

18

살전에

꼭

양성해야 할

18 가지
습관

연안 역



责任编辑：张海燕

责任校对：金海燕

技术设计：郑善淑

图书在版编目（CIP）数据

18岁前应该养成的18种习惯：朝鲜文 / 周扬编；
延安译. —延吉：延边人民出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5449-1184-9

I. ①1… II. ①周… ②延… III. ①习惯-培养-青
少年读物-朝鲜语（中国少数民族语言）IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第099551号

18岁前应该养成的18种习惯

出版：延边人民出版社

（吉林省延吉市友谊路363号，<http://www.ybcbs.com>

<http://www.ybcps.com>）

印刷：延边新华印刷有限公司

发行：延边人民出版社

开本：880×1230 1/32 印张：9.875 字数：220千字

标准书号：ISBN 978-7-5449-1184-9（民文）

版次：2010年6月第1版

2010年6月第1次印刷

印数：1-1,000册

定价：16.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



성장하는 청춘

누구나 노래소리와 웃음으로 가득 찼던 즐거운 동년을 그리워할것이다. 그렇다고 성장의 발자국을 멈출수는 없는 일이다. 우리는 저도 모르는 사이에 동년을 작별하고 청소년대오에 가담하게 되었다.

성장의 과정에서 우리는 미망, 방황, 곤혹, 외로움, 좌절을 겪고 눈물을 흘리게 되며 걱정과 신심, 용기, 동정과 즐거움을 체험하게 된다. 이렇게 우리는 세월의 궤적을 따라 걸어가면서 성장의 과실을 수확하고 맛보게 되는것이다.

누군가는 우리의 성장과정이자 부단한 자아구축, 자아평가와 자아제고의 과정이라고 하였다. 이 과정을 부모가 도맡아 해주어서는 안되며 선생님이 같이 동무해주는것도 바람직하지 않다. 우리는 동년으로부터 소년 그리고 청년으로 성장하는 길에서 자기 스스로 착실히 한걸음한걸음 걸어나가야 한다.

이런 이야기가 있다. 과외시간에 나비고치를 즐겨 수집하는 한 남자애가 있었다. 그는 나비가 고치를 뚫고 나오려고 애를 쓰는 모양이 안스러워 나비가 쉽게 나오게 도와주려고 가위로 고치에 작은 구멍을 내주었다.

과연 잠간후 나비가 고치에서 기어나왔다. 그러나 몸체는 비대하게 부어있었고 몸체와 전혀 어울리지 않는 가냘픈 날개는 몸 량전에 맥없이 드리워있었다.

남자애는 나비가 날아오르기를 학수고대했으나 나비는 비틀거리며 갈수 있었을뿐 아무리 애를 써도 날아오르지 못했다. 조금후 나비는 죽고말았다. 남자애는 슬프게 울었지만 왜 나비가 죽었는지를 전혀 알지 못했다.

일의 연유를 알게 된 어머니가 아들의 어깨를 다독이면서 말했다. “사랑하는 아들이야, 나비가 고치를 뚫고 나오려면 자기의 힘으로 분투해야 한단다. 나비가 고치안에 있을 때는 날개가 아주 연약하단다. 나비는 고치를 뚫고 나오는 과정에서 반드시 고통을 이겨내면서 몸속에 있던 수분을 짜내여 날개에 보내야만 공중에서 날수 있을만큼 든든한 날개를 가질수 있단다.”

그렇다. “나비가 고치를 뚫고 나오려면 반드시 자기 스스로 분투해야 한다.” 고치를 뚫고 나오는 과정의 고통을 이겨야만 나풀나풀 날수 있는 나비로 될수 있는것이다. 인생인들 어찌이렇지 않으랴! 우리 역시 일찌감치 분투의 가치와 의의를 깨닫고 힘을 키워야만 자기가 큰 포부와 리상을 실현할수 있도록 담보할수 있다.

이것이 바로 성장이다. 어떤 재간도 절대 투기적인 방법으



로 손쉽게 얻을수 없으며 모두 간고한 시련을 겪어내야 한다.

이것이 바로 인생이다. 필사적으로 쟁취하고 분투해야 할뿐 만아니라 시련의 과정을 겪어야 한다. 오직 이렇게 해야만 인생에 기회가 있게 되며 생명에 의의가 있게 된다.

청소년벗들이여! 청춘은 우리의것이며 우리가 바로 청춘의 주인이다. 성장은 우리 자신의 일이므로 누구도 대신해주지 못한다. 자각적으로, 자주적으로 자기 성장의 궤적을 선택해야만 우리는 독립자주적인 개성과 능력을 소유할수 있으며 사회에 발을 붙이고 경쟁에 참여할 밑천을 소유하게 된다. 이렇게 하지 않고 지나치게 남한테 의지하면 잠시적인 성공을 얻을수 있을지라도 그것은 타인의 성공일뿐 자신은 의연히 용재에 지나지 않으며 독립적으로 성장하지 못한 사람에 지나지 않는다.

