

摒弃陋习的金钥匙 健康成长的指南针
YOU XIU XUE SHENG YONG YU JU JUE LOU XI

优秀学生

勇于拒绝陋习

王宁◎编著



习惯决定命运，陋习败坏人生

人应该支配习惯，而不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的陋习，那简直一文不值。

——奥斯特洛夫斯基

西苑出版社

优秀学生

勇于拒绝陋习

王宁◎编著



西苑出版社

优秀学生勇于拒绝陋习 / 王宁编著. — 北京: 西苑出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5151-0012-8

I. ①优… II. ①王… III. ①不良行为—矫正—青年读物②不良行为—矫正—少年读物 IV. ①B842.6—64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第097083号

优秀学生勇于拒绝陋习

编 著 王 宁

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×990mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

版 次 2011年9月第1版

印 次 2011年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0012-8

定 价 29.80元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



一位哲人曾经说过：

“一个人如果每年根除一种陋习，
那么他用不了多久就会成为十全十美的人。”

这不是夸大其词，而是“习惯决定性格”的完美诠释

前言

QIAN YAN

有一次，世界各国诺贝尔奖得主在巴黎聚会。记者问其中一位科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”科学家平静地说：“在幼儿园。”记者赶忙追问：“在幼儿园学到了什么？”科学家很郑重地回答说：“把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示歉意，午饭后要安静地休息，要仔细观察大自然。”科学家出人意料的答案，讲明了儿时养成的习惯对一个人一生的重大影响。

简单地说，习惯就是我们的行为倾向。我们的行动常受习惯支配着，每个人都有一些好习惯，也一定有一些坏习惯。好习惯和坏习惯都是藏不住的，都在有形无形中影响着我们，并且影响到我们身边的人。好习惯给我们带来好处，坏习惯给我们带来害处。或者说，好习惯造就我们，坏习惯败坏我们。

著名教育家叶圣陶先生说：什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。他还说：积千累万，不如养个好习惯。培养好习惯也许比培养能力更为重要。青少年时期，正是身心发展的重要时期，正是形成习惯的关键时期。能否在这个时期，拒绝陋习，养成好习惯，关乎孩子的一生。

青少年心智不成熟，辨识能力不强，常常在不知不觉中就形成陋习。陋习虽然看起来是小事，有时却能产生非常消极的影响。陋习一旦形成，水滴石穿，贻害无穷，影响一生。青少年要摆脱陋习，建立好习惯，就需要有正确的引导、科学的教育，家

长无疑要担起这份责任和义务。可是有些家长难免自身也有某些不妥的观念，在实施家教时走进一些误区，不能够给孩子科学的教育引导，不能够很有效地改正孩子的陋习。考虑到习惯的重要性，陋习存在的严重性，学会拒绝陋习的迫切性，我们编撰了这本有关习惯的人文关怀读本，为青少年提供健康成长的自助书，同时也为家长提供青春教育指导书。

联合国教科文组织指出，21世纪教育的使命是帮助学生学会做人、学会做事、学会学习、学会共处，依据这个基本原则，本书分为缺乏教养、生活恶习、学习陋习、品行不佳、心志不坚、唯我独尊六大方面，囊括青少年在成长过程中最常见的各种陋习，为青少年及其家长打造经典的拒绝陋习指导读本。

书中采用故事加点评的形式，所选故事紧紧围绕青少年，有很强的亲和力和感染力，同时提供鲜活生动的案例，为家长实施家教提供有力参考。只讲故事恐怕还不能深入青少年的内心，还不能给家长提供明确具体的教育指导，因而，故事后附有深入浅出的点评，深度剖析各种陋习，陋习的危害，青少年应该怎么做，家长又该怎么做，科学全面地提出具体方法，具有很强的针对性和实用性，是一本生动有趣的实用指导书。

陋习是人生的绊脚石，是毁掉孩子未来的根源。摒弃陋习，建立好习惯是创造美好未来的开始。好习惯赢得好人缘，带来好心情，造就好生活，成就好前程。亲子携手走进本书，认清各种陋习可憎的面孔，掌握实用的拒绝陋习的方法，让好习惯成为全心全意为我们服务的仆人，不让坏习惯成为任意使唤我们的主人。

