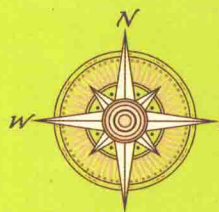




掌握行之有效的办法，是青少年成为英才的关键

青少年身上蕴藏着巨大的潜能，只是我们常常没有找到开启这种潜能的钥匙

18岁以前 一定要养成的 N个好习惯



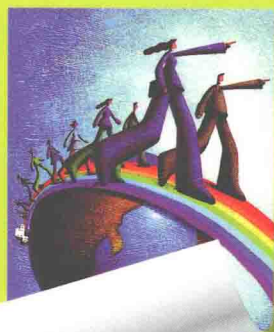
18 Sui Yiqian Yiding Yao Yangcheng De N Ge Haoxiguan

王龙君◎编著

杰出青少年要养成的好习惯

行为变为习惯，习惯养成性格，性格决定命运。一个动作，一种行为，多次重复，就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。习惯对每个人梦想的实现，命运的选择起到了决定性作用。青少年正处于一个习惯的塑造和培养期，养成良好的习惯无疑会使其受益终生。

英才走向成功的第一品牌书

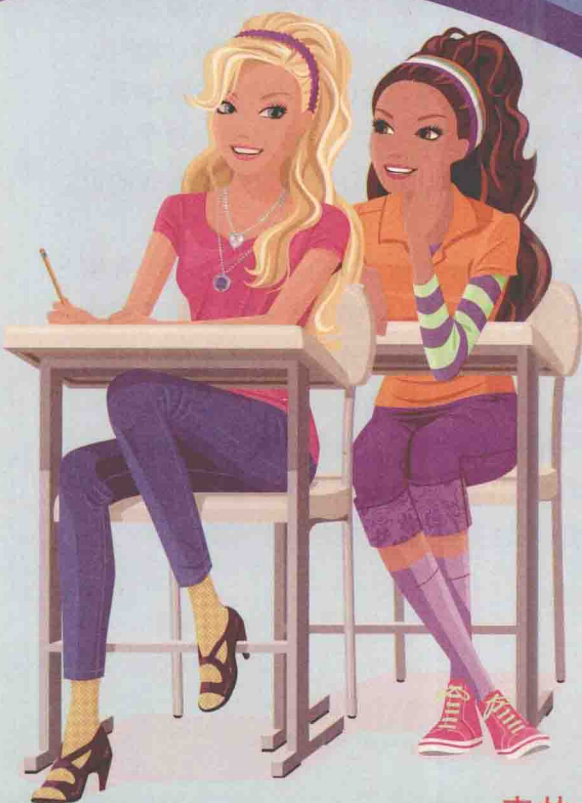


吉林大学出版社

学生健康成长必读书系

18岁以前一定要养成的N个好习惯

王龙君 编著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

18岁以前一定要养成的N个好习惯 / 王龙君编著. —
长春: 吉林大学出版社, 2010.1

(学生健康成长必读书系·励志系)

ISBN 978-7-5601-5422-0

I. ①1… II. ①王… III. ①习惯—培养—青少年读
物 IV. ①B842.6-49 11141

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第018638号

18岁以前一定要养成的N个好习惯

王龙君 编著

责任编辑、责任校对: 王世林

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 20 字数: 250千字

ISBN 978-7-5601-5422-0

封面设计: 安丰文化

三河市腾飞印务有限公司印刷

2010年04月 第1版

2010年04月 第1次印刷

定价: 39.00元

■ 版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前

言

在生命的路途中，每个人都会遇到各种各样的困难，有些人徘徊于岔路的干扰，停在原地，不知所措。而那些具有良好习惯的人，在困难面前从容不迫，应付自如，所以他们脱颖而出。英国著名哲学家培根就曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。

有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人勤俭节约，有人铺张浪费；有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做……勤俭节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦；今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想皆成真……有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！

习惯对于我们的学习、生活有着极大的影响，因为它是有“惯性”的。在不知不觉中，常年累月地影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。现实生活中，总有一些学生在失败时怨天尤人，归咎于不得天时、地利、人和。其实，在我们失败时，是否应该认真反省一下，检讨一下我们日常学习、生活以及在社会上的习惯呢？很多失败都是败在不良习惯上。拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”这说明了习惯的力量是多么的巨大。

