

打造优秀青少年，塑造完美人生

水中鱼 尚晓波◎编著

★ ★ ★
超值金版

29.00
★ ★ ★

优秀青少年要养成的

好习惯 好性格 好心态

大全集

男孩女孩的成长宝典

习惯决定你的潜能发挥

性格决定你的人际关系

心态决定你的综合素质



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

优秀青少年要养成的

好习惯
好性格
好心态

大全集

水中鱼 尚晓波◎编著

图书在版编目(CIP)数据

优秀青少年要养成的好习惯、好性格、好心态大全集 / 水中鱼, 尚晓波编著. —北京: 新世界出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5104-2403-8

I. ①优… II. ①水… ②尚… III. ①成功心理-青年读物②成功心理-少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 234901号

优秀青少年要养成的好习惯、好性格、好心态大全集

作 者: 水中鱼 尚晓波

责任编辑: 赵 涛 陈 妙

排版设计: 赵 雪 张巧利

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 480千字

印 张: 24

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2403-8

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

英国作家萨克雷曾说：“播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。”对于青少年来说，拥有好习惯、好性格、好心态是非常重要的事情。

人们常说：“好的开始是成功的一半。”在人生这个舞台上，最重要的开始就是青少年时期，这时既有年轻的活力，又有少年的稚气，更有对未来的憧憬；正是个性形成的时期，此时塑造的习惯、性格、心态都是最为关键与重要的。所以，如果你想要在人生这条路上走得顺利，就需要在青少年时期打好基础。

习惯，是指人和动物对于某种刺激的固定性反应，行为学家研究证明，人类大概90%的行为反应只是一种习惯的反应。拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”青少年如果养成良好的习惯，就等于人生成功了一半，因为习惯可以决定人的命运。

性格的好坏决定做事的好坏，对于青少年来说，塑造一个好的性格，无疑是在为以后的人生道路打造一个好的基础。

心态就是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种思维的习惯状态。有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为，同时也决定着你的命运。所以，青少年需要有一个健康的心态为自己的人生路保驾护航。

一个人要想拥有好习惯、好性格、好心态，就需要在成长的黄金期塑造，黄金期就是青少年时期。青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的关键时期，这个阶段是最具可塑性的。

当青少年用一种好的习惯去塑造一个性格时，他收获的不仅是一个健康性格，更收获了一个健康的心态。青少年拥有好习惯、好性格、好心态这三大宝，那么在

人生的道路上就会披荆斩棘，无论是学习、生活还是以后的工作，都将以一个最佳的状态走向成功殿堂。

《优秀青少年要养成的好习惯、好性格、好心态大全集》一书共分为三篇，分别从习惯、性格、心态三大方面来对青少年进行全方位的心灵指导。该书联系实际，运用生活的典型案例来帮助青少年塑造更完美的习惯、性格与心态，是青少年成长过程中的知识大餐，让青少年更好地了解自我、认识自我，养成好习惯、塑造好性格、打造好心态，从而提高自己的学习成绩、生活质量，使自己保持身心健康。

