

读古今故事·养良好习惯·奠人生之基

YING GAI CHUAN CHENG XIA QU DE 100 GE HAO XI GUAN

应该传承下去 的100个 好习惯



帅宏威◎编著

习惯形成性格，性格决定命运

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，
人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。

——培根

百花出版社

应该传承下去的100个好习惯

帅宏威◎编著

西苑出版社

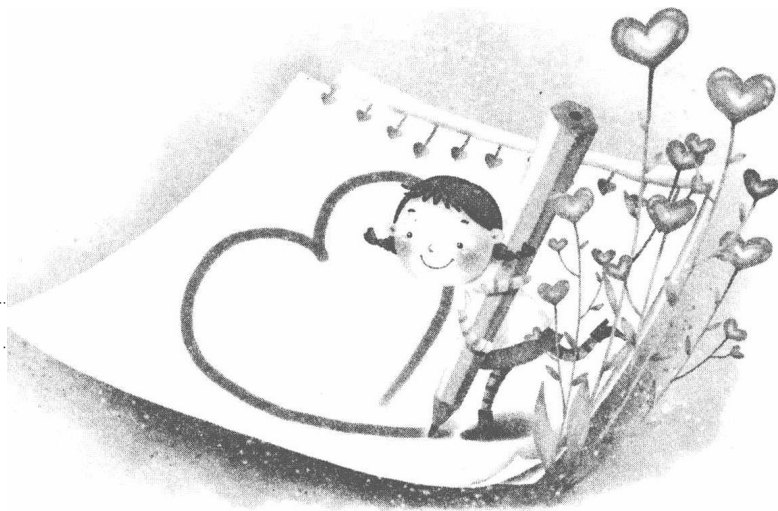
图书在版编目(CIP)数据

应该传承下去的100个好习惯 / 帅宏威编著. -- 北京: 西苑出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5151-0047-0

I. ①应… II. ①帅… III. ①习惯性—能力培养—青年读物 ②习惯性—
能力培养—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第099493号



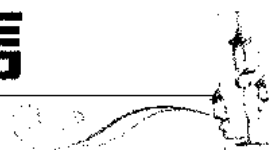
播种行为，可以收获习惯

有什么样的习惯，就会收获什么样的性格

有什么样的性格，就有什么样的命运

前言

QIANYAN



从前有座山，山里有座庙，庙里住着一个老和尚和一个小和尚。小和尚长大了，要跟老和尚学剃头。老和尚说：“后院有一片冬瓜地，你就从削冬瓜皮开始练习吧！”小和尚很听话，认真地削起冬瓜皮来，每次削完，他都把剃头刀“啪”地往冬瓜上一插，然后请老和尚检查。老和尚说：“削得虽然不错，但是把剃头刀插在冬瓜上的习惯要不得！”小和尚心里不服气，嘴巴一撅道：“哼，给人剃头的时候我自然不会这样！”几个月过去了，小和尚削冬瓜皮的本领已经练到了家，于是开始给人剃头了。他驾轻就熟，三下两下就剃好了。眼看着大功告成，只听“啪”的一声，小和尚又顺手把剃头刀插了下去……

习惯一旦养成，便用不着借助记忆和知识，很容易自然而然地发生作用。俄国教育家乌申斯基对“习惯”做了一个形象的比喻，他说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这种资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息；而坏习惯是道德上无法还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”一句话——好的习惯能成事，坏的习惯则会害事。青少年处在成长的关键时期，如何培养好习惯显得十分重要。

孔子说“性相近，习相远”。人的性情都差不多，但习惯却千差万别，即使是好习惯，也多如牛毛，难以一一尽述。那么，怎样的好习惯是对于成功必不可少的呢？为了帮助广大青少年朋友理清思路，找对方向，我们精心编纂了这本《应该传承下去的100个好习惯》。为什么说“应该”呢？因为观之古今中外的成