习惯决定你的未来，人最大的敌人是自己，改掉坏习惯也是战胜自我、征服自我的过程。生活永远属于那些能够战胜自我的强者，那些敢于战胜不良习惯的人才能改变他们自己的命运。18岁以前是习惯定型的关键时期，多角度认识、了解习惯，从细节着手，逐渐养成好习惯，才能收获成功的人生。

美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”同学们，就让我们去为好习惯的缆绳缠上恒心的索链吧。当他牢不可破之时，让我们拉杆起航，成就生命的精彩！

编者

2010.6

目 录

学生健康成长必读书系

★★★★★

XUE SHENG JIAN KANG CHENG ZHANG BI DU SHU XI

CONTENTS

第一章 诚实——诚实是做人之本

诚实是做人的根本.....	2
人无信不立，事无信不成.....	4
诚实赢得尊重.....	6
信誉就是财富.....	9
出卖诚信就是出卖自己.....	12
一诺千金.....	15
谎言总有被揭穿的一天.....	18
诚实的人终将获得奖赏.....	21



第二章 责任——责任是做人的首要原则

责任是成长的动力.....	24
责任是走向成熟的标志.....	26
责任传递责任.....	28
责任让人更加勇敢.....	30
对自己负责才能对他人负责.....	32
学会自主做事.....	34
勇于承担责任.....	36

在日常生活中培养责任感	38
责任是成功的基石	40
我的人生我负责	42
小事负责，才能担负大任	44
用行动为自己的行为负责	46

第三章 谦虚——谦虚使人进步

谦受益，满招损	49
韬光养晦，积蓄力量	51
培养谦虚的美德	53
认清自身的优点和不足	56
虚怀若谷成大事	58
骄傲是虚胖的自信	61
谦虚是进步的动力	63
三人行，必有我师	65
成绩只是起点，荣誉可作动力	67



第四章 乐观——乐观积极的心态助你成功

改变心态改变生活	70
培养自己乐观的品格	73
每天活在希望中	75
一切都会过去	78
时刻鼓励自己	81
凡事多往好处想	83
保持良好的学习心态	85
塑造积极的心态	87
改变不了别人就改变自己	89
应变求发展	92
没有什么不可能	95

相信自己，走自己的路	97
不被负面思考所左右	99
快乐是一剂良药	102

第五章 思考——成功源于思考

思考才有独立性	105
升级你的思考	107
集思广益，虚心求教	109
紧跟老师的思维	111
给思考留下一定的时间	113
发展和培养创新思维	115
恰当的记忆力训练	118
奇迹因想象而出现	120
培养创新能力	122



第六章 勤奋——人生成功的阶梯

勤劳是无可替代的	125
勤能补拙是良训，一分辛苦一分才	127
勤奋者惜时如金	129
成功始于勤奋读书	131
勤劳是成功的必由之路	133
天才出于勤奋	135
靠勤才能获取美好的生活	138
劳动也是一种乐趣	141
改掉懒惰的坏习惯	143



第七章 行动——注重行动有助于成功

成功在于计划，更在于行动	146
行动有助于梦想实现	148
目标是行动的动力	150
有备无患起奇效	153
方法总比困难多	156
做一个行动的巨人	159
切实执行你的梦想	162
积极行动决定你的价值	165
立刻行动，实现梦想	168
立足“今天”，运筹“今天”	170
心动不如行动	172



第八章 坚持——坚持就是胜利

坚持是通向成功的唯一桥梁	176
意志力是获得成功的基础	178
坚持不懈，永不放弃	181
细化目标，循序渐进	183
坚持到底，持之以恒	186
没有失败，只有放弃	189
坚持、坚持、再坚持	192
循序渐进才是阅读的最佳方法	194
困境是人生的另一所大学	197
失败了再爬起来	199
用行动反击失败	203
从逆境挫折中找到动力	206
耐心可以创造奇迹	209
培养坚韧的意志力	212



第九章 宽容——宽容换来良师益友

宽厚容人，大度集群朋	216
宽容化解冲突和愤怒	219
得饶人处且饶人	221
宽容是消除报复的良方	223
宽恕他人就是宽恕自己	225
海纳百川，有容乃大	228
学会接受生活中的不完美	230