일단 성장의 길에서 남의 도움에 매달리지 말고 자립자강해야 한다는것을 안다면 우리는 성공적인 성장의 길에 발을 들여놓은거나 다름없다. 일단 소유의 외래지원을 뿌리친다면 우리는 자신이 종래로 의식하지 못하고있던 거대한 잠재력을 발휘할수 있다.

미국의 저명한 철학자 에머슨은 이렇게 말하였다. “편안한 연석에 앉은 사람은 쉽게 잠이 든다.” 그렇다. 청춘의 성장에는 “연석”식의 원조가 필요 없다. 왜냐하면 그것이 우리의 성장을 방해하는 장애물이기때문이다. 오직 그것을 차버려야만 우리는 진정 성장의 감고를 맛볼수 있다.

우리 함께 이 “성장의 지혜”를 펼쳐들고 열심히 읽어보자! 진정 그속에서 정신적인 자양분을 섭취할 때면 우리가 이미 찬

[18살전에 꼭 양성해야 할 18가지 습관]

란한 인생을 써가기 시작할 때이다. 재능을 충분히 장악하고
단점을 하나하나 보완해간다면 우리는 능히 인생의 아름다운
미래를 구축해갈수 있을것이다. 청소년벗들이여, 노력하라. 성
공은 용감히 분투하는 사람만 사랑한다.



머리말

습관이란 무엇인가? 《신화사전》에서는 “습관”이란 단어를 “어떤 행위를 오래동안 되풀이하는 과정에서 저절로 익혀진 행동방식, 사회기풍”이라고 해석하였다. 간단하게 말한다면 습관이란 바로 인간의 행위적경향이다. 습관은 일종 안정적이고 자동적이며 잠재의식적인 표현행위로서 자기가 희망하는 행위인 것은 아니다.

물론 습관에는 좋고나쁜 구별이 있다.

좋은 습관은 일종 완강하고 거대한 힘을 가지고있기에 사람의 인생에 바른 영향을 준다.

1961년, 소련의 우주비행사 가가린은 “보스토크Ⅱ”호 우주비행선을 타고 우주에서 108분을 비행하여 세계의 첫 우주비행사로 되었다. 그러나 가가린이 많은 후보자들가운데서 두각을 내밀게 된것이 그가 주동적으로 신을 벗는 좋은 습관을 갖고있

[18살전에 꼭 양성해야 할 18가지 습관]

있기때문이라는것을 누가 생각이나 했을까?

당시 첫 우주비행에 선발된 후보자들은 도합 20여명이나 되었다. 최종적으로 한명을 선발하기 위하여 관계부문에서는 그들에 대하여 여러 방면으로 고찰하였으며 그들을 비행선에 탑승시켜 적응성훈련을 시켰다. 총설계사는 비행선에 탑승하는 모든 사람들중에서 가가린 한 사람만이 신을 벗고 양말바람으로 들어가는것을 보았다. 바로 이런 작은 세부가 총설계사더러 호감을 가지게 하였다. 총설계사는 비행선을 이렇게 아끼는 사람한테 맡겨야 마음을 놓을수 있다면서 가가린을 추천하였다. 이렇게 되어 가가린은 인류 최초의 우주비행사로 되었다.

후에 누군가 “성공은 신을 벗는것으로부터 시작된다.”고 우스개를 하였다. 기실 성공은 좋은 습관에서 시작되는것이다. 좋은 습관은 우리의 생활방식과 성장의 길에 영향을 끼치며 우리의 일생을 성공으로 이끄는 도사로 되어 우리가 평생 그 덕을 보게 한다. 그러므로 모종 의의에서 말하면 “좋은 습관은 인생의 제일 큰 지침이다.” 가가린처럼 비행선탐승전에 신을 벗는것은 작은 일이며 근근히 물건을 아끼는 좋은 습관을 갖고있다는것을 설명할뿐인것 같지만 한 사람의 훌륭한 형상은 이렇게 좋은 습관들이 모여서 형성되는것이며 좋은 습관은 한 사람의 훌륭한 품성과 자기가 하는 일에 최선을 다하는 자세를 말해주는것이다.

