

改变你一生的好习惯，帮你成为一个优等生。

# 好习惯的力量



田 鹏 / 编著

很多青少年都自怨自艾，觉得自己倒霉透顶，嫉妒他人所谓的“好运气”。孰不知，世界上根本没有天上掉馅饼这样的好运气，那些看起来好运气的人更多是因为他们在学习和生活中拥有“好习惯”。

## 优等生是这样炼成的

好习惯是一种高贵的品质，  
坏习惯则会摧残你的心灵。

Haoxiguan De Liliang

地震出版社

# 好习惯的力量



Haoxiguan De Liliang

优等生是这样炼成的

田 鹏 / 编著

地震出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

好习惯的力量：优等生是这样炼成的/田鹏编著. —北京：  
地震出版社，2010.9  
ISBN 978-7-5028-3763-1

I. ①好… II. ①田… III. ①习惯—培养—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 104436 号

地震版 XT201000109 (XM0008)

**好习惯的力量**

——优等生是这样炼成的

田 鹏 编著

责任编辑：陈晏群

责任校对：宋 玉

---

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部：68423031 68467993

门市部：68467991

总编室：68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编：100081

传真：88421706

传真：68467991

传真：68455221

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

---

版 (印) 次：2010 年 9 月第一版 2010 年 9 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：296 千字

印张：20

书号：ISBN 978-7-5028-3763-1/B (4403)

定价：36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



## 前言

## FOREWORD

你为什么相信明天太阳会照常升起？

英国哲学家休谟说：是因为人类的习惯使然！当我们日复一日、年复一年地看到太阳的升落，在心中形成了一种习惯，相信太阳每天会照常升起，哪怕明天太阳可能爆炸！

培根说：“人们的思想大半取决于他们的倾向，他们的言谈话语取决于他们的学识和所吸收的见解，但是他们的行动却遵循平日的习惯。”习惯支配着人的绝大多数行为，它可以帮你成功或是让你失败。

有一句我们耳熟能详的话是这样说的：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

人们在不知不觉中养成习惯，也在不知不觉中造就或阻碍自己，这就是习惯的力量。总结成功人士的特质时，也许我们过于在意他们表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情。但实际上，如果把那些表现做出归纳的话，就会发现，实际上存在一个简单的要点：习惯。

人们身上那些根深蒂固的习惯，就如同一棵大树，它会对你产生巨大的影响，而你未必有勇气改变它。在习惯由幼苗长成参天大树的过程中，一次一次地被重复，存在的时间越来越长，也就越来越难以



改变，牢固而忠诚紧紧跟随着你。所以，对于身上的坏习惯，一定要及早发现，及早去除。对于想要拥有的好习惯，就一定要耐心浇灌，让它成长为参天大树。

亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”

既然，卓越是一种习惯，成功是一种习惯，那么，想要成为优等生的你，就应该搭上习惯这一成功的快车，实现自己的目标。

培根还说过这样一句话：“既然习惯是人生的主宰，但愿人们能尽可能培养起良好的习惯。”习惯的力量超乎你的想象。可以说，几乎我们每一天所做的每一件事，都是习惯使然。要知道，习惯要么是最好的仆人，要么就是最坏的主人。习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。你可以利用习惯获取利益，也可能由于习惯而遭到毁灭。人应当支配习惯，而绝不是让习惯支配人。可是怎样培养良好的习惯呢？

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，共同决定着我们的人生。能够有效改变我们生活状态的手段就是去有效地改变我们的习惯。幸运的是，我们每个人都有这个能力，你可以做到。

首先，你要明确自己需要养成哪些好习惯。这个也正是我们要告诉你的，你可以用这些好习惯来赶走自己身上的不良习惯，让自己离优等生更进一步。

只是，无论多么好的思想、多么好的品质、多么好的原则、多么好的理念，我们“知道”是一回事，但我们是否真正能“做到”则是另一码事。从“知道”到“做到”，这中间隔着一条很宽很深又很湍急的河，必须架起一座桥梁，这桥梁便是马上行动起来，并坚持下去！