第十章 感恩——感恩才知人生美好

感恩是成长的动力	233
珍惜自己拥有的一切	235
感恩生活，做生活的主人	237
感恩让你得到更多	240
珍惜生活中的不完美	242
用感激代替抱怨	245
感恩更要报恩	248
懂得感恩，获得幸福	251
感恩才知亲情无价	253



第十一章 自立、自强——自立自强才能驾驭人生

自立才能驾驭人生	256
独立自主是生存的开始	258
学习和培养自立、自强	262
做思想上的独立者	264
你才是自己的唯一依靠	266

自立才能赢得尊严	269
遇事自己拿主意	272
养成自己动手的好习惯	275
流自己的汗，吃自己的饭	278

第十二章 劳逸结合——劳逸结合才是学习之道

善用生物钟周期律	282
健康的身体是学习的保障和基础	284
经常休息，学会放松	286
养成良好的作息规律	289
学习娱乐两不误	291
积累知识要有目标和计划	293
补充和完善知识结构	296
学以致用，知识就是力量	298
善读无字之书	300
生命在于运动	303
选择合适的运动项目	306



第一章

DI YI ZHANG

诚实——诚实是做人之本



CHENG SHI——CHENG SHI SHI ZUO REN ZHI BEN





诚实是做人的根本



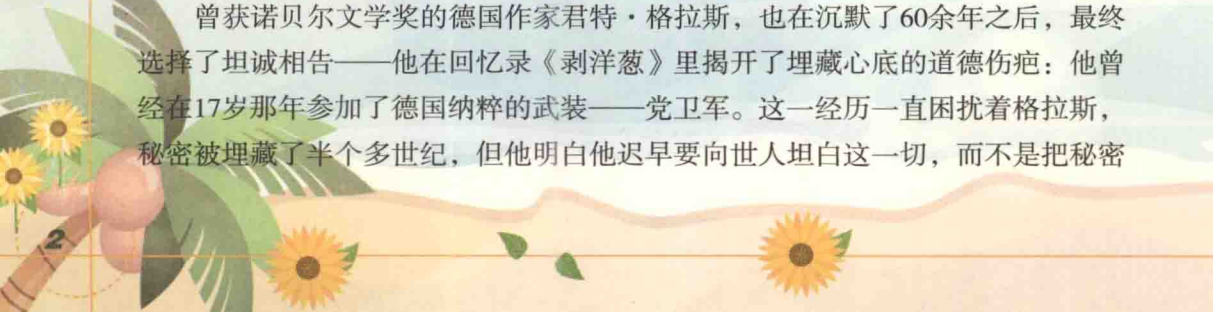
成功的人生是先成功做人，后成功做事，而诚实的品质是成功做人的根本。

一项对美国130万名富翁的调查结果表明，在所有促进成功的品质中，诚实被摆在了第一位。诚实，就是忠诚老实，不讲假话，行为光明磊落。诚实的人能忠实于事物的本来面目，不歪曲、不篡改事实，同时也不掩盖事情的真相，不隐瞒自己的真实思想。

林肯说过：“一个人有可能在某一个时刻欺骗某一个人或者所有的人，但绝不可能在所有时候欺骗所有的人。”作家艾琳·卡瑟的话也很经典：“诚实是力量的一种象征，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。”诚实使人获得尊严，有了尊严，人才能堂堂正正地生活。

“麦克招供”事件是世界体育赛史上轰动一时的事件。美国田坛女队员麦克曾被称为“女飞人”，在世界大赛上多次夺冠，成绩斐然。然而，这些成绩却都是在她服用了运动会禁用药品后取得的，麦克为此经常受到良知的谴责。在经过7年的痛苦挣扎之后，麦克终于勇敢地说出了真相。她主动坦白服用过兴奋剂，并上交了5块奥运奖牌。站在法庭上，麦克泪流满面而又痛心疾首地说：“我辜负了所有热情的支持者和朋友，我出卖了那些信任我的人，现在我只有一退，离开这令人伤心的地方。我希望我的行动能赢得你们的原谅，我做了一件愚蠢的事情，我会对此负责。”

曾获诺贝尔文学奖的德国作家君特·格拉斯，也在沉默了60余年之后，最终选择了坦诚相告——他在回忆录《剥洋葱》里揭开了埋藏心底的道德伤疤：他曾经在17岁那年参加了德国纳粹的武装——党卫军。这一经历一直困扰着格拉斯，秘密被埋藏了半个多世纪，但他明白他迟早要向世人坦白这一切，而不是把秘密