目 录

— MU LU —

缺乏教养：影响前进的鞋中沙

孝顺是最基本的品质	2
自私冷漠伤透父母心	4
不知礼让，行为丑陋	6
帮助老弱，义不容辞	8
大方礼貌才是待客之道	9
无礼之客让主人不堪其扰	11
仪态优雅人人爱	13
可别做爱管人的野蛮女孩	14
一言一行，彰显素质	16
整洁环境要靠每个人	18
电影院里说话讨人厌	20
没有礼貌，问路都难	22
搅扰他人是无礼行为	24
横行霸道惹人嫌	26
挑“刺”先从自己开始	28
满口脏话，言语不雅	30
孩子的素质影响一个民族	32
每个孩子都是天使	35

生活恶习：埋伏着的健康杀手

健康是孩子成才的基石	38
------------------	----

不肯吃饭就饿肚子	40
主食不吃, 供能不足	42
荤素结合才是健康饮食	44
可别为了减肥而节食	46
多样进食补足身体所需	48
垃圾食品味美却不营养	50
潜移默化纠正挑食坏习惯	52
躺着看书易近视	54
学会抽烟就后悔	56
计划不周, 做事没条理	58
赚钱辛苦花却易	60
养成节俭的理财好习惯	62
能独立生活, 天下皆可去	65
缺乏应变, 遇事着慌	67

学习陋习：天天向上的绊脚石

爱上学习方能学得好	70
绝不做学习的逃兵	73
挑战自己, 痛改前非	75
立定志向, 敢拼才会赢	78
信心能创造奇迹	80
搞“破坏”提升求知欲	82
积极举手, 积极表现	84
“爱睡觉”考出好成绩	86
善于利用每一分钟	88
别把考试太当回事	91
粗心是考个好成绩的大敌	94
多得20分的考试秘籍	96
学有余力, 试试竞赛	99
环境清静才能专心学习	101

上课时干脆关掉手机	103
看电视要有节制	105
解决网络沉迷靠疏不靠堵	108
沉迷游戏厅只会毁了自己	111

品行不佳：吞噬自己的大黑洞

太过爱美是虚荣	114
诚实不作弊才是真正赢家	117
红灯停，禁止偷窃	119
为自己的话负责	120
出口忌成“谎”	122
以守信为荣，以失信为耻	124
处处依赖难自立	126
正视困难，乐观以对	129
乱发脾气要不得	132
和“嫉妒”保持距离	134
不能只顾自己	136
别让压力“压”住笑容	138