想要成为优等生吗？正在成长的你，可塑性极强，尽快行动起来吧。你比别人更为出色的原因，可能只是因为好习惯多一些。



# 目录

## CONTENTS

## 第一章

### 发挥思考的习惯，获得智慧的力量

古人云：学而不思则罔，思而不学则殆。这句话告诉我们一个充满辩证的道理，只知道学习而不懂得思考，就是读死书，不会真正地明理；而仅凭冥思苦想，不去学习，只能是空中楼阁，到头来不过是竹篮打水一场空。只有认真学习并刻苦钻研，善学笃思，才能真正有所收获。

“纸上得来终觉浅”，你从书上获得的知识，如果没有经过一番深思熟虑的消化，就不会是你自己的，你更不能从中获得智慧。

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 思考所到之处就是智慧绽放的地方 .....   | 3  |
| 不深思则不能造其学 .....         | 7  |
| 劳心与劳力是此消彼长的 .....       | 11 |
| 多角度思考，获得多方面力量 .....     | 14 |
| 刨根问底，发挥对真理矢志不渝的精神 ..... | 18 |
| 与人交流，你就会获得新的思路 .....    | 22 |



## 第二章

### 发挥惜时的习惯，获得效率的力量

时间就是生命，我们要让人生过得充实，就要好好对待，好好把握时间，每一分每一秒。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这句格言出自于《增广贤文》，意思是：一寸光阴就像一寸金子那样宝贵，而一寸金子却无法买回一寸光阴。告诉我们时光飞逝，再多的金钱也买不回一分钟，在生活中要惜时如金。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 珍惜时间才能获得非凡的成果 ..... | 29 |
| 善待时间，提高效率 .....     | 33 |
| 拖延是在速度背上放石头 .....   | 36 |
| 只有快人一步，才能抢占先机 ..... | 40 |
| 别让今日的事情成为明日负担 ..... | 43 |
| 急先缓后，有顺序才有效率 .....  | 46 |

## 第三章

### 发挥行动的习惯，获得真理的力量

如果真理是名贵的珍珠，那么实践就是产生珍珠的大海。其实实践并不遥远，并不陌生，并不需要我们做出多么惊天动地的举动，实践就在我们身边。比如平时做的物理、化学实验，就是一个通过实践来探索真理的过程。没有探究过杠杆平稳的条件，怎么能明白阿基米德为什么说他能撬动地球；没有尝试过镁带的燃烧，怎能知道烟花为何光彩四射？只有抱着严谨的求知态度身体力行，才能理解：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

|                      |    |
|----------------------|----|
| 实践是获得真理的重要途径 .....   | 53 |
| 没有行动，再好的想法也是无用 ..... | 56 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 与其被动等待，不如主动行动 .....  | 60 |
| 要获得成功，必须有点冒险精神 ..... | 64 |
| 不要早下定论，三思而后行 .....   | 68 |
| 失败会让我们做得更好 .....     | 72 |

## 第四章

### 发挥进取的习惯，获得优秀的力量

积极进取，机遇总喜欢光顾有准备的头脑，积聚自己的实力把握瞬间的机会获得成功。富兰克林说：“空口袋难以自立。”积极进取是个人健康成长的重要因素，无论在学习、工作，还是生活。我们前进的道路上或许有鲜花和掌声，但同时也会有困难和挫折。事事不可能一帆风顺，但有了积极进取的精神，在生活中就会奋发向上，不甘落后。因为人生只是短暂的一瞬，生命的弓弦应该是紧绷不松的。

生命不息，奋斗不止，应该是每个人生存的原则，要把握机遇，就要积极进取，时刻准备着。机遇不会随便来到你的身边，即使有幸到来了，如果来到没有准备的头脑身边，也是来去一场空。众多学生中，凡是优等生都有着共同的特点，那就是他们都一定是积极进取的！

|                      |    |
|----------------------|----|
| 优秀奖章往往颁给进取之人 .....   | 79 |
| 谦逊可以使一个战士更美丽 .....   | 82 |
| 尝尽辛苦，才能畅饮成功的甘露 ..... | 86 |
| 相信自己，是金子总会发光 .....   | 90 |
| 向领先者学习，你会进步得更快 ..... | 94 |
| 时时保持低调，刻刻别忘请教 .....  | 98 |