带人棺材。他说：“这段经历给了我沉重的压力。这些年来对这件事的沉默促使我创作这部自传，我最终决定把这段经历说出来……这是我一生的污点。”在垂暮之年，在没有任何外力逼迫的情形之下，格拉斯敞开了自己充满羞耻感的心扉，将自己曾经不光明的经历公布于世。

麦克和格拉斯对真相的遮掩使他们不安，受到良心的谴责，最终他们选择了坦诚相告，以维护做人的尊严。我们在他们身上看到了耀眼的人格光芒，他们是敢于直面人生真相、充满力量的人，是诚实正直的人。

有位士兵不善于长跑，在一次部队的越野赛中很快就落在了后面。他一个人孤零零地跑着，转过了几道弯，遇到了一个岔路口，岔口处有两条路：一条路标明是军官跑的，另一条路标明是士兵跑的小径。他停顿了一下，虽然对军官连越野赛都有便宜可占感到不满，但是仍然朝着士兵的小径跑去。他没想到过了半个小时后到达终点，却是名列第一。他感到不可思议，自己从来没有取得过名次，而且连前50名也没有跑过。但是，主持赛跑的军官却笑着恭喜他取得了比赛的胜利。

过了几个钟头后，大批人马到了，他们跑得筋疲力尽，看见他赢得了胜利，也觉得奇怪。突然，大家醒悟过来。在岔路口坚守诚实是多么重要。

诚实不分等级，也不分程度，诚实就是绝对的真实。诚实不是用来交换报酬的筹码。因为诚实本身就是奖励。诚实的人从不担心向谁撒了什么谎，无须忧虑会被揭穿，所以，他们可以集中心力，从事有益的事。

做人与做事的道理相同。一个人诚实，他就可以问心无愧，没有后顾之忧，就可以全身心地投入到他所选择的事业中。

乔治·华盛顿曾就诚实的品格说了一番意味深长的话：“我希望拥有坚强和美德，以保持我那诚实的品格，这种品格我认为是最令人羡慕的头衔。”可见，诚实是做人的根本，它的价值无可估量。



人无信不立，事无信不成

为人处世，要接触无数的人，要处理无数的事，如果平时在世人面前不能树立一个诚实可信的形象，那么做人与处世必将艰难重重，或许终其一生，也很难有所成就。

一位知名的企业家曾经说过：“做生意和做人的第一要素就是诚实，诚实就像是树木的根，如果没有根，树木就别想有生命了。”著名的企业家李嘉诚就是一个十分诚实的人，他就是靠诚实的品质奠定了自己事业的基础。

1950年，李嘉诚凑了5万元港币，开办“长江塑胶厂”，主要生产玩具和家庭用品。创业初期，条件非常艰苦，但是李嘉诚的员工却很少有人跳槽。这是因为李嘉诚一直把诚实作为自己的人生准则：“只有你以诚待人，别人才会以诚相报。”

后来，精明的李嘉诚看准了塑胶花市场的巨大潜力，就集中所有的人力物力，全部投入到塑胶花的生产中。当时，有位外商觉得李嘉诚经营有方，生产的产品价廉物美，就找到李嘉诚，希望可以大量订货。但是，为了供货有保障，这位外商提出，长江工业有限公司必须寻找有实力的厂家做担保。

这是一笔大生意，为此，李嘉诚欣喜不已，可是找谁做担保人呢？李嘉诚接连跑了几家，都没有什么结果，最后只好如实相告：“先生，我非常想长期和您合作，但是很遗憾，我实在无法找到厂家为我担保。如果您因此而重新作出决定，我将尊重您的决定。”