心志不坚：成功路上的拦路虎

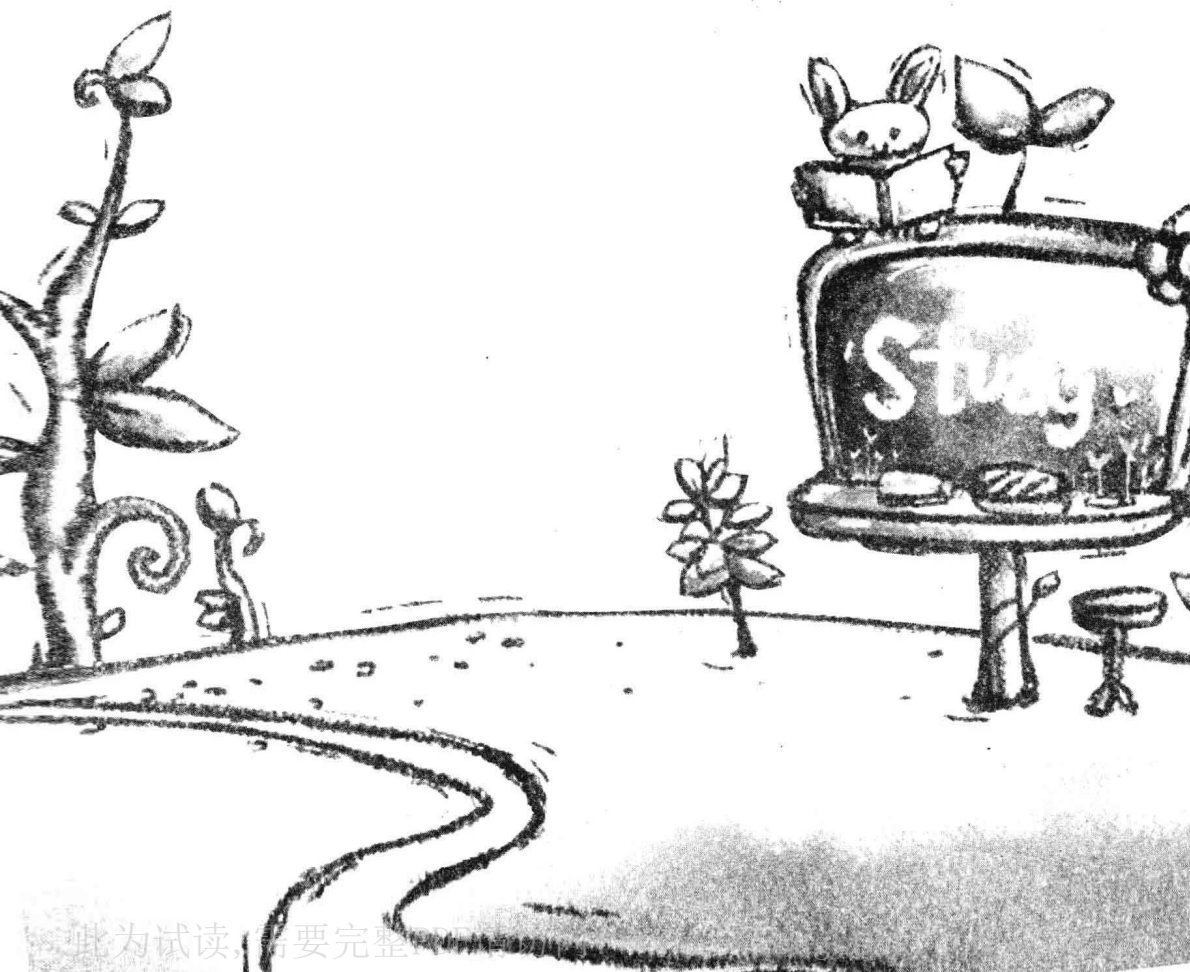
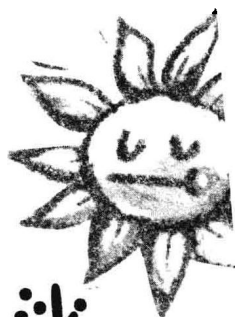
不能放手莫谈出色	140
挑战挫折，锻炼意志	142
遇难即退输掉前程	143
开始了就别害怕失败	145
内心的恐惧让小困难变大	146
被小困难吓倒的是逃兵	148
半途而废自尝恶果	150
虎头蛇尾输了坚持	152
多一分坚持就能成功	154
缺乏毅力，难以自律	156

耐心是磨出来的	158
困难教你学会坚强	161
不集中注意力难成才	163
管住分散的注意力	165
禁不住诱惑会破坏梦想	167
不专注无法出色	169
磨掉浮躁的脾气	171
业精于勤，毁于懒	173
不积累何来财富	175
一时受挫莫沮丧	177
学习只为你自己	179

唯我独尊：与人相处的一堵墙

让孩子学会和他人相处	182
结伴而行让孩子热爱交往	184
丢掉羞怯，自信起来	187
学会关心他人	189
别伤害成绩落后者的自尊	191
互相关心鼓励，共同进步	193
真诚的朋友最长久	195
真心为别人的成功喝彩	197
分享之后，收获更多	199
改掉自私自利的坏毛病	201
沟通让父母孩子相互了解	202
合理对爸妈提要求	204
父母吵架，学会调解	206
公平对待家外纠纷	207
老师误解，坦然应对	208
捍卫自己的权利	210
拉帮结派害人毁己	212

缺乏教养：影响前进的鞋中沙





孝顺是最基本的品质

林鸣两岁多的时候，就已经能端着一个碗，自己吃饭了。到四五岁起，父母就开始教育他做个孝顺老人的好孩子——家里只要做一点好吃的，或不常吃的东西，总是盛在一个小铁碗里，让林鸣给奶奶送去。

