

读者

文摘
精华

(学生版)

[管好自己就能飞系列]

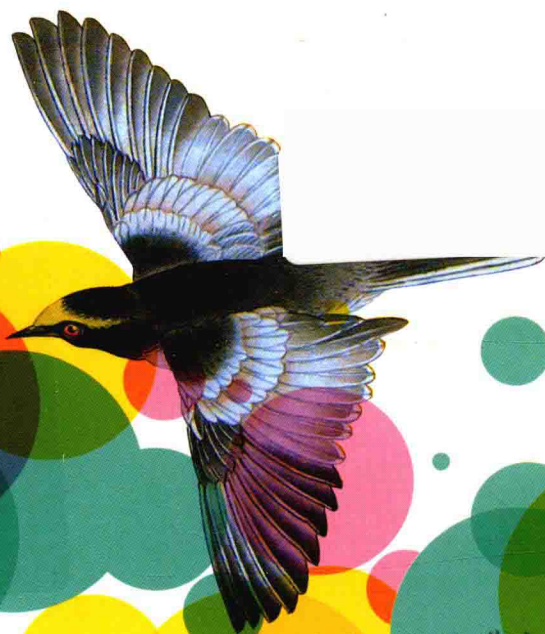
优美的文字，精彩的故事，
引领你在正能量中快乐成长！

走开，恼人的坏习惯

总是半途而废？总是拖拖拉拉？总是虚度光阴？总是三心二意？……

管住自己，别让这些坏习惯扰乱了生活！

吕长青 主编 丁艳丽 编写



北京工业大学出版社

读者

文摘
精华
(学生版)

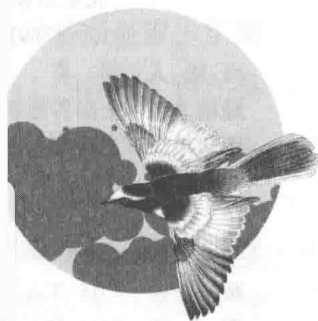
走开，恼人的坏习惯

吕长青主编 丁艳丽编写

DUZHE WENZHAI JINGHUA

XUESHENG BAN

ZOUKAI NAOREN DE HUAI XIGUAN



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华: 学生版. 走开, 恼人的坏习惯/吕长青主编;
丁艳丽编写. —北京: 北京工业大学出版社, 2018. 1

(管好自己就能飞系列)

ISBN 978 - 7 - 5639 - 5697 - 5

I. ①读… II. ①吕…②丁… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262827 号

读者文摘精华 (学生版) · 走开, 恼人的坏习惯

主 编: 吕长青

编 写: 丁艳丽

责任编辑: 张 悦

封面设计: 新纪元工作室

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: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 144 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 5697 - 5

定 价: 24.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前 言

现代管理学之父彼得·德鲁克曾说：“人生的竞赛归根结底是自我管理的竞赛，成功总是属于那些善于自我管理的人。”俄国著名作家陀思妥耶夫斯基也说：“如果你想征服全世界，你就得征服自己。”可以说，一个管不好自己的人，最终只能羡慕别人的成功，围观他人的幸福。

在现实社会中，有许多人都管不住自己，尤其是很多青少年朋友，因为现在的孩子都是父母的心头肉，捧在手上怕摔了，含在嘴里怕化了，于是在父母等长辈的百般疼爱下，许多孩子得了“公主病”“公子病”：使性子，发脾气，懒惰，拖拉；自私，冷漠，不会与人交往，对一切漠不关心；没有担当，没有责任心，遇到困难就逃避……一旦这些消极因素占主导地位，必将给人生带来毁灭性的灾难，这就需要学会管理自己。

美好的人生往往是建立在良好的自我管理基础上的。现在，人们似乎也意识到了这一点，尽可能地增强自控能力，管理好自己的情绪、行为。或许，当我们无法管住自己而做错事时，我们会对自

己说,我再也不会那样了,可是当我们再遇到相似的情况时,往往会重蹈覆辙,这就是自控力不强的表现。如果我们放纵自己,让缺点和错误无限膨胀而不去控制,最后我们必将被缺点和错误控制,成为它们的奴隶。一旦这样,我们也就与美好的前途、幸福的生活渐行渐远了。因此,严格管理自己势在必行。

管好自己,我们做事时就不会拖拉、半途而废;管好自己,我们就不会受不住外界的诱惑;管好自己,我们就能够勇敢面对生活的压力,很好地解决冲突、战胜困难;管好自己,我们就能够自尊自爱,不放任自己,获得和谐的人际关系。

