



一本激励孩子心灵成长的经典读物



好习惯

让你更有出息

杨敬敬◎编著



习惯如同种子，今天播种了

明天就会有结果，但毫无疑问

没有播种就不会有收获，而我们的举手之劳

能为我们带来——超过想象的丰厚回报。



父母送给孩子的成长箴言

孩子不可不读的N个励志故事



海潮出版社
Haichao Press

好习惯 让你更有出息

杨敬敬◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯让你更有出息 / 杨敬敬编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5157-0762-4

I. ①好… II. ①杨… III. ①习惯性—能力培养—少儿读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 232941 号

书 名: 好习惯让你更有出息

作 者: 杨敬敬

责任编辑: 王惠平

封面设计: 白明铮

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 157 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0762-4

定 价: 28.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



preface 前言

培根说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”无论是心理学家，还是成功人士，不论是研究所得，还是经验之谈，殊途同归，都得出了与培根相似的结论——习惯决定命运。

习惯如同种子，今天的播种不一定马上就有结果，或许它要经过几年时间才能成熟，但是毫无疑问，没有播种永远不会有收获，而我们的举手之劳却为我们带来了超过想象的丰厚回报。生产力带来创造力，小习惯决定大成就。习惯往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变自我命运的巨大能量。

一个懂事的孩子并不见得就比一般的孩子聪明，只不过是习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力。

强强的父母非常注意对他的习惯教育。自从他会爬开始，每次摔跤，父母都不主动抱他，而是鼓励他：“自己爬起来，你真棒！”

有了第一次，不管摔得多厉害，强强都能自己爬起来，还会拍拍小手和衣服上的灰尘。以后遇到需要自己应付的事情时他总会说：“我能！我会！我很棒！”强强一天天长大，自己的事情自己做的意识日益强烈，吃饭、穿衣服、戴帽子……什么事情他都要自己试一试。

有一次，妈妈带他去修鞋。鞋匠给顾客准备了一张小凳子，强强坐在凳子边儿，拍拍空出的一大半地儿：“妈妈坐这儿！”妈妈感动得一时说不出话来，修鞋的老师傅夸道：“嗨，这么小就知道心疼人了，真不错！”强

强一听，又得意又害羞，小脸都红了。这是强强第一次会心疼妈妈，也是第一次听到“心疼人，不错！”这个评价，以后再要他为别人做什么，一提“心疼人”他就很乐意。

强强刚上小学时，第一次放学回来，父母就不失时机地告诉他，放学后，第一件事就应该是写作业，学习完后才能玩。所以他从上学到现在，无论是周末还是节假日，“学习完后再玩”已经成了他一种良好的行为模式。

学习完后，将桌椅、书包整理好，睡觉前看几页课外书等习惯，也已经成了强强生活乐章中不可缺少的音符。

习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳。

研究发现，21天以上的重复会形成习惯，85天的重复会形成稳定的习惯。所以一个观念如果被别人或者是自己验证了21次以上，它一定会变成你的信念。习惯具有很强的惯性，人们的行为往往会不自觉地受习惯的影响，不论是好习惯还是不好的习惯，都是如此。

可能有的人会问，什么样的习惯才算是好习惯呢？别急，本书中归纳总结了一些有益于青少年成长的好习惯，并以通俗易懂的语言、活灵活现的故事对如何培养好习惯进行了详细的阐述，告诉少年朋友们如何培养珍惜时间、勤俭节约、独立自主等良好习惯，对多种习惯进行了精确分析和哲理感悟，并针对少年朋友们的学习、生活状况及阅读特点，在每章最后都量身定制了养成良好习惯的方法和技巧，希望少年朋友们能从中受到启发，培养自身的良好习惯。

