

成就

好的习惯=一辈子都享用不完的利息
坏的习惯=一辈子都偿还不尽的债务

孩子一生

的68个

好习惯

播下一种思想，收获一种行为
播下一种行为，收获一种习惯
播下一种习惯，收获一种命运
播下一种性格，收获一种命运



NLIC 2970734402

李晓蕊/编著

蓝天出版社



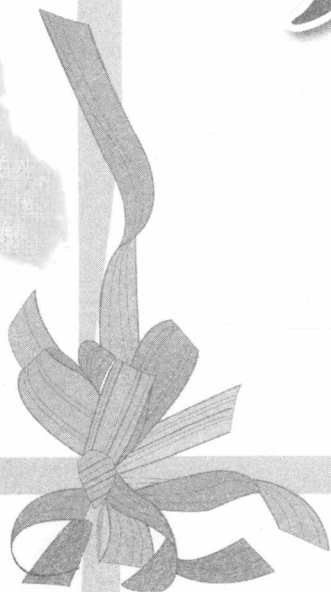
成就 孩子一生 的68个 好习惯



NLIC 2970734402

李晓蕊/编著

蓝天出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子一生的 68 个好习惯/李晓蕊编著. —北京:
蓝天出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80158 - 940 - 8

I. 成… II. 李… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 133400 号

责任编辑: 姜维范 胡 敏

责任校对: 刘常仁 张春艳

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河县宏润印刷有限公司

开 本: 16 开 (787 × 960 毫米)

字 数: 150 千字

印 张: 16

印 数: 1 - 10000 册

版 次: 2007 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

定 价: 26.00



前言

前言

播下一种思想，收获一种行为；

播下一种行为，收获一种习惯；

播下一种习惯，收获一种性格；

播下一种性格，收获一种命运。

大人常常告诫我们：要养成好的习惯，好的习惯是一种财富，是成就孩子一生的秘密武器。

人生的成败并不是简单地取决于智商或运气，在很多时候，一个好的习惯和性格，能为你带来莫大的好处。这种习惯和性格在很大程度上并不是与生俱来的，而是一点一滴长时间积累和培养起来的。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位科学家：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者回答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

国际公认的自古以来世界最杰出的20位教育家之一、被称为“俄国教师的教师”、俄国国民学校和教育科学的奠基人、俄罗斯教育家乌申斯基（1824~





成就孩子一生的 68 个好习惯

1870 年)说:“如果你养成好的习惯,你一辈子都享受不尽它的利息;如果你养成了坏的习惯,你一辈子都偿还不尽它的债务;坏习惯能以它不断增长的利息让你最好的计划破产……”

孔子说:“少成若天性,习惯如自然。”儿童、青少年时期是形成习惯的关键时期,对于孩子的生活、学习乃至事业上的成功都至关重要。事实上,习惯是一种惯性,是一种能量的储蓄,只有从小养成良好的习惯,才能发挥出巨大的潜能。

为了让孩子能够健康成长、终身幸福,每一个父母、教师都要高度重视孩子的习惯培养。本书从这一目的出发,全书分为做人习惯、做事习惯、学习习惯、社交习惯四章,选取对孩子一生有决定性影响的 68 个方面,选取大量有趣生动的事例,运用深入浅出的说理方式,渗透了多种重要的教育思想,让我们领略到好习惯的重要性,领悟到如何培养孩子一生的好习惯。

做人习惯:每个孩子首先要学会做人,他才可能去做事、学习、与人交流。

做事习惯:有条不紊地做事是孩子在生活中的重要能力。

学习习惯:一个人的学习能力并不完全取决于他的智力水平,很大程度上是取决于这个人怎样使用他的智力。

社交习惯:在全球化成为 21 世纪重要特征的时代,人与人之间互相依存的程度越来越高,一个孩子必须学会与他人共同生活,学会与他人共同工作。

家长今天怎样教育孩子,孩子明天就会成为怎样的人。习惯就像是神奇的卵石一样,它们会在你第二次将手伸进口袋时变成钻石、绿宝石和红宝石。你现在多培养孩子一些好习惯,明天的孩子就会得到更多的钻石、绿宝石和红宝石。那时,作为家长的你,又是高兴,又是后悔。高兴的是,你的孩子拥有一些良好的习惯,后悔的是,你其实还可以培养孩子更多的好习惯。所以,为什么不从今天开始为孩子多捡一些卵石呢?明天,这些卵石将变成孩子的财富,让他幸福一生!

编者



目 录



成就

第一章 做人习惯

1. 说了就要努力做到 / 2
2. 善于发掘自己的闪光点 / 4
3. 忠实于自己的兴趣 / 7
4. 拥有主见, 倾听自己内心的声音 / 14
5. 理财能力从娃娃抓起 / 18
6. 让生活更有规律 / 22
7. 我运动, 我健康 / 24

好习惯





成就孩子一生的 68 个好习惯

成就



8. 学会回报滴水之恩 / 27
9. 相信自己是最棒的 / 30
10. 克服爱慕虚荣的毛病 / 34
11. 戒除挑食、偏食的毛病 / 39
12. 善于总结，每天进步一点点 / 42
13. 不浪费一分钱 / 44
14. 有一双勤快的小手 / 47
15. 微笑面对每一天 / 50
16. 遵守时间 / 54
17. 敢于直面自己的弱点 / 57
18. 保持优雅的仪态 / 62