那么我们该怎么做呢?管好自己的行为,不可做的事不做;管好自己的嘴,不该说的话不说;管好自己的心,不产生邪念,不滋生妄念;管好自己的心情,不让坏情绪控制自己的行为……

“管好自己就能飞系列”告诉我们:如何去自我管理;管好自己与成功的关系;管好自己,人生路会走得多么踏实,会收获多么美好的前途……

书中没有说教,不讲那些大道理,采用故事的形式,旨在“随风潜入夜,润物细无声”。每一个故事前设有“阅读关键词”,来引导读者的阅读方向,同时帮助读者积累更多的写作素材;每一个故事后设有“心灵加油站”,来帮助读者更好地解读故事内涵,从中吸取力量,发现真善美,进而通过自我对照、自我评价和自我纠正,学会自我管理。

我们的人生所能依靠的归根结底还是我们自己,能否管好自己,关系着我们能飞多高、能走多远。希望每个青少年读者都能飞得更高、走得更远,更轻松、更开心。相信此书一定能给他们带去正能量,给家长们带去希望与欣慰!

目 录

第一辑 告别空想，立即行动

我们每个人都有梦想，那些梦想就像一颗种子一样等着我们用行动去灌溉。拖拖拉拉，不去行动，再伟大的梦想也会成为空想，最终一事无成。你想让拖拖拉拉的习惯成为自己前进路上的“绊脚石”吗？还是丢掉空想的习惯，做一个行动上的巨人呢？

灌装油是怎么来的 / 3

小海马找金山 / 4

可以喝的海水 / 7

被盗窃的金表 / 8

两个琴手 / 10

想要就去行动 / 12

今天就行动 / 14

把你的梦卖给我 / 16

音乐神童肖邦 / 18

想得更多金牌 / 19

梦想的方向 / 21

到美丽的卡伦去 / 23

第二辑 摆脱三心二意, 专注成就未来

读书时, 突然发现书本上有一幅好看的图画; 听课时, 看到窗外的小鸟在打架; 写作业的时候, 想起了跟同学还有句话没有说……十几岁的年纪, 大家几乎都会有不能聚精会神的坏习惯, 我们需要做的, 就是改掉自己的坏习惯, 做一个专注的人。

专注的阿基米德 / 29

斯皮尔伯格的电影梦 / 31

“晾”朋友的罗丹 / 33

防松鼠喂鸟器 / 35

三心二意的贾金斯 / 37

专注读书的侯德榜 / 39

第三辑 我不会成为一个冷漠的人

其实, 不管是父母还是亲人、朋友, 还是陌生人, 他们都可能因为你一句难听的话而难过, 因为你的任性行为而伤心、生气。当然, 哪怕是陌生人, 也可能会因为你的善良和爱心而感动欣喜。拒绝冷漠、任性, 做一个懂事、善良的孩子。

妈妈的饭 / 45

造树林 / 47

送花给自己的母亲 / 49

温暖的礼物 / 51

捧到屋里的阳光 / 53

馒头和春游 / 56

面包里的银币 / 58

帮助他人 / 60

送给你喜欢的人 / 62

第四辑 跟浪费时间说再见

我不愿意说让你珍惜现在的时间免得等以后老了追悔莫及，但是我希望你明白，哪怕是很不起眼的一分一秒，都能用来做很多事情。很多时光，在我们的指缝之间匆匆流走，聪明的你，请把它抓住，让生命中的每一分每一秒都能开出美丽的花朵。

乌鸦搭窝 / 67

珍惜时间的莎士比亚 / 69

书价为什么在变 / 70

李大钊惜时如金 / 73

光阴收购 / 75

“警枕”与司马光 / 77

在狱中学习的黄霸 / 79

时间就像海绵里的水 / 80

关于时间的一堂课 / 82

本杰明和一分钟 / 85

5 分钟的蜕变 / 86

第五辑 绝不让失信的种子生长

撒谎可能是源于一件小事,因为贪玩忘记写作业,或者答应小伙伴的事情没有做到。其实,失信就是一个让人“上瘾”的坏习惯。一件件看似不起眼的小事,慢慢积攒起来之后,你就养成对失信的依赖,成为一个没有责任心和担当的人。难道,你愿意变成这样的人吗?