成功，就从培养好习惯开始！

编著者

2014年10月



contents 目录

|| 第一章 ||

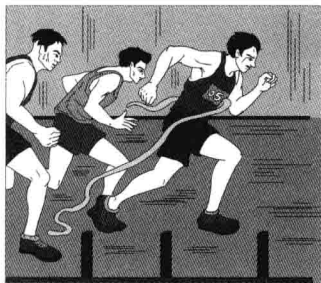
及时当勉励，岁月不待人

◆ 珍惜时间习惯的主要特征 / 2

- ☆ 时间是组成生命的材料 / 4
- ☆ 做事有计划，向时间要效率 / 7
- ☆ 利用好自己的零碎时间 / 9
- ☆ 立即行动，别让拖延成为你的绊脚石 / 12
- ☆ 合理安排自己的时间 / 14

|| 第二章 ||

身体是一切之本，健康习惯早养成



◆ 良好生活习惯的主要特征 / 22

- ☆ 坚强的体魄让你在成功路上走得更远 / 23
- ☆ 健康的身体从运动开始 / 25
- ☆ 作息时间很重要 / 28
- ☆ 养成良好的饮食习惯 / 30
- ☆ 卫生习惯是一个人文明的表现 / 32

|| 第三章 ||



勤俭节约是美德，会理财才懂消费

- ◆ 理财习惯的主要特征 / 38
- ☆ 将零花钱存起来 / 40
- ☆ 记账是个好习惯 / 42
- ☆ 学会制订理财消费计划 / 44
- ☆ 冲动消费要不得 / 47
- ☆ 节俭是一种美德 / 49



|| 第四章 ||



把学习变成一种兴趣，让思考成为一种本能

- ◆ 主动学习，勤于思考习惯的主要特征 / 58
- ☆ 先找到学习的兴趣 / 59
- ☆ 只要留心，处处都是课堂 / 62
- ☆ 找到适合自己的学习方法 / 65
- ☆ 勤于思考让你更胜一筹 / 67
- ☆ 学会提出问题 / 69

|| 第五章 ||



习惯于乐观自信，会让你的生活充满阳光

- ◆ 乐观自信习惯的主要特征 / 78
- ☆ 不管遭遇什么，你都可以找到乐趣 / 80
- ☆ 拥有一颗乐观的心 / 82
- ☆ 自信，让你离成功更近一步 / 85
- ☆ 努力克服自卑感 / 88
- ☆ 战胜自己，紧握自信 / 91

|| 第六章 ||

未来的路靠自己走，拒绝依赖当自强

◆ 独立自主习惯的主要特征 / 98

- ☆ 自己的事自己做 / 100
- ☆ 做事要有主见 / 102
- ☆ 自己去创造属于自己的未来 / 105
- ☆ 学会自己解决问题 / 108
- ☆ 不放过任何一次为自己拿主意的机会 / 110

|| 第七章 ||

如果你能掌控情绪，你就能掌控未来

◆ 自我控制习惯的主要特征 / 118

- ☆ 自控是成功的保障 / 119
- ☆ 学会忍耐，不争一时之气 / 121
- ☆ 做个学会等待的人 / 124
- ☆ 征服自我，严于律己 / 126
- ☆ 控制好自己的坏脾气 / 128

|| 第八章 ||

恪守诺言，让诚实守信变成习惯

◆ 诚实守信习惯的主要特征 / 136

- ☆ 坚持原则，做诚实的人 / 137
- ☆ 诚信是一张无形的名片 / 140
- ☆ 说话算数，信守诺言 / 142
- ☆ 抵制诱惑，用真诚捍卫自己的内心 / 145
- ☆ 养成遵守诺言的好习惯 / 148



|| 第九章 ||



好习惯有助交往，让你成为最受欢迎的人

- ◆ 良好交往习惯的主要特征 / 154
- ☆ 有礼貌，人缘好 / 155
- ☆ 严于律己，宽以待人 / 157
- ☆ 做错了，真诚地说一声“对不起” / 159
- ☆ 宽容让你赢得更多朋友 / 162
- ☆ 分享，是一件美好的事 / 164



|| 第十章 ||



打开心灵门户，做一个注重细节的人

- ◆ 注重细节习惯的主要特征 / 170
- ☆ 别忽视细节 / 172
- ☆ 留心观察，发现细节 / 174
- ☆ 与马虎再见，和细心同行 / 176
- ☆ 学会观察，善于观察 / 179
- ☆ 细节能反映一个人的素养 / 182

|| 第十一章 ||



去除胆小和懒惰，与勤劳和勇敢为伍

- ◆ 勇敢习惯的主要特征 / 188
- ☆ “勤”是成功的秘籍 / 190
- ☆ 让勤劳的习惯伴你一生 / 192
- ☆ “勇”是前进的助推器 / 195
- ☆ 勇于挑战害怕做的事 / 198
- ☆ 勇于为自己的行为负责 / 201
- ☆ 困难并没有你想象的那么可怕 / 203