林鸣第一次给奶奶送东西吃的时候，奶声奶气地说着：“奶奶，吃。”这让奶奶高兴得不得了，她赶紧找出糖果，奖赏她的宝贝孙子，而且还逢人就夸林鸣，说：“小孙儿可真孝顺，知道给奶奶送好吃的了，有点好吃的总想着奶奶。”林鸣听着奶奶的夸奖，心里有点害羞，但更多的是高兴。

一天，两天，一年，两年，久而久之，只要家里有好吃的，林鸣总是先想着奶奶。有时父母忘记了或觉得没必要送的东西，只要奶奶那边没有，林鸣总是及时提醒：“还没给奶奶送呢？”对此，父母当然支持，妈妈就赶紧盛好，让他去送。

每当看到林鸣用胖嘟嘟的小手，小心地端着碗盆，摆动着两条小腿，往奶奶屋里走去，听着从隔壁传来的祖孙俩的笑声，林鸣的爸爸就感到很欣慰——自己的老母亲一生多病，受尽苦难，能享受到孙子的一点孝心，也不枉了老人家辛苦一生；而孩子这么孝顺奶奶，将来也一定会孝顺自己。

林鸣到了十几岁的时候，只要在家，给奶奶送东西的任务仍由他来完



★ 贴心话

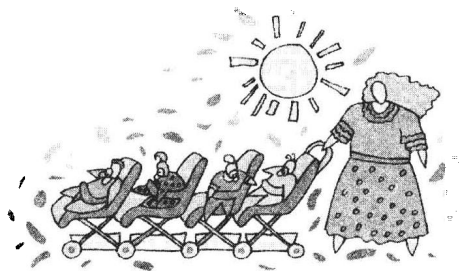
孝顺是一个人善心、爱心和良心的综合表现，也是各种品德形成的前提。它体现在日常生活的点点滴滴中：记住父母的生日，在生日那天送去一份意外的惊喜；父母劳累的时候，递上一杯热水，或者送去一声“爸爸妈妈，今天累了吧，一会儿某某事我来做吧”……

成。不过这时，林鸣能为奶奶干的事情更多了。奶奶的电视不清晰了，林鸣去调；奶奶的电话不响了，林鸣去修；奶奶生病了，也经常由林鸣背着到附近的医院去打针。每当全家聚会时，从楼上将奶奶背到楼下姑姑家的任务，多是由林鸣来完成。聚会时，林鸣虽然早早就吃完饭，虽然着急要

回自家上网，但总是耐心地等到奶奶吃完了，尽兴了，说要回去睡了，才把奶奶背回去，然后才自己上网，从来没见过他不耐烦过。

对林鸣的表现，全家都高兴，在奶奶的心目中，许多时候，林鸣的地位更是已经比他爸爸还要高了。





自私冷漠伤透父母心

“这一代独生子女自私，冷漠，不关心人。”无数份关于当代少年儿童思想道德的调查中这么说。不少年轻妈妈，含着泪诉说着自己孩子的无情。

有一个妈妈就抱怨道：“我很爱我的女儿，我工作那么忙，起早贪黑地为她做了许多事，可她却认为这些都是应该的，一点不领情。一次，我生病了，早上她上学时明明看见了，可放学回到家，看我还躺在床上，就生气地把书包往床上一摔，冷冷地说：‘还不起来做饭，懒猪！’当时，我的心都碎了。你瞧，我把她养到十几岁，有什么用？”说到这里，她满脸都是泪水。

俗话说：女儿是妈妈贴身的小棉袄。女儿本应该最关心妈妈，妈妈的一点儿变化女儿都该最先发现。可这个女儿这样对待妈妈，妈妈能不伤心吗？

这样的事，许多妈妈都遇到过。她们诉苦：“我的孩子放学回到家，见到我连招呼也不打，就像不认识一样，‘砰’的一声关上门，进了自己的房间，直到吃饭才出来。”

另一位妈妈说：“我的儿子每年过生日，全家人都要买很多礼物送给他。孩子12岁了，我便给了他几百元钱，让他自己准备生日，并告诉他，



生日那天，爷爷、奶奶、外公、外婆都会来为他祝贺生日。结果我没想到，这孩子把所有的钱都买了玩具，一块蛋糕也没买。四位老人老远地赶来，竟什么都没有吃上。”