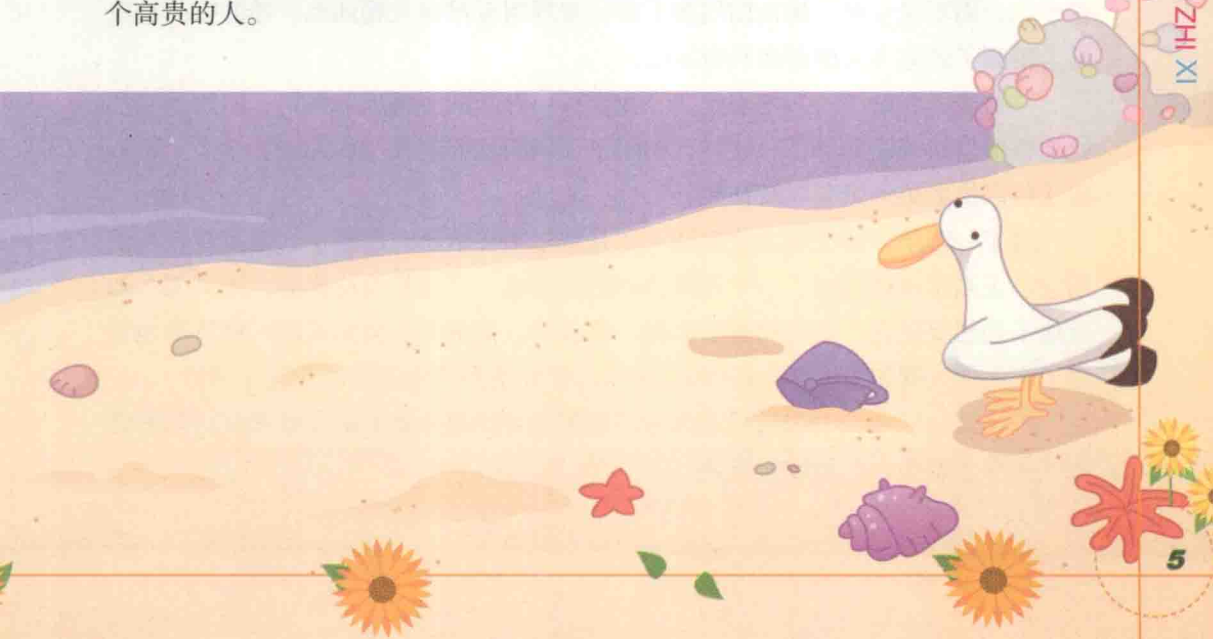
那位外商沉默了一会儿，说：“从你刚才的谈话中可以看出，你是一位诚实的人。我想，相互间的诚实才是互相合作的基础。我已经决定了，你不必再找人担保了，我们现在就签合同。”

李嘉诚听了十分高兴，但是他还有一个难处，就是资金有限，一下子完不成那么多的订单。李嘉诚不得不把这一实情告诉外商。李嘉诚以为，只要自己说出了实话，对方就会取消和自己的合作了，可事实恰恰相反，那位外商听了李嘉诚的话后，不但没有取消订单的意思，反而非常开心地说：“李先生，现在我更能肯定你是一位值得信赖的人了。我愿意提前付款，为你解决资金难题！”

就这样，李嘉诚非常顺利地签下了合同，赚到了一笔数目可观的钱。从这件事中，李嘉诚领悟到，只有“信誉第一，以诚待人”这八个字，才是今后经营中应当遵守的金科玉律。

从那以后，李嘉诚的公司如同他的名字一样，都挂上了一块“诚”字的招牌，恰恰是诚实二字，为李嘉诚今后闯荡商界打下了坚实的根基。李嘉诚的成功得益于很多因素，但是他的诚实，无疑是他可以赢得诸多合作伙伴的重要原因之一。事实上，一个人只有做到诚实可信，才会被别人信任，才会有参与合作的可能。不仅仅是在商场上，在生活的各个方面，我们都要做到诚实。诚实好比人的名片，无论走到哪里，都会为其赢得信赖。在一个人的成功道路上，诚信的品格比能力更重要。一个人能力再强，若失去了诚信的品质，就很难有大的成就。

太阳是最好的消毒剂，诚实地待人处世，不仅对个人的心理健康有益，而且有助于消除人际间的种种猜疑，有利于增进人际间的互信与团结。如果一个人一开始就有坚定的意志，保证他所说的每一句话都是完全真实的，而他的每一个诺言都要兑现，每一个约定都要忠实地遵守，如果他把自己的声誉看做无价之宝，觉得全世界的人们都在注视着他，他不能说一丝一毫的谎话。如果他在人生之初就有这样的立场，那么他最终就会获得无上的荣誉，获得所有人的信任，成为一个高贵的人。





诚实赢得尊重



诚实是一种正直的品格，它可以让一个人的心灵变得尊贵，品格变得高尚。一个自私、爱说谎的人在一颗诚实的心灵面前也会逐渐变得高尚起来。

安娜是一位诚实的姑娘。她的邻居威尔斯是一位富有的农场主，在他的小店里有很多寄宿的人，安娜的妈妈每周都给他们代洗衣物，报酬仅5美元。一个周六晚上，安娜像往常一样去那儿替妈妈领钱。她在马厩里遇到这位农场主。