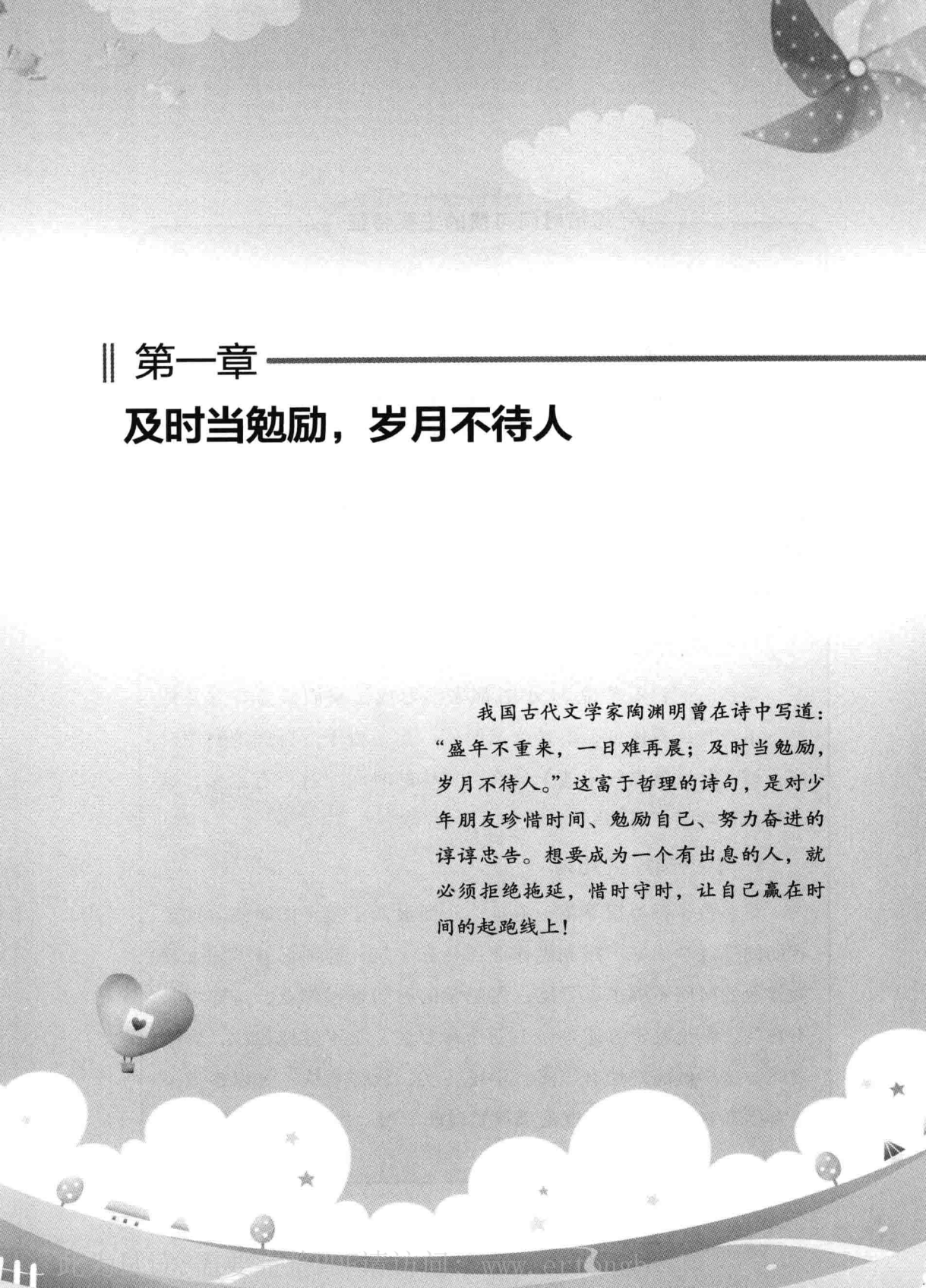


|| 第十二章 ||

抉择切忌太犹豫，当断之时则果断

- ◆ 果断执着习惯的主要特征 / 210
- ☆ 想做的事就立刻去做 / 212
- ☆ 在关键时刻当机立断 / 214
- ☆ 改掉优柔寡断的坏习惯 / 216
- ☆ 意志力是一种坚强持久的毅力 / 219
- ☆ 永远不要轻易放弃 / 222

参考文献 / 227



|| 第一章

及时当勉励，岁月不待人

我国古代文学家陶渊明曾在诗中写道：“盛年不重来，一日难再晨；及时当勉励，岁月不待人。”这富于哲理的诗句，是对少年朋友珍惜时间、勉励自己、努力奋进的谆谆忠告。想要成为一个有出息的人，就必须拒绝拖延，惜时守时，让自己赢在时间的起跑线上！

珍惜时间习惯的主要特征

1. 有计划地做事

没有计划地学习、生活，会使自己每天都在庸庸碌碌的低效中度过。在这种情况下，看似你每天都花费了大量的时间去看书、学习，但实际上效率并不高。长此以往，你不会在学习和生活上取得长足进步。当你有计划地做事情时，你就会分清每件事的轻重缓急，做起事来就会井然有序，你的学习效率怎么可能得不到提高呢！

2. 合理利用时间

珍惜时间，不是说 24 小时都去学习或做我们认为有意义的事。不睡觉、不休息，不是珍惜时间，而是蛮干。合理地利用时间，该干什么就高效率地干什么，这样的时间才过得有意义，这才是真正珍惜了时间。

3. 马上行动，不拖延

很多孩子都习惯等待、拖延，从而浪费了很多的时间。比如有的同学放学回家不是先做作业而是先去玩，等到玩够了才发现做作业的时间不够了，只能占用睡觉的时间来做作业，这样做是不对的。不论是学习还是做事动作都要快，不要拖拖拉拉，磨磨蹭蹭。这样做的好处有很多：学得扎实，玩得痛快；可以多做一些自己喜欢的事情；还能养成抓紧时间学习、做事的好习惯。

