

每天睡前5分钟成就孩子卓越一生

姚鹏程 / 编著



金牌素养
亲子阅读

五分钟轻松养成 好习惯

好习惯是受益一生的资本

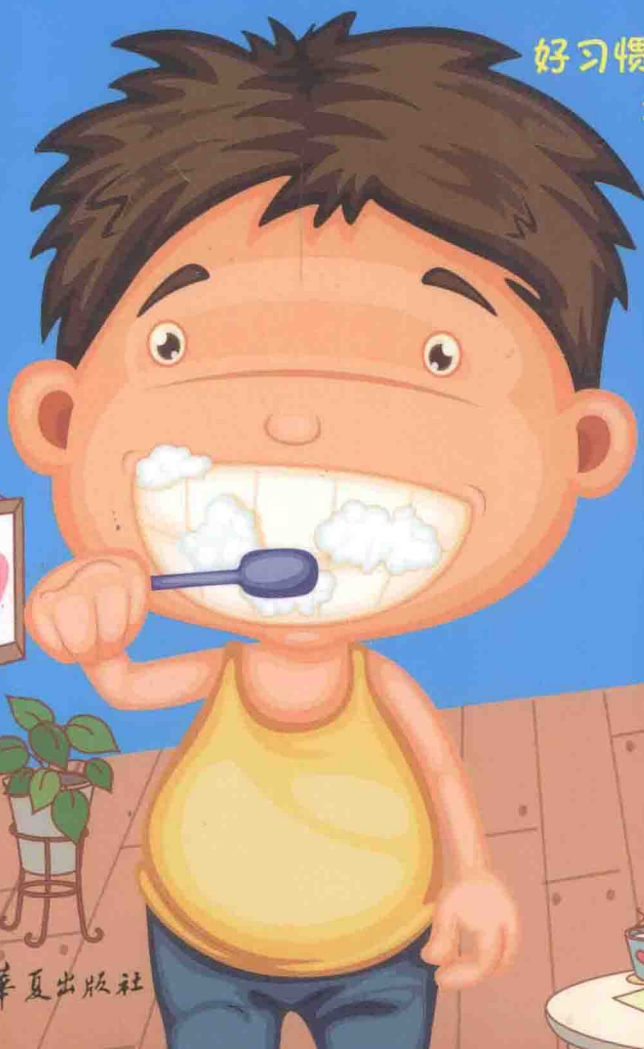
坏习惯是偿还不清的债务

放眼孩子的未来

配合孩子的节奏

发掘孩子的优点

提升孩子的能力



华夏出版社

金牌素养 | 亲 | 子 | 阅 | 读 |

五分钟轻松养成 好习惯

姚鹏程 / 编著

常州大学图书馆
藏书章

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五分钟轻松养成好习惯 / 姚鹏程编著. —北京:
华夏出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5080-7460-3

I. ①五… II. ①姚… 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 (2013) 第016300号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

五分钟轻松养成好习惯

编 著 姚鹏程

责任编辑 顾晓晴 张天舒

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 14

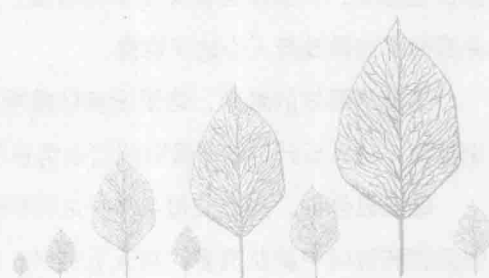
字 数 190千字

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定 价 19.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7460-3

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



前言

人生的关键习惯可以决定人的一生。拿破仑曾这样说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”习惯的力量如此强大，它无时无刻不在影响着我们的行为模式和思维方式，进而左右我们的命运。

习惯是一种思维定势，是一种潜移默化的力量，它可能会为我们带来光明的未来，也可能会把我们带进失败的殿堂，关键就看我们如何对待和把握。所以，每个小朋友都应该从小培养良好的学习生活习惯，让习惯约束自己不断努力，不断进步，这也是大多数家长普遍关心的话题。

《五分钟轻松养成好习惯》是“金牌素养亲子阅读”丛书中的一本。全书共分为九个篇章，分别为求知篇、健康篇、生活篇、勤奋篇、想象篇、心态篇、为人篇、合作篇以及坚持篇。每个篇章都精挑细选了多篇说理生动的小故事，让孩子们更好地了解好习惯可以为他们带来的积极改变。同时，每篇故事后面还附有形式新颖的阅读小板块，可以很好地引导小朋友们思考：什么是好习惯，什么是坏习惯，以及怎样形成好的习惯。全书涉及面相当广泛，故事新颖动人，形式多样，具有一定的可读性与趣味性，相信小朋友们一定会喜欢。