老牛和小马 / 91

锁匠和他的徒弟 / 93

丢掉的包裹 / 95

拿破仑和玫瑰花 / 97

崛起的小保险公司 / 99

第五块貂皮 / 101

18岁那年的礼物 / 103

爬着去上班的校长 / 105

雪夜“站岗” / 106

第二次的80分 / 108

第六辑 知难而退?不,我要坚持

不知道你有没有看到过这样的图片:一个人在挖地洞寻找钻石,就在离钻石还有一点距离的时候,只要再多挖一铲子就能发现它,可是这个时候他却扭头离开了。当然,这只是一幅漫画,但是却告诉我们一个简单而深刻的道理:半途而废的人不会获得成功。

巨星 / 113

巴恩斯和爱迪生 / 115

拳王阿里的坚持 / 116

坚持才能成功 / 118

卖三明治的“富翁” / 120

治病“子弹”的诞生 / 122

母亲的坚持 / 124

凡尔纳的第十六次投稿 / 126

股神巴菲特 / 128

网易和丁磊的故事 / 130

等上帝来救我 / 131

池子里的鲨鱼 / 133

坏学生的转变 / 135

坚持冠军梦 / 137

第七辑 不爱学习的人不是我

世界上有一种最伟大的建筑。是什么呢？长城？金字塔？还是迪拜塔、东方明珠？不，都不是。世界上最伟大的建筑有很多样子：或简单，或古朴，也许是不起眼的平房，也可能是富丽堂皇的大厦……但是它们有一个共同的名字——图书馆，知识的殿堂。

留下一扇窗 / 143

你想做什么 / 144

拉夫伦的学医路 / 146

高尔基痴迷于读书 / 148

鲁班学艺 / 150

画板上的梦想 / 151

爱上学习的纨绔子弟 / 153

士别三日当刮目相看 / 155

厌学的孩子 / 157

大学的最后一课 / 159

第八辑 拒绝不爱思考的习惯

“君子性非异也，善假于物也。”杰出的人，其外表和普通人没什么太大的区别，但是他们却能利用思考、智慧的力量，使得自己比他人更出色、更优秀。也许你会说，哎呀，思考什么的太费脑子了，那么请你耐心看完这些故事，或许你的思想就会发生转变。

思考的力量 / 165

汉堡和“汽车大王”的故事 / 167

马克·吐温的游戏 / 169

给罗斯福讲故事 / 171

安守本分和多想一步 / 173

抗战“小”英雄 / 175

马拉松冠军的智慧 / 177

米老鼠的诞生 / 179

C 第一辑 告别空想,立即行动

我们每个人都有梦想,那些梦想就像一颗种子一样等着我们用行动去灌溉。拖拖拉拉,不去行动,再伟大的梦想也会成为空想,最终一事无成。你想让拖拖拉拉的习惯成为自己前进路上的“绊脚石”吗?还是丢掉空想的习惯,做一个行动上的巨人呢?

灌装油是怎么来的

阅读关键词：事业、经济危机、富翁

约翰对自己说：“我一定要干出一番轰轰烈烈的事业！”说这句话的时候，他已经是一个失业的年轻人了。

那是在 20 世纪 30 年代的美国，受经济危机的影响，约翰所在的公司倒闭了，他也成了众多失业人士中的一个。但是就在别人都认命的时候，约翰却立下了雄心壮志。

一个艰难的晚上，约翰和自己的朋友正在忍饥挨饿。为了让自己的注意力从干瘪的肚子上转移出来，约翰的朋友讲了这样一个故事：

“约翰！你知道吗？虽然现在可口可乐是瓶装的，好吧，我知道你饿了，我不说饮料的名字了，就说是那个饮料好了。当初，汽水其实都是桶装出售的，人们想喝汽水的时候都会到商店去买一桶，这在当时很平常。可是有一天，一个年轻人站在了那个饮料公司门口，他为那个饮料的公司带去了一个用瓶子来装汽水的点子，他提供这个点子的要求是分得 1% 的利润。结果呢？可想而知，随着那个饮料公司的壮大，那个年轻人也成了富翁。”

当时，约翰没有把这个故事放在心上，听完这个故事后他们就各自回家了。在回家的路上，约翰看到了路边的加油站。突然，他的脑子想出了一个绝妙的点子：既然加油站是加油的唯一地方，那人们要是想在半路加油不是很不方便？我是不是也可以把汽油装在罐子里出售呢？