## 第五章

### 发挥想象的习惯，获得创新的力量

想象力是智慧的源泉，没有想象，智慧之门就难以开启。学生想象力是活跃的，是最丰富的。因此，我们要发挥一切可能想象的因素，尽情去发挥创新能力。打破固定的思维枷锁，激发创新意识，突破常规思维，向独特的方向发展。敢于创新，善于创新，才能使自己的创新思维处于活跃状态。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 重复，成果只有一倍；创新，成果会有十倍····· | 105 |
| 想象力，创新萌芽的苗圃·····         | 108 |
| 创新需要突破旧思维定式·····         | 112 |
| 开发逆向思维，不同凡想才能不同凡响·····   | 116 |
| 培养观察习惯，走上创新之路·····       | 120 |
| 突破观念束缚，敢于向权威下挑战书·····    | 124 |

## 第六章

### 发挥学习的习惯，获得知识的力量

中华民族推崇的人生理想，是追求有所作为；看重的立身之本，是真才实学；认定的成才之路，是发奋学习。中国人重视读书、勤奋好学，已成为世代相传的优良传统。中国民间有许多关于学习的格言，如：“少壮不努力，老大徒伤悲”、“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”、“活到老，学到老”等，也流传着很多古人珍惜时间、发奋苦读的故事。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 拥有学习精神才能打开知识宝库·····   | 131 |
| 学习禁忌：读死书、死读书、读书死····· | 135 |
| 好的学习计划会让你的效率大为提高····· | 138 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 在体力和精力最充沛的时候学习 .....    | 142 |
| 全面获取知识，别让一时偏科造成遗憾 ..... | 146 |
| 必须采集社会知识，早日融入社会 .....   | 150 |

## 第七章

### 发挥自省的习惯，获得建议的力量

避免失败，就需要自我反省，勇敢地面对它。如果你像受伤的小鹿一样拼命地避免它们，你就遁入一个怪圈，你越想逃避，失败就越如影随形。如果你害怕老师责骂，却不知反省，老师责骂最多的人就是你；如果你怕孤独，却不问问为什么会孤独，你会发现就你周围的朋友越来越少……

老天爷就是用这样的方法促进我们反省，鼓励我们、帮助我们成长。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 自我定位是做一切事情的先决条件 .....  | 157 |
| 要学会扬长避短，也要学会取长补短 ..... | 162 |
| 他人之眼是自己最好的镜子 .....     | 166 |
| 一个建议比十个赞美价值还要高 .....   | 169 |
| 听取批评和自我批评都很重要 .....    | 172 |
| 自省的过程就是提高的过程 .....     | 176 |

## 第八章

### 发挥豁达的习惯，获得宽容的力量

世界上比大海更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。要有这样一颗美好的心灵，就必须放下各种心理包袱，使真诚、热情、谦虚、勇敢、坚定……成为自己立身处世的法宝，努力成为一个真正豁达的人。豁达的人，他总是有着健康向上的思想和结实的



躯体，他潇洒、坦荡、热情、开朗，他决不会被生活中琐碎的小事所困扰，他是一条江、一条河，滔滔滚滚，直奔大海。

一名优等生不仅是学习上的优秀，在品德品质上，在为人处世上也会一样做的十分优秀！

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 生命像回声，你播种什么就收获什么 ..... | 183 |
| 只有豁达处世，才能了解宽容的深意 ..... | 187 |
| 胸襟会在算计中变得越来越窄 .....    | 190 |
| 己所不欲，勿施于人 .....        | 194 |
| 灵魂在放下嫉妒的那一刻得到解放 .....  | 198 |
| 包容是一种胸怀，指责只会让人讨厌 ..... | 202 |

## 第九章

### 发挥坚持的习惯，获得目标的力量

荀子说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”河蚌忍受了沙粒的磨砺，坚持不懈，终于孕育绝美的珍珠；铁剑忍受了烈火的赤炼和锤打，坚持不懈，终于炼就成锋利的宝剑。一切豪言与壮语皆是虚幻，唯有坚持才是踏向成功的基石。人生恰恰像马拉松赛跑一样，只有坚持到最后的人，才能称为胜利者。优等生之所以优秀，是他们对待每一件事都贵在坚持！