这本书就像一本指南，涤荡青少年的心灵，指导青少年的行为，鼓舞青少年的斗志，让青少年们在成长的道路上找到真正属于自己的人生方向。



青少年拥有好习惯、好性格、好心态这三大宝，
无论是学习、生活还是以后的工作，都将以一个最佳的状态走向成功殿堂。

超值金版—家庭珍藏经典畅销书系



《办事的艺术：办好难办的事大全集》

29.00元 16开



《小故事大道理大全集》

29.00元 16开



《会撒娇的女人最好命大全集》

29.00元 16开



《老板绝不会告诉你的公司秘密大全集》

29.00元 16开



《低调做人高调做事大全集》

29.00元 16开

超值金版—家庭珍藏经典畅销书系



《管理学经典名言的智慧》

29.00元 16开



《宋词三百首鉴赏大全集》

29.00元 16开



《道德经大全集》

29.00元 16开



《自己就是一座金矿》

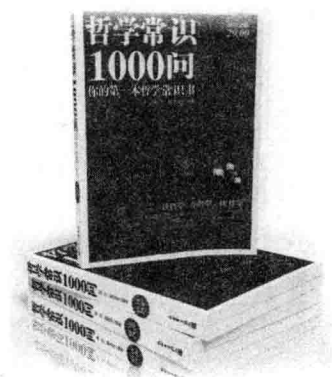
29.00元 16开



《一生要倾听的100个忠告一生要坚持的100个准则》

29.00元 16开

超值金版—家庭珍藏经典畅销书系



《哲学常识1000问》
29.00元 16开



《中华鉴人术大全集》
29.00元 16开



《心理控制术大全集》
29.00元 16开



《中国名人传记速读大全集》
29.00元 16开



《世界名人传记速读大全集》
29.00元 16开

目录

第一篇 优秀青少年要培养好习惯，才能形成综合优势

第一章 培养习惯，就等于培养成功

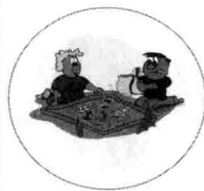
克服坏习惯，你会找到成功的天使	2
下意识的习惯改变你的信念	3
养成好的习惯在于你的自控力	5
养成滴水穿石的习惯	6
扔不出去的习惯，就用习惯来改变	7
习惯养在“黄金期”	8
互动环节：测一下你能否有效地自我管理	10

第二章 思考的习惯，让你的智慧用不完

聪明来自不断的思考	12
善于独处思考	14
思考是通向知识的桥	15
勇气也需要思考	17
多想一步，才能多走一步	19
哲学，让你的思想睿智	20
世上没有唯一的答案	21
放长线，才能让行动见成效	23
打开科学之门的钥匙是独立思考	24
互动环节：挖掘你的右脑	25

第三章 善于反省的习惯，让自己与心灵对话

不断反省，引领我们走向成功	27
真正的智者懂得在自己身上找原因	28
和自己赛跑	30
好心态源于反省	31



目录



走出自我魔镜靠反省	33
互动环节：提高你的反省意识	35

第四章 高效做事的习惯，升华生命的质量

高效做事的前提是“设定目标”	36
打破旧目标，追求新目标	38
找对方向，方能全面进攻	41
追赶生命中的每一个瞬间	42
像射箭一样做事	43
一次性把事情做对	45
充分利用每分钟做事	46
把握重点等于把握全局	47
摒弃拖延的习惯	49
统筹兼顾，提高做事效率	50
磨蹭会让你的心灵懒惰	51
互动环节：战胜遇事拖拉的习惯	53

第五章 创新思维的习惯，开启思维头脑风暴

创新，让智慧富有生机	54
不走寻常路，独特彰显魅力	56
追赶创意的脚步	57
胆大是创造卓越的前锋	59
创新打造智慧的大脑	60
创造面前，人人平等	62
互动环节：测测你的逆向思维	63

第六章 发掘潜力的习惯，改写历史的最佳助推器

你的潜能无穷大	65
心有多大，能量就有多大	67
寻找自己的心灵地图	69
运用积极心态挖掘有效潜能	71
互动环节：引导潜能	72

目 录

第七章 遵守秩序的习惯，创造方与圆的根本保障

秩序就是规矩	74
自我管理需要习惯力量的支持	76
逆反——心理上的弊病	77
心的秩序千万不要乱	79
互动环节：怎样维持秩序	80

第八章 良好的生活习惯，提高生命品质的活字典

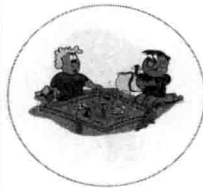
世界上最有价值的东西是“时间”	81
时间是这样省出来的	83
就餐习惯体现着你的文化素养	86
戒掉像吸毒一样的网瘾	87
不让网络控制自己	89
珍惜粮食，造福社会	90
正确对待金钱	91
互动环节：改变饮食的坏习惯	93

第九章 轻松学习的习惯，在快乐中开启知识的大门

习惯在前，快乐就会接踵而来	94
学并快乐着	96
兴趣是学习的动力	97
劳逸结合，让学与玩不再冲突	98
养成主动学习的习惯	99
互动环节：克服默念的习惯	100

第十章 领悟学习真谛，让知识伴你成长

挖掘学习的奥秘	102
低头学习才能进步	104
与知识共成长	106
学习的真谛在于“勤”	108
学习需要好奇心	109
摆正学习态度	111
阅读，让你的智慧贵族化	112



目录

学习要扎实方可厚积薄发	113
互动环节：怎么读书最好	114

第二篇 优秀青少年要培养好性格， 才能把握未来

第一章 播下好性格的种子，收获一个“多彩”的人生

人生需要“好品格”	118
性格影响着你的人际	120
不做“束手就擒”的人	121
让性格在“逆境”这个火炉里历练	122
快乐与否，在你自己	123
互动环节：测测你的性格类型	125

