮助，而真正解决问题，最终还得靠我们自己。外力对我们来说不见得是动力，有时候甚至反而是阻力。因此，不要凡事依靠外力，我们应该相信自己，依靠自己的力量去解决问题。而且，只有那些肯动脑筋、肯努力的人，才会有人愿意帮助他。

有一个农夫非常贫穷。一天，他来到一片离家很远的树林，碰到了一位老妇人。老妇人送给他一枚魔法戒指，并说只要转动这枚戒指，就能满足他的任何一个愿望，不

过只能使用一次。

农夫接过戒指，激动地踏上了回家的路。晚上，他遇到一个商人，并跟商人说了魔法戒指的事。商人邀请农夫住在他家里。夜里，趁农夫熟睡时，商人偷偷地用一枚样子相同的戒指换走了农夫手指上的魔法戒指。农夫早上醒来后，向商人道了谢，又继续赶路了。

商人迫不及待地紧闭房门，一边说“我要一亿两黄金”，一边转动戒指。结果，奇迹出现了，一亿两黄金顷刻落下来，但将商人活埋了。

农夫回到家，把魔法戒指的故事讲给妻子听。妻子很激动，想试试这枚戒指能否为他们带来大片土地。但农夫不同意，他说：“不要忘记，戒指只能实现我们的一个愿望，而我们只要再苦干一年，就能买到想要的土地了。”从此，他们更加卖力地劳作，并且获得了足够的钱。一年后，他们买了一只一直希望拥有的土地。

农夫的妻子想要一头牛和一匹马。农夫说：“亲爱的，我们何不再继续苦干一年？”于是，一年后，他们又买到了牛和马。

40年过去了，农夫和他的妻子已经老了，他们的头发变得像雪一样白，但拥有了他们希望获得的一切。他们从未动用过那枚“魔法戒指”，所以始终不知道它是假的。

美好的生活只能靠自己的双手来创造，这样所得来的

幸福才是最踏实、最真实的。

有个车夫驾着一辆满载干草的马车走在乡间的路上，没想到陷进了泥坑里。

车夫非常生气，骂不绝口。他骂泥坑，骂马，又骂车子和自己。无奈之下，他只得向举世无双的大力神求救。

“赫拉克勒斯，”车夫恳求道，“请你帮帮忙，把我的车从泥坑中推出来吧，这对你来说应该是举手之劳。”

刚祈祷完，车夫就听到大力神从云端发话了：“你先看看，你的车困在泥坑里究竟是什么原因？然后拿起锄头铲除车轮周围的泥浆和烂泥，把碍事的石子都砸碎，把车辙填平。”过了一会儿，车夫干完了这些话，大力神又说：“现在，拿起你的鞭子。”

“我拿起来了……呸，这是怎么回事？我的车走得很轻松！大力神赫拉克勒斯，你真行！”

这时神又说：“你瞧，你的马车很顺利地就离开了泥坑！遇到困难，先自己想办法解决，老天才会助你一把。”



心灵警钟

无论农夫还是马车夫，最终帮他们实现心愿的都是自己而不是他人。凡事我们都应该相信自己的力量，依靠自己，而不是过度地依赖外力。一味地依靠他人，对自我能力的提高没有任何好处。只有自己行动起来，多动脑筋思考，靠自己的努力才能不断获得成功。



凡事自己拿主意

全心依赖自己，在自己之中
拥有一切，如果说，这样的人还
不幸福，你又能相信谁呢？

——西塞罗

在人生的旅途中，我们总会碰见一个又一个的十字路口，等着我们去抉择。我们该如何选择呢？是向前还是后退？是向左还是向右？没有人能告诉你未来等着你的究竟是什么，只能你自己做决定，这样才不致在将来后悔。一旦你做了决定，就要意志坚定，不要再被别人的意见所左右，不要再被眼前的事物所迷惑。要相信自己，坚信自己一定能够做到。只有敢于做决定，自信的人才能冲破重重阻挠，最终取得成功。你还在犹豫不决吗？试着为自己做一个决定，也许会有不一样的收获。

伍德养了100只鹅。有一天，他的鹅死了20只。于是，他跑到牧师那里，请教怎样牧鹅。