终于找到了可以成就一番事业的契机,约翰立即着手行动起来。约翰先去联系好了油商和制造罐子的产业,然后自己制造出了罐装汽油。在成品做出来之后,约翰又找到了一家在全国都有连锁店的超市老板,他对那个老板说:“先生,我可以给您提供一个提高利润的绝妙主意……”随后,约翰对这个老板讲出了自己的产品,结果这个连锁超市的老板一下子就答应了,因为他预想罐装汽油一定会受到大众的欢迎的。

随后,约翰和超市连锁店的老板签订了供货合同。当时,一卡车罐装汽油约翰能拿到 75 美元的利润。

在那个经济不景气的年代,虽然约翰也失业了,但是他靠着每卡车罐装汽油 75 美元的利润,依然成了百万富翁。那时的他,也最终实现了自己成就一番事业的目标。

心灵加油站

目标就像灯塔,在那个艰难的年代,它是约翰心中的明灯。因为他知道,只要自己为了目标努力,不放弃自己,就一定会迎来属于自己的成功。

小海马找金山

阅读关键词:金币、金山、速度

这天,小海马做了一个美梦:它拥有了七座金山。

醒来之后,小海马高兴极了:“哎呀呀,虽然我现在只有七个

金币,但这个梦不就预示着我马上就可以拥有七座金山了吗?”

可是,那七座金山究竟在哪里呢?小海马不知道。但是小海马还是带着自己的七个金币离开了自己的家,踏上了寻找七座金山的旅程。

离开家之后,小海马就在大海中缓慢地游着,不是它不想快点游,而是海马只能竖着游,根本游不快。游啊游啊,小海马时刻都沉浸在拥有七座金山的喜悦之中,它在幻想着不知什么时候,那七座金山就会突然出现在自己眼前。

“你在干什么呀海马兄弟?”一个身影出现在小海马的眼前。小海马从幻想中回过神来,原来是鳗鱼不知道什么时候游了过来。

“我要带着七个金币去寻找属于我的七座金山。”小海马认真地答道,顿了一顿,它有点失落地说,“可是我游得太慢了。”

听完这话,鳗鱼突然来了精神:“哎呀!你怎么不早说呢?我这里有一个关于提高你游泳速度的完整解决方案。”

“哦?是什么?”小海马惊喜地问道。

“只要你给我三个金币,我就可以给你一个鳍,有了这个鳍,你就能游得快很多。”鳗鱼道。

要用三个金币呢,小海马突然很舍不得,虽然它很想拥有更快的速度,那样它的金山才能更早地出现。对啊!我是马上要有金山的人了,干嘛要在乎这些金币呢?这么一想,小海马果断地交出了三个金币,从鳗鱼那里换来了一个鳍。果然,有了这个鳍,小海马游动的速度更快了。游着游着,它又在幻想金山马上就能出现在自己的面前。

“你这么急匆匆地是要去干什么呀小海马?”这次,金山还是没有出现,是水母拦住了它。

“我要带着七个金币去寻找属于我的金山,现在我已经有了用

三个金币换来的鳗鱼鳍,可是我觉得我还是很慢。”小海马有点忧伤地说道。

“那好办呀!”水母笑着说,“我这里有一个关于提高你游泳速度的完善的解决方案,只要你把那四个金币给我,我就给你一个喷气快艇,那样你的速度能翻五倍呢!你真是一个幸运的小海马呢,居然能遇到我。”

于是,小海马就又出了四个金币,从水母那里换来了一个喷气快艇,它的速度真的快了五倍。

“现在我游得这么快,金山一定会很快就出现的。”小海马兴奋地游着。

“你这是干什么呀,怎么游这么快?”小海马还是没有遇到金山,这次问它话的是一条鲨鱼。听完小海马的讲述,鲨鱼哈哈笑道:“你真是太幸运了,关于你的速度,我这里有一套彻底的解决方案。”

“是什么呀?快说快说!”小海马兴奋起来了。

“你想啊,我本身就是一艘在海洋里飞速航行的大船,要是你能够搭乘我这艘大船,不仅省力,而且速度飞快,你的金山不就能更快出现了吗?”说着,就张开了自己的大嘴。

“哇!鲨鱼先生,您真是我遇到的最好的人了。”说着,小海马就开心地游到了鲨鱼的肚子里……

心灵加油站

没有努力,只靠空想,“金山”是不会出现在我们面前的。天上不会掉馅饼,不要幻想会有奇迹来改变你的生活。只有认真努力、脚踏实地,真正的金山才会出现。