功人物，他们成功的领域虽然各有不同，但在他们成功过程中发挥重要乃至关键作用的习惯却颇为相似。这些习惯即是最必不可少、最应该传承下去的好习惯。

本书内容全面广博，囊括青少年生活的方方面面，为青少年培养好习惯提供了明确的方向指导。具体分为自立自强、惜时如金、勤思善学、细致严谨、虚心求教、立即行动、持之以恒、团结合作和开拓创新九个方面。由于时代和观念的发展变化，习惯在人们日常生活中的表现形式及效果也会产生一些相应的变化，因此本书采用古今故事对照的科学形式，更鲜明地揭示习惯的传统内涵，体现习惯的时代价值。每一篇故事后均附有精简得当的“好习惯承袭”，或为独到的点睛之笔，或为实用的心灵指南，引发青少年的情感共鸣，启发深化青少年的思考。

书中所选的现代故事紧贴青少年生活，语言亲切自然，具有很强的感染力；所选的古代故事都是历久弥新的经典，带领青少年感受好习惯所成就的千古功勋。用现代故事拉近心理距离，用古代故事深化心灵感触，再用“好习惯承袭”诱导思考感悟，将故事的趣味性、情感的真切性、思想的启迪性有机结合，为青少年朋友献上最称心如意的好习惯养成读本。

俗话说“习惯成自然”，我国著名教育家叶圣陶先生这样解释这句话：“‘成自然’就是不必故意费什么心，仿佛本来就是那样的意思……无论哪一种能力，要达到‘成自然’的地步，才算我们有了那种能力；如果达不到，只是勉勉强强地做一做，就说明我们还不具有那种能力。”现实生活中，一个人的好习惯养成得越多，他做人做事的能力也就越强，获得成功的几率也就越大。本书将为青少年培养好习惯、抓住成功贡献一份真诚的力量。



目录

MULU

自立自强，代代相传的良好素质

做独立的自己·····	2
自立从收拾衣服开始·····	4
苦难面前更当自强·····	6
用双手养活自己·····	8
独立从小做起·····	10
靠人不如靠自己·····	12
走出庇护的羽翼·····	15
不做被宠坏的一代·····	17
认识你自己·····	19
为自立立个规矩·····	21
多动手解决问题·····	23

惜时如金，千载流芳的可贵品质

挤出你的时间·····	26
不教一日闲过·····	28
抓紧时间学习·····	30
利用好每一分钟的时间·····	32
时间没有想象的那么多·····	34
惜时莫忘效率·····	36
先做重要的·····	38
忙里偷闲·····	40
学会统筹时间·····	42

抓住琐碎的时间·····	44
时间一去永不回·····	46
随时随地可学习·····	48
别迟到·····	50
用时间创造幸福·····	52
像珍惜生命一样珍惜时间·····	54
趁有时间，赶紧去实现梦想·····	56
规划你的未来·····	58

勤思善学，百代传颂的出众能力

多观察，多动手·····	60
培养你的学习兴趣·····	62
多多思考·····	65
温故而知新·····	67
敢于质疑·····	69
给思考留点时间·····	71
学而不思则罔·····	73
坚持独立思考·····	75
学会推理·····	77
勤于实践·····	79
带着快乐去学习·····	81

细致严谨，源远流长的优秀作风

从小事做起·····	84
莫让细节毁了你·····	86
远离马虎·····	88
做事要有条理·····	90
制定好你的计划·····	92
坚决避免细微的差错·····	93
精益求精·····	95
力求细致·····	97
细节疏忽不得·····	99

严谨的态度更重要·····	101
练就细心的本领·····	103
处世要严谨·····	105

虚心求教，今古同一的进步之源

汲取他人的智慧·····	108
时刻保持谦虚谨慎·····	110
虚心交流很重要·····	112
满招损，谦受益·····	114
莫骄傲，莫自负·····	116
向有能者学习·····	118
向纠错者致谢·····	120
带着谦逊去学习·····	122
放下你的身段·····	124

立即行动，万古不易的幸福之因

立即改正错误·····	128
别让拖沓毁了你·····	130
可以先行动·····	132
立刻兑现你的承诺·····	134
亡羊补牢，犹未晚也·····	137
让行动决定你的人生·····	139
从现在开始·····	141
永远要比别人快半拍·····	143

持之以恒，颠扑不破的成功之道

坚持到胜利·····	146
绝不放弃梦想·····	148
不退缩，不放弃·····	150
在坚持中实现梦想·····	152
持续付出努力·····	154