4. 利用零碎的时间

所谓零碎时间，是指不连续的时间或一个事务与另一事务衔接时的空余时间，这样的时间往往被人们忽略过去。生活中有很多零碎的时间是大可利用的，如果能化零为整，那你的学习和生活将会更加轻松。但你要知道，零碎时间虽短，但日复一日地积累起来，其总和将是相当可观的。从现在开始，学着利用学习生活中的零碎时间吧，你一定能受益无穷！

5. 重视每一分钟的时间

我们的人生由无数个一分钟构成，把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以，珍惜时间，就必须从珍惜自己的每一分钟做起。





时间是组成生命的材料

适用作文主题

勤奋，惜时

富兰克林曾经说过一句名言：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”歌德说：“把时间用得节省些，我很可能把最珍贵的金刚石拿到手。”人的生命和时间都是有限的，你节约了时间，就等于延长了自己的生命。

一个秋日的下午，学生们陆续回家了，校园里恢复了宁静的氛围。

女生琳达像往日一样，利用课后时间来到学校的琴房练琴。她打开琴盖，弹奏理查德·克莱德曼的名曲《秋日私语》，优美的旋律回荡在空旷的琴房里，纯美的音质显示出弹奏者深厚的功底，琳达完全融入其中，忘却了周围的一切。

这时，悠扬的琴声吸引了一位年轻的老师，这位老师听见琴房的声音后轻轻地走了进来。

琳达丝毫没有觉察到老师的到来，老师也没有任何打扰的意思，只是站在琳达的旁边用心地听着。

这首曲子弹完后，站在身旁的老师拍手叫好。这时，琳达才注意到年轻的老师。

老师羡慕地问琳达：“我是新来的数学老师，你弹奏得太棒了！如果我能像你这样娴熟地演奏，需要练习多长时间？”