坚持了，才能与众不同，坚持了，才能做到最好。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 心有多大，舞台就有多大 .....           | 209 |
| 先树立做第一的目标，才能更接近第一 .....     | 213 |
| 不坚持到最后一刻，你永远不能亲尝成功的味道 ..... | 217 |
| 再难的旅途也会被坚强的毅力所征服 .....      | 221 |
| 发挥果断的习惯，犹豫就会错过 .....        | 225 |
| 下定决心干到底，破釜沉舟又如何 .....       | 229 |



## 第十章

### 发挥赞美的习惯，获得人际的力量

一个人如果受到别人的称赞，他会感到愉悦。就是在最好的，最友善的，最单纯的人际关系中，称赞和赞扬也是必要的，正如润滑剂对轮子是必要的一样。每个人都希望别人能看到和肯定自己的优点和长处，因为这是个人价值的生动体现。因此，哪怕是一句简单的赞美之词，也会使人感到信任、友好、欢欣。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 赞美是拉近人与人之间距离的融合剂 ..... | 235 |
| 赞美的艺术——恰如其分、真心诚意 ..... | 238 |
| 间接赞美更显诚意 .....         | 242 |
| 背后赞美，技高一筹 .....        | 246 |
| 选好赞美词汇，把好赞美尺度 .....    | 250 |
| 及时赞美，抓住赞美的时机 .....     | 255 |

## 第十一章

### 发挥借力的习惯，获得他人的力量

荀子说：“借助于车马的人，并非有利于双脚，但是可以到达千里之外；借助于舟楫的人，并非不善于游泳，但是可以渡过长江大河；有才能的人，并非生来与常人有什么不同，只不过善于借助外物罢了！”“借”是生存竞争第一法则。要成功必须善借别人的力量；借的力量不可忽视；会借才是有智慧！

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 借他人之力，你才能走得更远 .....       | 261 |
| 与人合作是极好的借力方式 .....        | 265 |
| 善于拜师，经常请教，才能借鉴他人的经验 ..... | 269 |
| 赢得别人的帮助是一种智慧 .....        | 273 |
| 知恩图报是真理，免费的午餐吃不长 .....    | 277 |
| 助人于危难，交友于四方 .....         | 280 |



## 第十二章

### 发挥节俭的习惯，获得理财的力量

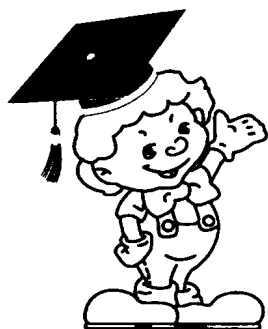
有句古语说：“常将有日思无日，莫到无时想有时”，如果等到一切都挥霍尽，才去想自己的所作所为，那你只能在回忆里去咀嚼那份悔恨了。所以，我们要学会在任何情况下都能节俭，这便是居安思危的好作风。勤俭节约是中华民族优良传统，我们每一个炎黄子孙都应当努力继承并发扬光大。让我们从现在做起，从小事做起，把节俭真正落实到行动是养成勤俭节约的好习惯。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 不要花钱买不需要的东西 .....       | 287 |
| 节俭不仅能留住财富，还能创造财富 .....  | 290 |
| 养成存钱的习惯，让财富在积累中增长 ..... | 294 |
| 发扬节俭之风，抵制攀比之气 .....     | 297 |
| 理性消费，按需购物 .....         | 300 |
| 学习赚钱技巧，不做啃老一族 .....     | 303 |

# 学 思

发挥思考的习惯，

获得智慧的力量



古人云：学而不思则罔，思而不学则殆。这句话告诉我们一个充满辩证的道理，只知道学习而不懂得思考，就是读死书，不会真正地明理；而仅凭冥思苦想，不去学习，只能是空中楼阁，到头来不过是竹篮打水一场空。只有认真学习并刻苦钻研，善学笃思，才能真正有所收获。