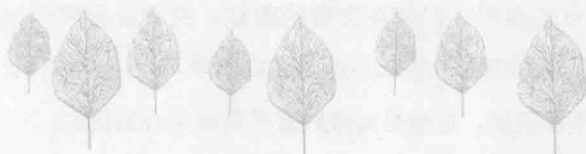
读书是为了学知识，阅读本书，在享受故事的同时，小朋友们还可以根

据自我需要，积累那些优美华丽的辞藻，记录那些最触动人心的佳言妙语，并感受那些最鼓舞人心的正能量。

故事是最好的老师，这里没有枯燥难懂的理论，有的只是娓娓道来的人生指南，每天五分钟的阅读时间可以为孩子带来长久的、积极的影响。

每天五分钟，拉近父母与孩子之间的距离；每天五分钟，让孩子在愉快的阅读和聆听中获益良多；每天五分钟，轻松成就孩子的骄人成绩与美好明天！

精彩不容错过，让我们翻开书，现在就开始享受第一个五分钟吧！



求知篇

好习惯能使你享受学习

01 精英是这样炼成的	002
02 三个抄写员	004
03 年轻人的策略	006
04 路途上的风景很美	008
05 真正的聪明人	010
06 乞丐富了之后	012
07 他的路原来是这样	014
08 简单的伟大	016
09 冠军与亚军的区别	018
10 怎样才能让别人发现你	020

健康篇

身心健康的秘密

01 安娜的选择	024
02 不怕传染病的孩子	026
03 奇怪的白胡子老头	028
04 汤姆生病了吗?	030
05 使别人觉得温暖	032
06 屠格涅夫与穷汉	034
07 一把椅子创造的奇迹	036
08 强健的士兵	038
09 如果平时不厉兵秣马	040

生活篇

自立是人生的第一步

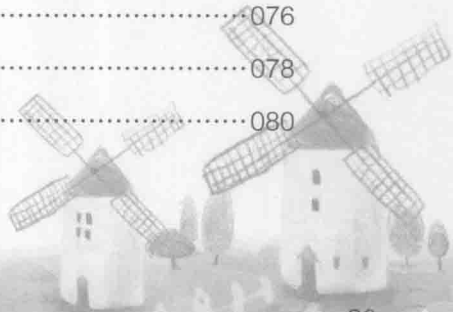
01 还给父亲的钱	044
02 气球为什么能上天?	046

03 小白兔的胡萝卜	048
04 学者的见闻	050
05 认真的小图书管理员	052
06 靠自己的孩子	054
07 早出生的飞蛾	056
08 小男孩的左手食指	058
09 火车上的重逢	060

勤奋篇

勤劳是你最好的朋友

01 懒得做梦	064
02 勤劳的好处	066
03 小和尚为什么没有来	068
04 小石匠的绝招	070
05 只有海鸥能做的事情	072
06 只配做老鼠的人	074
07 罗文的本领	076
08 一块钱买一座别墅	078
09 穷人的金币	080



10 把聪明放在后面	082
------------------	-----

想象篇

创新是成功的一条捷径

01 一个影响爱因斯坦的故事	086
02 童童的小豆子	088
03 第五颗钉子	090
04 不可思议的事实	092
05 龟兔赛跑后传	094
06 奇怪的比赛	096
07 儿子的发现	098
08 奇怪的回答	100
09 两个人的区别	102



心态篇

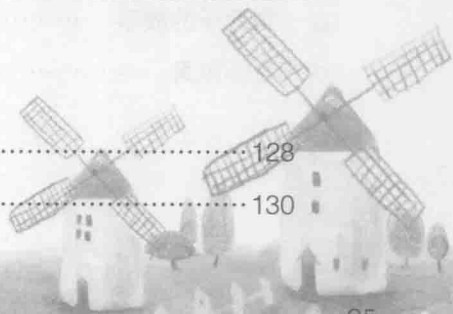
乐观就永远不会输

01 老两口快乐的秘密	106
02 深夜的故事	108
03 有趣的小男孩	110
04 快乐的小老头	112
05 你没有必要自卑	114
06 寒冷的人间天堂	116
07 丑陋的牙齿	118
08 篮球教练的成功秘诀	120
09 一对孪生兄弟	122
10 那不是砍树的季节	124

为人篇

认真做好你自己

01 认真的小偷	128
02 一次特别的考试	130



03 害怕学生的老师	132
04 知了的故事	134
05 孔子也犯错了	136
06 老实的老铁匠	138
07 丢失的金发夹	140
08 一只眼睛的小男孩	142
09 想变成孔雀的乌鸦	144
10 成为主角的配角	146

合作篇

帮助别人就等于帮助自己

01 郁金香的秘密	150
02 沙漠中的纸条	152
03 最成功的孩子	154
04 贤惠的首相	156
05 抱怨的胳膊和腿	158
06 一袋金子的故事	160
07 那个小苹果	162