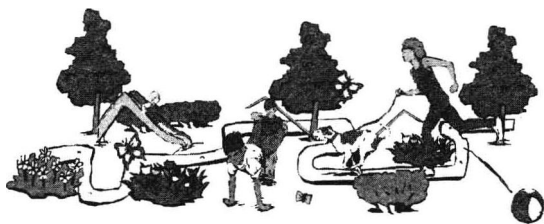
讲这件事时，她是流着泪的：

“我的孩子，心里根本就没有我们！”

广州有一位母亲，为了儿子，为了丈夫，放弃自己不错的工作，整天在家相夫教子，风里来雨里去，骑车送儿子上学。后来她咬咬牙送儿子上了贵族学校。后来妈妈到学校去看儿子，儿子却嫌弃母亲穿得太“土”给他丢脸，告诉同学这是他的“老乡”。后来，他竟提出了一个无情的要求：让母亲做他的“地下妈妈”，否则就不认她这个妈！母亲哭诉无门，痛不欲生。她不明白，为什么天下会有这样无情无义的孩子，自己究竟犯了什么错，受到这样的惩罚？怎么十几年的爱得到的却是冷酷无情的回报？是孩子生下来就不会爱别人吗？那么“爱丢失症”的根源在哪里？是父母的“极度关爱”“过分溺爱”“无限纵容”滋长了孩子的自私，使孩子心中只有自己，没有别人。



自私冷漠不仅会伤透父母的心，长大后也会让自己在与他人的交往中显出种种不适来，因为谁也不愿意和一个处处以自我为中心的人交往。所以孩子们不妨从现在做起，多出去参加一些集体活动，和别的孩子多交流，从帮助他人、鼓励他人中改掉自私冷漠的坏习惯。



不知礼让，行为丑陋

“同学们，告诉大家一个好消息，学校假期准备组织一场外出旅游，让大家走出校园，走进自然，放松放松。如果没有特殊事情，希望每个同学都要参加。”老师在课堂上刚一宣布，底下学生就闹开了，纷纷赞扬学校的英明决策，然后交头接耳地讨论到时应该怎么玩。教室里顿时乱成了一锅粥。

到了出发那天，学校安排好了车，一个班级只有一辆，不能保证每个人都有座位。一看这情况，每个车门前顿时挤满了学生。车门一开，学生就你推我搡地开始上车，比公交车站前的情况还要火爆，时不时地传来女生尖细的话语“别挤，别挤，踩着我脚了”“哎、哎，我的包，里面东西都挤碎了”。可男生这时也不发扬绅士风度了，反而越发起劲。老师看情况有点乱，纷纷前来疏导，可哪有学生听啊，都个个争先，唯恐落在后面上车没有座位，一站可就要站两三个小时呢。幸好最后所有人都安全上



贴心话

在我们现在的文明社会里，礼让是一种必不可少的高尚品质。它无处不在，从中可以看出一个人品质是否高尚，亦可以看出一个人素质究竟如何。礼让是一种谦让的礼仪，它会使一个粗俗不堪的人，变成一个文质彬彬的人；反之，则会让人觉得粗鲁不礼貌，特别是对老弱病残幼不知礼让，更是让人觉得缺乏教养，会受到他人的鄙视。



车，就是好几个女生被挤得头发都乱了，干干净净的鞋上也留下了好几个印子。

老师上车后，看见几个不受欢迎、平时朋友不多的人站着，而其他的人则嘻嘻笑笑地吃瓜子、吃零食、谈天论地。车里一个座位也没有剩下，老师们也只能全都站着了。车走了一个来小时，有位50多岁的老师撑不住了。她本来身体就有病，站得腿都肿了，也没有一个同学给她让座。最后她实在支持不住，准备坐在车内过道上。刚要坐，一名女同学就嚷起来：

“老师您可千万别坐在我的包上，我的包不能坐。”这位老师十分伤心，回来后痛心地说：“别说其他同学了，就连我平时最喜欢的几名小干部，都没有一个给我让座的。”