持之以恒地学习·····	156
坚持到达目的地·····	158
执著地追求·····	160
不能轻言放弃·····	162
学会忍耐·····	164
精诚所至，金石为开·····	167
锲而不舍，磨炼意志·····	169

团结合作，亘古未变的处世之基

将力量使到一处·····	172
学会与人分享·····	174
贡献自己的一份力量·····	176
用心合作·····	178
让合作迸发奇迹的力量·····	180
结交真挚的朋友·····	182
善于借助他人的力量·····	184
在合作中提升自己·····	186
在沟通上多花一点时间·····	188
多合作，少对抗·····	191

开拓创新，承前启后的发展之力

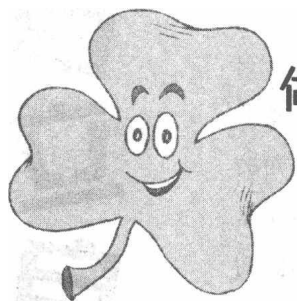
突破思维定式·····	194
换一种思路·····	196
善于利用身边的资源·····	198
勇于探索·····	200
积累生活中的小智慧·····	202
在继承的基础上创新·····	204
及时应变·····	206
莫让惯性思维误导你·····	208
懂得运用发散思维·····	210
学会在规则内创新·····	212

自立自强

代代相传的良好素质

自立自强是中华民族的优良传统，是中华民族精神的主要内容和重要组成部分。古往今来，凡是有所作为的中国人，大多是自立自强之人。从孔子到孟子，从韩愈到范仲淹，从童第周到张海迪……无数的优秀中华儿女用自己的切实经历告诉我们：要有所作为，必须学会自立自强。作为可大有作为的下一代，青年人应该培养自己自立自强的好习惯，把中华民族的这一优良传统传承下去。





做独立的自己

他出生在富裕之家，父亲是香港一家集团公司的大老板。13岁时，父亲将他送到美国的加利福尼亚州上学。父亲希望他与先于他之前在美国读书的哥哥相互照应，有困难的时候尽量去找哥哥，但他有自己的想法，并不遵从父亲的叮嘱。

到了美国之后，他不但很少去找兄长，而且还故意不用父亲在银行为他存的生活费，而是靠自己打工赚钱来养活自己。他曾经在麦当劳卖过汉堡，也曾经在高尔夫球场做过球童。当球童时，由于要身背高尔夫球棒，他的肩膀经常被弄伤。直到现在，他的身上还留存着旧时的那些伤患。尽管生活拮据，但他却还用自己辛苦赚来的钱去资助一些比他更困难的同学，这令受资助者非常感动，同时也令大洋彼岸的父亲感到非常欣慰。

他大学毕业后，并没有直接回父亲所在的公司工作，而是固执地前往加拿大，在一家投资顾问公司任职，成为该公司最年轻的执行董事。在工作期间，他一声不响地把父亲当年为他在银行账户里存的所有钱连同利息还给了父亲。

1990年，在父亲的苦劝下，他回到了香港，帮助父亲打理家族的产业。1994年，一直不安于在父亲庇护下生活的他做出了一个大胆的决定：创立自己的公司。凭借着出售卫星电视获得的巨额盈利，他最终创立了一家高科技公司。自此，他正式脱离了家族对他的庇护，成为与父亲一样拥有独立产业



和具有独特社会影响的商界领袖。

他就是李泽楷——香港电讯盈科拓展集团主席、2008年“世界杰出华人勋章”获得者，而他的父亲则是享誉全球的华人首富李嘉诚。

“不靠别人，永远做独立的自己！”这是李泽楷信奉的人生信条，这个信条帮助他走上了成功之路。

借古言今，一脉传承

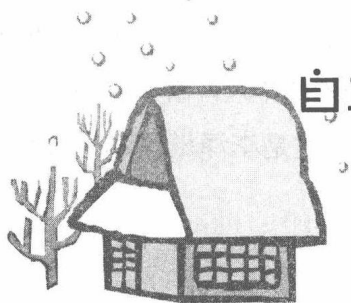
清朝康熙年间，贵州巡抚刘荫枢告老回乡后，想用一生的积蓄为家乡建造一座桥，但是却遭到子女的反反对。子女们说：“您当了大半辈子的官，我们却没沾到一点光，好不容易盼到您告老回家，您却又如此不顾我们！”刘荫枢很伤心，他觉得自己虽然为官清廉，但一生还是失败的，因为自己忽视了对子女的教育。