08 乔丹的秘密	164
09 选择与结果	166
10 奇怪的劳改犯	168

坚持篇

奋斗的路都不是平坦的

01 李四的灵芝	172
02 小白鼠和鲨鱼	174
03 捉野猪的绝招	176
04 借分数的秘密	178
05 他的奋斗	180
06 渔民的梦想	182
07 爱因斯坦的实验	184
08 就一会儿的等待	186
09 猪坚强的故事	188
10 面对诱惑的孩子	190



智慧来源于思考

01 用什么来填满房间	194
02 拼对你的地图	196
03 山羊的选择	198
04 推不开的门	200
05 药膏的价值	202
06 思考的时间	204
07 响尾蛇也来帮忙	206
08 挽救生命的一句话	208
09 从天而降的金鱼	210



求知篇

好习惯能使你享受学习

学习是每个人在成长之路上必须面对的，拥有好的学习习惯可以让你享受学习的乐趣，在轻松愉快的氛围中学到更多知识。



原来，
优秀和普通的区别就在这里——

小朋友，你觉得这区别是什么呢？你的答案是目标吗？目标很重要，想一想，是漫无目的地学习有效果呢，还是先确定目标，再根据目标进行学习更容易实现目标呢？



01 精英是这样炼成的

二十多年前，哈佛大学的学者曾经对一些家庭背景、生活水平、学历智力条件差不多的年轻人做了一次精细的调查。这是一个有关人生目标影响力的跟踪调查。调查的结果是这样的：

其中，3%的人有明确的长远目标，占的比例最小；10%的人有明确的短期目标，这群人占的比例也不大；60%的人对长远的和短期的目标的感觉都很模糊，他们占了社会的大多数，是社会的主流群体；剩下的27%的人完全没有目标，这群人所占的比例也不在少数。

时光荏苒，岁月流逝，转眼二十多年过去了，调查者感慨万千，而现状也确实让人感到耐人寻味。

最后学者对现状的调查结果如下：

那27%完全没有目标的人，几乎全部生活在社会的最底层。他们总是抱

怨上帝不公平，诅咒命运太无情，数落他人有问题，得过且过，大多数靠社会的救济勉强生活着。

占人口比例最多的——达到60%的那些目标不明确的人，几乎全部生活在社会的中下层。他们生活得很安逸，也有自己稳定的工作，但是很遗憾，他们大多数都没有什么出色的成就。

而那些有短期目标，占总数10%的人则完全不同。他们成为了各行各业的行业支柱，是社会的中产阶级，他们的职业包括外科医生、高级律师、高级主管等等，他们衣食无忧，生活富足。

对了，还有剩下的那3%。其实不用我说大家也都应该猜到了。不错，这些二十多年来不曾改变人生目标的人，坚定地朝着一个方向前进——如今，他们已经成为了社会的精英。

好习惯加油站

阅读提示：想一想，造成他们不同结局的根本原因是什么呢？

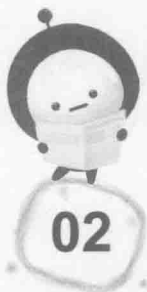
人文熏陶：未来的目标是人生的坐标，有了它，你的未来就不会迷路。

优美句子：时光荏苒，岁月流逝，转眼二十多年过去了，调查者感慨万千，而现状也确实让人感到耐人寻味。

你的选择：小朋友，做一份精细的计划，给自己的未来确定一个目标吧。

不同的思维造就不同的未来——

希望自己拥有怎样的未来，就会拥有相应的思维方式，然后根据这一思维方式做出应有的行动，最后慢慢实现愿望。看看下面这个故事，想一想是不是这个道理。



三个抄写员

民国初年，有一个著名的国学大师，名字叫黎锦熙。他曾经在湖南办过报纸，在这十年里，他曾经先后聘请了三位年轻人帮他誊写文稿。

第一个是一个非常内向的抄写员，极少说话，从来都是老实地抄写文稿，如实复制，连错别字也照抄不误。他抄的稿件，黎老先生还算放心，也不用担心作者的观点被篡改——肯定是分毫不差。但由于错别字从来得不到修改，黎老先生最后还是辞退了他。后来，这个人就没什么消息了。

第二位抄写员及时到来了，他的认真程度与第一位差不多，但也略有不同。在抄写文稿之前，他都会先将稿子仔细地阅读一遍，掌握作者的核心观点。在抄写过程中，错字、别字、病句以及逻辑混乱的地方都得到了改正。用他抄好的稿子，黎先生非常放心。可是这个青年另有自己的人生计划，最后离开了报社。后来，这位抄写员写了一首歌词，名字叫《义勇军进行曲》——也就是我们现在的国歌。这位抄写员的名字叫田汉。