第二章 诚实守信的品格，是立足于世的根本

诚实做人，不做谎言的奴隶	126
行为是走进人们心里的“通行证”	128
怎样培养诚信的性格	129
受人尊敬的前提是“诚实”	131
信任是成功的保证	133
不要忽视每一个承诺	134
诚信的美德永不过时	135
互动环节：做讲文明懂礼貌的人	137

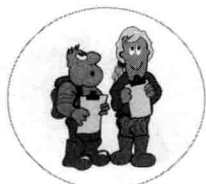
第三章 谦虚谨慎的品格，造就一个魅力的你

自负是你自挖的陷阱	138
把骄傲赶走，谦虚才能走进来	140
“低头”也是一门艺术	141
原谅自己，不把“粗心”当借口	142
抛开拐杖，自行自立	143
自我贬低是毁灭自己的无形杀手	144



目 录

互动环节：怎样跳出自我的世界	145
第四章 勤劳真诚的品格，敲开生命的黄金之门	
多做一点，多收获一点	147
业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随	148
帮人帮己，爱人爱己	149
爱心是最甜蜜的付出	151
爱你身边一切的人	152
懂得把“梨”让给别人	154
互动环节：你是懒惰的人吗	155
第五章 冷静沉稳的性格，是驶向成功彼岸的方向盘	
坎坷中最珍贵的是“镇静”	157
冷静是最给力的力量	158
浮躁如病毒，需从根上医治	160
做决定前，先在大脑里过滤	161
在沉着思考中找到最佳答案	162
互动环节：克服急躁的性格	163
第六章 认真细致的性格，把成绩掌握在自己手里	
细节决定成败	165
不因错过而遗憾	167
告诉自己，我可以做得更好	168
人生的差别就在1%间	169
认真胜于聪明	170
用心为自己挖一口井	171
认真细致，错误就会绕着走	173
互动环节：让你不再粗心	174
第七章 行动果断的性格，打败犹豫不决这个敌人	
行动——成才的钥匙	175
半途而废的行动等于失败	176
不要做空想的盲目者	179



目录



果断选择与放弃	181
克服突如其来的困难	182
果断是成功的奠基石	184
果断出击，不让机会溜走	186
互动环节：克服拖延有妙招	187

第八章 勇敢无畏的性格，是人生战场上的开路先锋

冒险前进，挑战人生	189
勇气是生命原动力	191
战胜心中的自己	193
做“第一个尝试”的人	194
互动环节：打败恐惧心理	196

第九章 坚韧执著的性格，才能站在成功的领奖台上

坚韧让你不相信命运	198
像骆驼一样坚韧地行走	200
缺乏执著，你会与成功擦肩而过	201
努力的乌龟快过先天敏捷的兔子	202
成功源于坚韧，毁于急躁	203
跌倒了就爬起来	206
宝贵的持久心你有吗	208
成功贵在坚持	210
失败往往最怕顽强	212
顽强品格需要的四种意识	214
盲目坚持不如及时放弃	215
互动环节：避免短暂的办事热度	216

第十章 性格的培养需要用心呵护

懒惰让你的人生变得浑噩	218
走出依赖，靠自己	219
卸下负重物，方可顺利前行	221
成长是在跌倒中成熟	222
困难可以诱发人们生命中的坚韧潜力	224

你是独一无二的	225
进取心是激发人们抗争命运的力量	227
互动环节：走出封闭性格的深渊	229

第三篇 优秀青少年要培养好心态， 才能真正掌控人生

第一章 认识自己，对话心灵的自己

成败在于心里的颜色	232
世界上没有两片相同的树叶	234
接受真实的自己	235
微笑是无声的语言	237
有一种心态叫“年轻”	239
心的宽度影响梦想的高度	241
自我激励是传达成功的话筒	243
互动环节：你是否认识真实的自己	245

第二章 信心是一把镰刀，它可以铲除成功路上的荆棘

信心是成功者的“定心丸”	247
相信自己，成功就属于你	249
只要有信心，你就能移动一座山	251
自卑是自信的天敌	253
消除自卑，获取成功	256
跳蚤、爬蚤你做哪一个	258
你怎样期待，就有怎样的人生	260
信心让你变成白天鹅	261
互动环节：培养自信的技巧	262

第三章 宽容，让和谐回归人的内心

宽容是一种豁达	264
宽容的雨水滋润你我他	266

目 录