于是，他耗尽积蓄，用五年的时间在家乡修了一座大桥，取名“毓秀桥”。桥修好后，他召集了子女，语重心长地对他们说：“我之所以耗尽我全部的积蓄修桥，不给你们留一点，就是想用既成事实告诉你们，自己的路要自己走，自己的幸福生活要自己创造，靠天、靠地、靠父母都不如靠自己！”

为了彻底消除孩子们依赖父母的心理，刘荫枢还以15两白银的价格把桥卖给了官府。孩子们最终被父亲的良苦用心打动了，他们接受了父亲的教导，从此都走上了自强独立的人生道路。

好习惯承袭

在现实生活中，我们似乎已经习惯了让父母在生活上充当我们的保姆，伺候我们的饮食起居；在学习中充当我们的陪侍，陪我们读书写字。其结果是，我们逐渐丧失了独立自主的能力，凡事依赖他人；一旦他人无法依赖，我们就会手足无措，寸步难行。这是多么失败的人生！不能再这样了，我们必须学会自立、自强，就像文中的那些主人公！



自立从收拾衣服开始

“妈妈！有没有看见我那片印花裙子？”罗莉上气不接下气地说。

“我想你昨天晚上扔地板上了吧。”妈妈平静地回答。

罗莉立刻就急了：“噢，不！妈妈，你把裙子还给我吧！”

“那可不行，咱们得遵守约定。”妈妈仍然很平静。

罗莉哭了，“学校文艺表演我还要穿呢！”说着就跑了出去。

原来，罗莉是个大大咧咧的女孩，她从不收拾自己的房间，尤其不收拾自己房间里的衣服。为此，妈妈经常说她，然而情况却丝毫没有改观。

在上个周末的早晨，在又一次从地板上捡起衣服之后，妈妈不高兴了，她决定对罗莉实施新政策。妈妈告诉罗莉：“从今天起你必须自立，而要自立首先就从收拾衣服做起。妈妈已经厌倦了从地板上捡衣服，以后如果你再将衣服扔到地板上，妈妈将会把衣服没收，直到一个星期后你才能再重新要回。”罗莉不以为意，她认为她的衣柜里有足够多的衣服，她认为自己不像妈妈说的那样大大咧咧，而且她也不认为自立与收拾衣服之间存在什么关系，因而仍然我行我素。

一个星期过去了，罗莉发觉不太对劲了——因为自己的大咧，她衣柜里的衣服越来越少了。这些少去的衣服都被妈妈放进一个木箱里，上面还写着归还的日期。到这时，她才意识到自己坏毛病的严重性。她试图向妈妈求情，要她将衣服还给自己，但妈妈每次都笑着拒绝。妈妈说：“我必须纠正你的



坏习惯，让你现在就懂得自立的含义。没收衣服只是对你不懂自立的简单惩罚，等什么时候你真正懂得自立了，惩罚自然也就解除了。”

在一次又一次求情无果之后，罗莉死心了，她也开始觉得妈妈的话是有道理的了，她也开始有意识地去矫正自己的大咧行为了。两个月后，漂亮的衣服重新装满了她的衣柜，而且从此以后，这些衣服再也没有回到妈妈的木箱里。

借古言今，一脉传承

荀崧是西晋时期的襄阳太守，她有一个女儿名叫荀灌。荀灌自幼接受良好的教育，早早地就懂得了自立。她四五岁时就自己穿衣服和吃饭，六七岁时就能够主动帮助母亲收拾屋子。在收拾屋子的时候，她总是那么仔细，就像一个成年人。每次母亲都会欣慰地夸赞她，说她懂事。

小荀灌确实懂事，她不仅能打理好自己的日常生活，而且还能替父母分担烦心事。在她13岁时，他的父亲得罪了一个部下，这个部下勾结外敌发动叛乱。叛军将襄阳城围了起来，荀崧几次派人突围寻求救兵都没能成功。城中粮食快吃完了，这时，小荀灌站了起来，她向父亲请缨突围求救。荀崧一开始并不同意，但在荀灌说出了自己突围的方法之后就同意了。因为他知道，自己的女儿自小独立能力就很强，而且平日苦练武艺，有男儿般的胆识和体魄。后来，荀灌果然成功突围，请来了救兵，襄阳之围一举而解。

