

良好习惯成就
幸福人生

培养孩子 好习惯的故事书

柴一兵◎编著

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人
良好的习惯能够赋予孩子们健康的体魄和积极进取的心理状态

北京工业大学出版社

培养孩子 好习惯的故事书

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

培养孩子好习惯的故事书 / 柴一兵编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5639-3927-5

I. ①培… II. ①柴… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第113906号

培养孩子好习惯的故事书

编 著: 柴一兵

责任编辑: 丁 娜

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 292千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3927-5

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

习惯的力量是巨大的，我们每天大部分的行为都是由习惯来支配的。可以说，它无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。

不管是凡人也好，伟人也罢，其梦想能否实现，命运怎样发展，在一定程度上与他个人的习惯有着很大的关系。

习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。古往今来，多少人因为自己的坏习惯含恨终生，又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯葬送了弥足珍贵的生命。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。那么，能够改善我们生活的方法便是有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。

日常生活中，我们经常会养成一些坏习惯，比如，没有毅力，常常无法坚持完成手中的任务，做事毫无原则，答应别人的事无法做到，做人没有诚信等。这些不良习惯不仅会影响我们的性格和品格，还会给我们的人际交往带来诸多的不利影响。而好习惯则不同，良好的生活习惯会让我们感受到生活的美好，结交到更多的朋友，获得更大的成功。

你是否也有一些坏习惯呢？它们是什么？懒惰、缺乏毅力、马虎、不尊

重别人……还是喜欢拖延时间呢？

如果你养成每日反省自己的习惯，就能够逐渐摆脱这些坏习惯，培养良好的习惯，走向更加辉煌的人生。

《培养孩子好习惯的故事书》精选了大量可读性很强的案例和小故事来说明问题。它就像是反省自我的一面镜子，照亮人生的一盏明灯，培养好习惯的一颗种子，不断完善自我的一块基石，享受美好精神生活的一杯香茗。它指导我们如何培养好习惯，摒弃坏习惯，使我们对习惯的认识能从自发上升到自觉，从而获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

目 录

第1章 诚实守信，寻求真理

诚实的史官董狐	3
永远的忏悔	4
孩子知道这其中的差别	6
公私分明的苏章	6
娃娃笑了	8
光荣地死	9
小公主和蛇	11
童年宋庆龄	13
红衣橱上的白色蜡笔道道	14
生动的一课	16
警惕不明不白的事	17
门客的小动作	18
煮熟的花种	19
发誓和背誓	20

两顿饭	21
破碎的窗户	22
诚实无价	23
一个贫穷的小提琴手	24
真理与谎言	26
寻找失主	27
不要给我王冠	29
乌鸦喉咙里的金项链	31
说话不算数的商人	32
小事失信铸大错	33
没有汽车的人家	35
信誉就是资本	36
“傻大姐”卖菜	37
真理的殿堂里没有虚假	38
三个筛子	40

第2章 创新思维，突破传统

有创新才有价值	43
热爱冒险生活的科学家	44
找出问题的转折点	47
失盗以后	48
踢驴一脚	48

丑陋的鸡	49
不要被固有的常识所左右	50
做自己命运的主宰	51
关键时刻做出决策的重要性	52
铁轨上的螺丝钉	53
巧剥花生	53
画家齐白石	55
聪明的杰福斯	56
10天内赚到1000美元	57
朱可夫化险为夷	58
用士兵把守的土豆	59
电影院的通告	59
颠倒你的思维	60
让老板另谋高就	61
世界上本没有路	62

第3章 积极学习，学以致用

保持强烈的学习愿望	67
小时候厌烦学习的总统	68
“偷着学”的著名化学家	69
每个人都有自己的学习方法	70
“我会飞翔”	71

国王丢失了珍贵的礼物	73
两只老鼠的故事	74
不怕挨打的孙中山	75
“问题袋子”	76
最好的老师	77
善装扮的鬼怪	78
怀疑就是方法	80
奇妙的蚂蚁世界	81
安徒生的坚持	82
勤奋的戏剧大师	83
勤奋好学的雕塑大师	85
借鉴他人的成功经验	86
一个天资不高的学者	87
在艰难困苦中读书的高尔基	88
喜欢钻图书馆的人	89
成为美国出色的国务卿	91
爱书如命的王寿	92
赶鸡的学问	93