琳达微笑着说：“10 分钟。”



老师感到疑惑也很吃惊。

琳达认真地说：“是真的！不过我说的是每天 10 分钟。”

两个人交谈了一会儿，谈话中老师不停地点头称赞。原来，琳达只是一个八年级学生，以前根本不具备多少音乐常识。5 年前，一个富商捐赠给学校一架钢琴，因为学校里几乎没有人会弹，那架钢琴便一直放在琴房里，很少有人碰它。于是，琳达便利用课间的 10 分钟，到琴房里练琴。每次练习她只有 10 分钟的时间，上课铃声一响，她就赶紧跑回教室。

后来，学校里有了音乐教师，她仔细听了琳达弹的《秋日私语》，除了弹错一个音符之外，其他地方竟然无懈可击。5 年来，就靠这每天的 10 分钟，琳达的演奏竟达到了这样的水平，已经远远超出了一般人的想象，连音乐教师也由衷地为她鼓掌。

我们的生命是由时间组成的，浪费时间就是浪费生命。所以卢梭说：“浪费时间是一大罪过。”10 分钟虽然微不足道，但每天都抽出 10 分钟去做某件事，却是很难得的。

一位哲人说：“人生的过程中，本来就没有遗漏时间、浪费时间的余地。”10 分钟能做什么呢？只是闲聊一会儿的时间，但琳达却能够充分利用它来练琴，既学会了音乐知识，丰富了课余生活，又陶冶了情操，使她那个 10 分钟拥有了更高的价值。

习惯分析



时间，是构成生命的元素，是成功者最重要的资本。培养良好的时间观念是一个人做事成功的基本前提。人的一生是有限的，时间总是在不断减少和失去，你无法创造，也无法花钱去买。在日常生活中，人们常说



自己花了多少时间去做某件事。而实际上，时间恰恰比任何商品都更有价值，它是无价的。

我们和爱迪生拥有同样多的时间，但他发明了电灯。你的一天，和莎士比亚的一天，同样是24小时，但他却完成了《哈姆雷特》。而我们大多数人却终生碌碌无为，甚至仅仅只是吃饱穿暖，维持自己的生存。如何利用有限的时间，就决定你的生命是否丰富，是否有价值。正如歌德所言：“谁过玩世的日子，谁就不能成事；谁不能掌控自己，谁就永远是奴隶。”

每个人的生命都是有限的，属于每个人的时间也是有限的。我们正处在人生发展的最初阶段，也是我们人生大好年华之际，更应该养成节约时间的习惯，抓紧时间，努力学习。“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”正是这一点的真实写照。如果我们不抓紧时间读书，不努力提高自身的素质，很快就会被快速运转的时代所淘汰。想要有出息，在日常生活中就要做到珍惜时间，不虚度光阴，养成一个节约时间的好习惯。



做事有计划，向时间要效率

适用作文主题

有计划，高效率

当你有计划地做事情时，你就会分清每件事的轻重缓急，做起事来就会井然有序，效率怎么可能得不到提高呢！

有一次，一位老师在给学生上课。他取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块块放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“同学们，你们说瓶子满了吗？”

几乎所有的学生齐声应道：“满了。”老师反问：“真的？”他伸手从桌下拿出一桶碎石子，一股脑儿倒了些进去，并敲击玻璃瓶壁使碎石子填满下面石块的间隙。

“现在瓶子满了吗？”他又问道。

这一次学生们有些明白了，“没有！”一位学生大胆地应道。

“很好！”老师说。他伸手从桌下拿出一桶沙子，开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和碎石子的所有间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”

“没满！”学生们齐声说。他再一次表示很满意地说：“很好。”

然后他拿过一壶水倒进了玻璃瓶，直到水面与瓶口齐平。抬头看着学生，问道：“这个例子说明了什么？”

一个心急的学生举手发言：“它告诉我们：无论你的时间多么紧凑，只要你确实努力，仍然能够有时间为去做更多的事！”