好习惯承袭

自立不是一句口号，不是一种空想，而是一种切实的行动。对孩子来说，要学会自立，首先就应该从日常生活中最简单的事情做起，像收拾衣服、打扫卫生。只有最简单的事情做好了，将来做其他更复杂的事情的时候，才能够更得心应手。



苦难面前更当自强

洪战辉，一个普通中国人的普通名字，但在新世纪的中国，它却成为“自强自立”的代名词。作为一个出生在20世纪80年代的青年人，洪战辉用他的坚毅和自强为我们演绎了一曲动人的时代乐章。

洪战辉出生在河南省的一个农村，小时候也有一个幸福温暖的家。但是命运却跟他开了一个很大的玩笑。1994年8月，原本正常的父亲突发间歇性精神病，不但打伤了母亲，而且还摔死了年幼的妹妹。事故突如其来，一个家庭还没做好充分的准备就已经破裂了。不久，疯了父亲又捡回了一个被人遗弃的女婴，而身心憔悴的母亲再也不能承受这场意外的变故，选择了离家出走。此时的洪战辉年仅12岁，贫困与苦难就像大山一样，沉重地压在了他稚嫩的肩膀上。面对命运的不公，洪战辉没有退缩，他以一种少年人少有的成熟和坚强，毅然承担起家庭的重任。从上中学起，他就一边学习，一边照顾家人。多年来，他面对种种磨难从不抱怨，坚强自立的信念深深地扎根在他心里。他克服着常人难以想象的困难，硬是依靠自己的双手将没有血缘关系的妹妹扶养长大，将患病的父亲照顾得病情不再恶化，同时自己还很好地完成了学业，考上了大学。

洪战辉的事迹感动了很多，很多人想通过捐款资助他，但都被他婉言谢绝了。他说：“只想着接受社会的帮助，久而久之就会使自己变成不能自食其力的弱者。”



多坚强的男孩，多朴实的强者！洪战辉以他坚强自立的精神感动了所有的中国人，2006年，他被评为“感动中国十大人物”之一，成为我们这个时代的又一个楷模。

借古言今，一脉传承

韩愈是我国唐代著名文学家，他的人生道路却异常坎坷。

在韩愈3岁的时候，父亲便去世了。随后不久，母亲也离开了人世。韩愈跟随兄长韩会生活。当时韩会在朝廷任职，但职务却经常变动。随着兄长职务的变动，韩愈经常奔波各地。11岁的时候，兄长被贬任韶州刺史，不久之后，便客死异乡。嫂子郑氏毅然带着众家小，护送韩会灵柩回河南老家。然而祸不单行，当韩愈一家回到河南的时候，又逢地方政局混乱，无法安居。迫不得已，韩愈跟随郑氏来到了宣州，靠韩会生前在此置下的一点微薄田产度日。万幸的是，嫂子非常贤惠，在她的督促下，韩愈发奋苦读，孜孜不倦。19岁的时候，韩愈满怀信心地前往京师参加科举考试，然而却遭遇挫折。不是因为真才实学，而是因为缺少高官名流的引荐。因为同样的原因，韩愈在后来的3次科考中接连失利。他在苦闷彷徨中度过了6年的艰难岁月。6年之后，他偶得梁肃的赏识和举荐，终于中了进士。然而，按照唐朝的制度，礼部考中之后，还要通过吏部的考试后才能做官。这一次，韩愈又遭遇了失败。此时韩愈经济困窘，已经无法在京城待下去了，只能再次离京返乡。

命运就是这样一次又一次地捉弄打击韩愈，然而在这些捉弄打击面前，韩愈始终没有自暴自弃，而是凭着自强不息的精神执著追求，最终在文学领域获得巨大成功。

好习惯承袭

人的一生不可能一帆风顺，总会碰上或大或小的苦难。面对这些苦难，我们更应当自立自强，就像古时的韩愈、今日的洪战辉一样。