显然他正处于气头上，那些总和他讨价还价的马贩子激怒了他，令他火冒三丈。他手里的钱包打开了，被钞票塞得鼓鼓的。当安娜问他要钱时，他没有像从前那样训斥她，说她打扰了正在忙碌的他，而是马上将一张钞票递给了她。

安娜暗暗高兴自己能这么轻易地逃过一关，她急忙走出马厩。到了路上，她停下来，用别针将钱小心翼翼地别在围巾的褶皱里。这时她看到威尔斯给了她两张钞票，而不是一张。她往四周望了望，发现附近没有人看到她。她的第一反应是为得到了这笔飞来横财而兴奋不已。

“这全是我的了。”她心想，“我要买一件新的斗篷送给妈妈，妈妈就能把她那件旧的给玛丽妹妹了。这样，明年冬天玛丽就能同我一块儿去上学了。说不定还可以给弟弟汤姆买双新鞋呢。”

过了一阵子，她又认为这笔钱一定是威尔斯在给她时拿错了，她没有权利使用它。正当她这样想时，一个充满诱惑的声音说：“这是他给你的，你又怎么知道他不是想要把它作为礼物送给你呢？拿去吧，他绝对不会知道的。就算是他弄错了，他那大钱包里有那么多张5元钞票，他也绝不会注意到的。”

她一边往家走，一边进行着激烈的思想斗争。她一路上都在思考着：是拿这笔钱买享受重要，还是诚实重要？

当她经过家门前那座小桥时，她看到了她与妈妈说话时坐的那把满是斑斑锈迹的椅子。她的耳边立刻响起了黄金准则：“你想要人家怎样对你，你就得怎样对人。”

安娜猛地转过身，往回跑去。她跑得很快，快得让她差点连气都喘不过来了，仿佛是在逃离什么无形的危险似的。就这样，她径直跑回了农场主威尔斯的店门口。那个粗鲁的老人见她又一次出现在他面前，忍不住惊讶地问：“你这回又有什么事呢？”

“先生，您给我的钞票不是一张，而是两张。”安娜一边颤抖，一边回答。“什么？两张？我看看，的确是两张。难道你刚刚发现吗？为何不早点把它送回来？”安娜脸红了，她低下头，没有回答。

“我猜，你是想留下它自己用吧。”威尔斯说，“唉，幸好你妈妈比你诚实，否则我可要白白丢掉5美元了。”

“我妈妈完全不知道有这回事，”安娜说，“我在到家之前就把钱送回来了。”

老人注视着眼前这个小女孩，当他看到一颗颗泪珠顺着孩子的脸颊滚落下来时，被她的难受触动了。老人从口袋里取出一先令递给了安娜。

“不，谢谢您，先生。”安娜抽泣着说，“我不能仅仅因为做了件正确的事就得到报酬。我唯一希望的是，您不要把我看成是一个不诚实的人，因为那对我来说的确是个巨大的诱惑。先生，如果您曾看到过自己最爱的人连寻常的生活用品都买不起，您就能知道，要时刻做到对待别人就像希望别人如何对待自己一样，对我们来说是多么的困难。”

此时，这个一向自私的老人也深受感动。他对安娜道了晚安，接着回到了屋子里。他喃喃自语道：“这世上有些人虽然年纪小，但却非常明白事理。”老人也为自己的所为感到羞愧。安娜如释重负地回到了她那简陋的家中。后来，她成为了一个有益于社会的人。在她的一生中，她从没有忘记过她是如何抵制住那次诱惑的。

1829年，年方20岁的门德尔松开始了他第一次的旅行演出生涯。他的事迹遍及了欧洲各个文化名城，当他到英国演出时，由于他的艺术才华，伦敦人对他的演奏崇拜得五体投地，他的演出轰动了整个伦敦。消息很快传到了维多利亚女皇那里，女皇也想见见这位年轻的天才音乐家。

于是维多利亚女皇热诚地邀请门德尔松进宫，并特意在白金汉宫为他举行了盛大的招待会。为答谢女皇的盛情，门德尔松为女皇演奏了几支曲子。晴朗的夜