第4章 珍惜时间，提高效率

珍惜时间就是珍惜生命	97
倒过来试试看	98

你的烟囱砌好了吗	99
骆驼和老鼠	100
整理你的房间	101
珍惜每一分钟	102
听话的狼	103
胸怀飞天志的老鼠	104
明智的狮子	104
张三和李四	105
离目标越来越远的螃蟹	106
光如明月的珍珠	107
明明的难题	108
“等有了时间”不是借口	109
减少生命的消耗	109
生命随时向你敲响警钟	111
青春扇	112
中考前的插曲	115
伏案苦读	116
凿壁偷光	117
一分钟	118
小松鼠种花生	119
王亚南睡三脚床	120
时间纽扣	120
玛妮雅的故事	121

手不释卷	122
雷锋和他的“钉子精神”	123
学会与生命赛跑	124
珍惜时间要分秒必争	125
站在巨人的肩上	126
埃米没有赚到钱	128

第5章 自尊自律，尊重生命

西瓜兄弟	133
不知足的石匠	134
世界上最难说的字	136
维尼哥先生的命运	137
粗鲁的男孩	141
不浪费就不会缺乏	142
我没有钓到鱼	144
从修理工到司法部长	145
木匠里兹	147
为了哥们儿义气	147
不该发生的悲剧	150
遵守规则	150
一对不听人劝的夫妇	151
小猫盖的新房子	152

会打鸣儿的大老虎	153
农民和路人	155
仇恨袋	156
把爱心献给需要帮助的人	157
忠诚的导盲犬	159

第6章 珍惜健康，体验人生百味

山鸡起舞	165
平和的心	166
爱游泳的罗斯福	167
霍金与疾病	169
钉子	170
毛泽东被“逼”锻炼	171
健康与完美	173
健康与金钱的故事	174
一个美国人的自述	175
我比您可幸福多了	177
魔术师的秘密	178
如果感到健康你就跺跺脚	180
母爱与肝脏透析	182
伊丽莎白·泰勒的新角色	184
输血	185

让心的距离不再遥远	186
列宁滑冰场	187
奇特的运动	188
漫步黄山	189
走出来的健康	190
运动健将	191
锻炼	192
哈鲁鲁的体操女婿	194
眼保健操流浪记	195
足球让艺术之树常青	197
特殊的选举	198
爱动脑筋的马拉松冠军	199
改变人生的“拐杖足球”	200
病腿踢天下	202
为了重新行走	203
懒熊兄弟	204
马拉松的由来	205

第7章 实践行动，决不拖延

马上行动成为千万富翁	209
国王选才	210
“才高八斗”的狐狸	211

做好迎接机会的准备	212
另辟蹊径寻找机会	214
不要为一块面包祈祷	215
老鼠开会	216
百灵鸟与农夫	217
狐狸和黄鼠狼	219
锟铻剑与火浣布	220
会游泳的博士	222
绝技	223
乌鸦种无花果	225
如意与美梦	226
啄木鸟的评论	227
天才离不开动手能力	229
要敢于行动起来	230
伸手不如动手	231
三步实现自己的目标	232
开始总比不做好	233
用行动消除忧虑	234
天才是逼出来的	236
自制力是行动者必备的美德	237
为目标倾其所有	238
该做的事绝不拖到明天	240
粉碎每一个障碍的作家	241

一生的计划	242
小乌龟搬家	243
猴子和癞蛤蟆	244

第8章 善于总结，每天进步一点点

向山顶跑	249
第七个蜘蛛网	249
齐人学弹瑟	250
尝百草的神农	251
愚公移山	252
乐羊子求学	253
练习微笑	254
欧阳修改文章	256
一鼓作气	256
穷书生观画	257
他为何一事无成	258
一箱旧砚台	259
寻找神仙的王羲之	260
苏秦衣锦还乡	262
沙漠王子	263
铁杵磨成针	264
王冕画荷	265

一个小公务员的烦恼	266
心平气和的刘铭传	266
小纸条	267
肯用脑子的报童	268
每天进步一点点	269
雕刻大卫	270
最后一次作业	270
珍贵的书账	271
生虫的香菇	272
造车风波	273
果戈理的嗜好	274
卖蔗糖的夫妻和卖报纸的夫妻	275
毛主席的读书方法	277
记笔记有诀窍	277

第9章 看清形势，远离祸端

聪明的使臣	281
国王的点金指	282
金钱的危险性	283
乐意接受别人的帮助	284
人在屋檐下，不得不低头	285
认真对待“废话”	286

生命之翼	287
十二次微笑	288
死亡的真面目	289
防范被小人算计	290
用马尾巴换马	291
这回运气好，没有风	293
罢工带来的不同结果	294
火把的启示	295
危机中的商机	296
赎金变赏金	297
拿破仑与毛皮商	298