저명한 교육자 엽성도선생은 량호한 습관을 양성하는것을 아주 중요시하였다. 그는 일찍 이렇게 말하였다. “우리가 학교에서 교육을 받는 목적은 습관을 양성하고 능력을 높이기 위해

서이다. 우리는 학교를 떠난후에도 의연히 여러 방면으로 교육을 받아야 할뿐더러 자기교양도 해야 한다. 그 목적 역시 습관을 양성하고 능력을 기르기 위해서이다. 습관은 자연스러울수록 좋고 능력은 높을수록 좋다.”

나쁜 습관은 감출수 없는 결점이며 다른 사람들한테는 보이나 자기한테는 보이지 않는다. 나쁜 습관은 우리의 학습, 생활, 성격, 행위 등에 영향을 줄뿐더러 우리 일생의 전도에 영향을 준다.

습관은 한 사람이 신경계통에 저축해둔 무형의 자본이다. 일단 좋은 습관을 양성했다면 그 리식은 평생 써도 다 쓰지 못하나 만약 나쁜 습관을 양성했다면 평생 그 빚을 갚아야 한다.

“습관이 몸에 배이다.”라는 말이 있다. 습관이 몸에 배이면 잠재의식적인 행위로 되어 인간의 일상행위에서 자연적으로 나타나는데 계통적이고 안정적인 개성심리특징을 체현한다. 그러나 량호한 습관은 한번에 형성되는것이 아니라 장기적인 실천을 거쳐 몸에 배이게 된다.

좋은 습관은 우리를 인생의 길에서 용감히 앞으로 달려나가게 하지만 나쁜 습관은 우리의 인생의 길에 장애물로 된다. 량호한 습관을 갖고있으면 절반은 성공한 셈이다. 우리는 어려서부터 좋은 습관을 양성해야만 평생 그 덕을 볼수 있고 하나 또 하나의 성공을 거둘수 있다. 공자가 말했다싶이 “소시적의 버릇은 천성과 같이 되고 습관은 자연히 몸에 배이게 되는것”이다. 어렸을 때부터 양성된 량호한 습관은 천성처럼 견고하다.

좋은 습관이 있으면 쉽게 실패하지 않고 좋은 습관이 없으

〔18살전에 꼭 양성해야 할 18가지 습관〕

면 성공하기 어렵다. 나쁜 습관이 우리에게 끼치는 영향은 말하지 않아도 다 안다. 그렇다면 이런 나쁜 습관을 어떻게 고쳐야 할까? 기실 좋은 습관을 양성하여 좋은 습관이 나쁜 습관을 대체하게 하면 되는것이다.

미국의 저명한 성공학자 나뵐레옹 힐은 “좋은 습관을 뿌려 성격을 거두고 성격을 뿌려 운명을 거둔다.”라고 말하였다.

사람마다 모두 량호한 습관을 통하여 자기의 운명을 개변할수 있다. 설사 미래의 인생이 좌절투성이일지라도 좋은 습관을 갖고있기만 하면 반드시 건강하고 정확한 인생태도로 적극적으로 대응하여 인생의 여러가지 어려움을 이기고 성공할수 있다.

청소년벗들이여, 량호한 습관은 건강한 인격의 든든한 토대이다. 우리 청소년들은 모두 량호한 습관을 양성하도록 해야 하며 우리의 인격을 보다 훌륭하게 발전시켜야 한다. 우리 청소년들이 모두 “좋은 습관이 시시각각 우리의 운명에 영향을 준다.”는것을 기억하기를 바란다.



차 례

첫번째 습관: 성실과 신용은 인생발전의 중요한 초석이다

1. 립명의 근본 / 2
2. 성신으로 성공을 포용하라 / 7
3. 성신을 지키지 않은 대가 / 12

두번째 습관: 사랑의 마음은 인생에 완미한 색채를 부여한다

1. 사랑은 값을 매길수 없다 / 16
2. 사랑은 마음에서 마음으로 전해진다 / 21

세번째 습관: 감은을 숭상하여 생명의 꽃을 한결 아름답게 피우라

1. 성장의 기점 / 28
2. 좌절과 고난에 감사하라 / 31
3. 그대를 위하여 헌신한 사람한테 고마와하라 / 35

[18살전에 꼭 양성해야 할 18가지 습관]

네번째 습관: 관용-바다보다 더 넓은것은 흉금이다

1. 남을 용서하는것이 자기를 사랑하는것이다 / 42
2. 관용의 힘 / 46
3. 남을 관대하게 대할뿐만아니라 자신에게는 더욱 관대해야 한다 / 50

다섯번째 습관: 겸허함은 평생 덕을 볼수 있는 우수한 품성이다

1. 위대한 령혼들이 공유한 품성 / 56
2. 겸손은 사람을 부단히 진보하게 한다 / 61

여섯번째 습관: 세부 - 성공은 작은 일로부터 시작된다

1. 성과가 훌륭한 사람들 / 66
2. 세부를 중시하는 좋은 습관을 양성하자 / 70
3. 세부를 중시하지 않으면 큰 화를 부른다 / 74
4. 성공은 작은 일에서 비롯된다 / 78