“纸上得来终觉浅”，你从书上获得的知识，如果没有经过一番深思熟虑的消化，就不会是你自己的，你更不能从中获得智慧。





## 思考所到之处就是智慧绽放的地方

思考就是对思维过程的感知，就是在学习和生活中，学会思考问题，即发现问题、分析问题、解决问题。在学习和思考的过程中，不断地把所学的知识自己的生活体验联系起来，加深对知识的理解，有意识地把生活体验和自己的实践感受与所学的知识理念联系起来，并以原有的知识经验为指导，于是获得了对事物和生活的新的认识，新的突破。

那些伟人的发明、发现，并非都是经过了漫长而艰辛的探索研究才得到的，很多只不过是发明、发现者对习以为常的生活现象多想了半步的结果。

18 世纪时，奥地利有一位医生叫盎布鲁格。他父亲是一个商店的老板。酒总是装在很大的木桶里，木桶里是黑洞洞的，什么也看不见。他的父亲用手指在木桶外敲几下，便知道酒桶里还多少酒。盎布鲁格从父亲的这种做法得到了启发，把叩击运用到诊断病人的病情上去。只要遇到患胸部疾病的人，他总是用手敲的办法试一试。久而久之，他总出一套经验：凡是脓胸病的患者，就会发出又浊又弱的声音。这种方法叫“叩诊法”。几百年来，全世界的医生都把这种叩诊法作为诊断胸部疾病的重要手段之一。

医生可以比常人多想半步，科学家更是留心点滴的高手。有一次，爱因斯坦在爬梯子时不慎失足摔了下来。一般人摔倒了就只知疼痛难忍，而爱因斯坦却对摔倒这种寻常现象多想了半步，从身体笔直坠地的偶然现象中，领悟、发现了物体总是沿着阻力最小的线路运动这一重要的力学原理。不过是多想了半步，说来难以置信，但成功的秘诀就是如此简单。



思考是一种好习惯，它传承精华，弃除糟粕，善于思考必定收益无穷。只有掌握了思考这个有利的工具，才能在学习与能力之间架起一道亮丽的彩虹，让智慧之光闪烁。

赫农王让金匠替他做了一顶纯金的王冠，做好后，国王疑心工匠在金冠中掺了银子，但这顶金冠确与当初交给金匠的纯金一样重，到底工匠有没有捣鬼呢？既想检验真假，又不能破坏王冠，这个问题不仅难倒了国王，也使诸大臣们面面相觑。后来，国王将它交给了阿基米得。阿基米得每天都在冥思苦想，但一直没有结果，但是它并没有放弃，在他去澡堂洗澡时，也没有放弃思考，当他坐进澡盆里，看到水往外溢，同时感到身体被轻轻托起。他突然思维闪耀恍然大悟，于是跳出澡盆，连衣服都顾不得穿整齐就直向王宫奔去，一路大声喊着“尤里卡”，“尤里卡”（我知道了）。原来他想到，如果王冠放入水中后，排出的水量不等于同等重量的金子排出的水量，那肯定是掺了别的金属。这就是有名的浮力定律，既浸在液体中的物体受到向上的浮力，其大小等于物体所排出液体的重量。后来，该定律就被命名为阿基米得定律。

很多时候，那些科学定律、科学发明看起来像是在极其意外的偶然情况下“妙手偶得之”的。事情真的是这样吗？灵光乍现的智慧之花并不是随随便便盛开的。没有昼夜不停的思考，是无法捕捉到灵感的。

思考是一种由感性向理性升华的思维活动。人们通过对感性认识和基础性的材料进行缜密、深刻的分析并加以提炼、总结，从中可以悟出一些有价值的甚至是规律性的东西，这些有价值的东西，可能就是智慧的种子。

大概也正是因为如此，智者往往善于思考，而长于思考的人往往能拥有智慧。大脑因为思考才变得聪灵，人因为思考才变得睿智。智慧往往会跟随思考的脚步，藏在那些奇思妙想当中。无论是科学定理还是日常创意，都是如此。

华若德克是美国实业界大名鼎鼎的人物。在他未成名时，有一次，他带领属下参加在休斯敦举行的美国商品展销会，令他感到懊丧的是，他被分配到一个极为偏僻的角落，而这个角落是很少有人光顾的。为他设计摊