일곱번째 습관: 낙관과 미래지향성은 인생의 동력이다

1. 인생에 해빛이 담백 깃들게 하자 / 86
2. 늘 즐거운 마음을 갖고있어야 한다 / 90
3. 역경중에서 출로를 찾으라 / 95
4. 눈물을 흘릴수 없다면 미소하라 / 100

여덟번째 습관: 독립적인 사고-예지로운 인생을 만드는 조건

1. 성공의 필연적인 요소 / 106



2. 나는 생각한다, 고로 존재한다 / 111
3. 사고가 전진을 이끈다 / 114
4. 창조형사유를 양성하자 / 118

아홉번째 습관: 꿈을 좇는것은 목표를 실현하기 위한 날개로 된다

1. 성공은 꿈에서 비롯된다 / 124
2. 꿈의 힘 / 128
3. 견지의 중요성 / 131
4. 행동으로 실현해야 한다 / 135

**열번째 습관: 스스로 강해지도록 노력하면 인생의 길에서 개선가를
울릴수 있다**

1. 생존은 독립으로부터 시작된다 / 142
2. 강자가 반드시 구비해야 할 자질 / 146
3. 자판할줄 알아야 한다 / 150
4. 자아선택을 배워내야 한다 / 154

**열한번째 습관: 레의 바른것은 행복한 인생의 길에 들어서는 비밀암
호이다**

1. 레모 바른 사람이 제일 환영을 받는다 / 160
2. 교제는 존중으로부터 시작된다 / 164
3. 겸양은 더 많은 친구를 사귀게 한다 / 169

[18살전에 꼭 양성해야 할 18가지 습관]

열두번째 습관: 나눴을 알면 심령의 문이 활짝 열린다

1. 성장의 시작 / 174
2. 나눴을 아는것은 일종 지혜이다 / 179
3. 나눴을 알면 자기도 얻는게 있게 된다 / 182
4. 나누어야 즐겁다 / 186

열세번째 습관: 자아반성-완미한 마음을 창조하는 추수(推手)

1. 자아반성은 일종 미덕이다 / 192
2. 자성을 알아야 부단히 진보할수 있다 / 196
3. 자성은 기실 아주 간단하다 / 201

열네번째 습관: 전심으로 되는 경청-마음을 여는 만능열쇠

1. 친구를 얻는 법보 / 208
2. 경청은 일종 예술이다 / 212
3. 경청 역시 일종 대화이다 / 218
4. 경청을 아는것이 제일 귀중하다 / 222

열다섯번째 습관: 많은 독서는 다채로운 인생을 맛보게 한다

1. 서적은 인간의 정신적량식이다 / 230
2. 인생의 아름다운 악장을 연주하라 / 234
3. 세계를 인지하는 창문을 열자 / 238
4. 지구적인 학습을 견지해야 한다 / 243

**열여섯번째 습관: 건강한 신체-행복한 인생에 대한 유력한 담보**

1. 인생의 자본 / 250
2. 운동은 건강의 기초이다 / 254
3. 심리가 건강해야만 즐겁다 / 258

열일곱번째 습관: 시간을 아끼면 생명이 보다 가치가 있게 된다

1. 시간을 금처럼 아낀 사람 / 266
2. 시간을 합리하게 써야 한다 / 270
3. 시간을 아끼는것이자 생명을 아끼는것이다 / 275
4. 적당히 이완하는것을 배워야 한다 / 279

열여덟번째 습관: 전념- 성공의 필수적인 요소

1. 천재의 공통한 특질 / 284
2. 주의력을 잘 집중하는 사람이 쉽게 성공한다 / 289
3. 일목표가 명확해야 한다 / 293

첫번째 습관

성실과 신용은 인생발전의 중요한 초석이다

한 철인은 이렇게 말했다. 모든 사람이 반드시 부자나 위인이 되지 않으면 안되고 반드시 총명한 사람이 되지 않으면 안되는 것은 아니나 반드시 성실하고 신용이 있는 사람이 되지 않으면 안된다. 성공하고싶고 고상한 사람이 되고싶다면 우선 반드시 사람됨됨이의 미덕인 성실과 신용을 갖춰야 하며 신용에 대하여 견정 한 신념을 갖고있어야 한다. 왜냐하면 “핵심적가치”의 첫번째 내용인 성신(誠信)은 우리 모든 사람한테 대한 시대의 가장 기본적인 요구이기때문이다.

성장의 지혜