第二章 做事习惯

19. 将一件事情做到底 / 70
20. 自己的事情自己做 / 73
21. 在错误中反思自己 / 76
22. 用积极的方式思考问题 / 79
23. 面对错误，勇敢地说“对不起” / 85
24. 让心灵处于常备状态 / 87
25. 今日事，今日毕 / 90

好习惯



成就

26. 凡事应全力以赴 / 92
27. 能融入一个群体 / 94
28. 别为小事抓狂 / 99
29. 随手整理，及时归位 / 102
30. 不轻言放弃 / 106
31. 马上行动 / 109
32. 事有轻重缓急，要循序渐进 / 115
33. 对自己的行为负责 / 117
34. 没有最好，只有更好 / 120

第三章 学习习惯

35. 做一个聪明的记忆高手 / 126
36. 像爱玩一样爱学习 / 128
37. 让电脑成为学习的好帮手 / 133
38. 当个学习的“问题大王” / 137
39. 勇于尝试新方法 / 139
40. 把阅读当成一种乐趣 / 143
41. 不要留恋过去的成绩 / 146
42. 兴趣是学习的助推器 / 151

好习惯





成就孩子一生的 68 个好习惯

成就

43. 勇敢地接受挑战 / 154
44. 敢于提出自己的意见 / 158
45. 读书要会做笔记 / 161
46. 制订一个漂亮的计划表 / 164
47. 适当的休息可以事半功倍 / 169
48. 善用零散时间 / 171
49. 选择适合自己的学习方法 / 173
50. 上课要集中精力 / 178
51. 多用眼睛，学会细微地观察 / 183
52. 放飞想象的翅膀 / 185
53. 给自己树立一个目标 / 194

第四章 社交习惯

54. 学会欣赏和赞美别人 / 198
55. 做一个静静的倾听者 / 202
56. 不对他人乱发脾气 / 207
57. 谦逊地表达自己的想法 / 214
58. 永远保持镇静 / 217
59. 善于听取别人的忠告 / 219
60. 宽待别人的缺点 / 221

好习惯



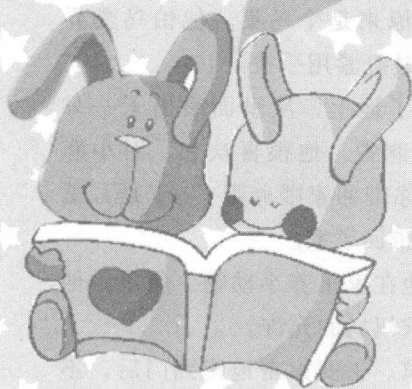
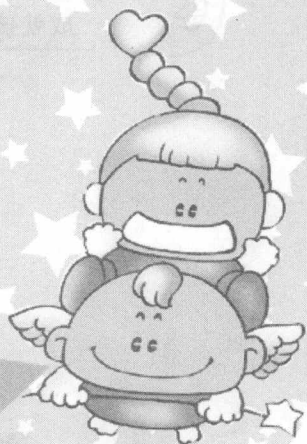
成就

- 61. 说到做到，做一个信守诺言的人 / 223
- 62. 拥有幽默的智慧 / 225
- 63. 积极主动化解矛盾 / 227
- 64. 尊敬别人才能赢得别人的尊重 / 231
- 65. 学会站在他人的角度看问题 / 234
- 66. 有一颗宽容的心 / 237
- 67. 耐心听他人说话 / 240
- 68. 学会保护自己 / 242

好习惯

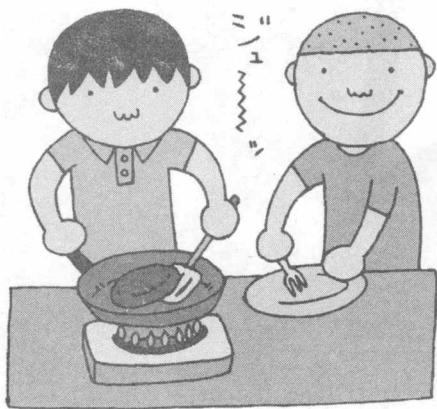


第一章 做人习惯



1

说了就要努力做到



华裔电脑名人王安博士说，影响他一生的最大的教训，发生在他6岁的时候。

有一天，王安外出玩耍，路经一棵大树的时候，突然有什么东西掉在他头上。他伸手一抓，原来是个鸟巢。他怕鸟粪弄脏了衣服，于是赶紧用手拨开。

鸟巢掉在了地上，从里面滚出了一只嗷嗷待哺的小麻雀。他很喜欢它，对小麻雀说：“我把你带回家喂养吧。”于是，王安连鸟巢一起带回了家。

王安回到家，走到门口，忽然想起妈妈不允许他在家里养小动物。所以，他轻轻地把小麻雀放在门后，匆匆忙忙走进室内，请求妈妈的允许。

在他的苦苦哀求下，妈妈破例答应儿子的请求。王安兴奋地跑到门后，不料，小麻雀已经不见了。一只黑猫正在那里意犹未尽地擦拭着嘴巴。王安为此伤心了好久。

习惯小贴士

王安说，正是6岁时发生的这件事改变了他，他说：“犹豫不决固然可以免去一些做错事的机会，但也失去了成功的机遇。”

知识 ABC

生命不是彩排，时光不能再来，也无法再造。如果你不能把握时机，及时行动，就是浪费光阴。人生的种种缺憾常是缺乏行动造成的，你若不行动，就无法拥有更多机会和成功。

成功者和失败者的差别就在于，成功者愿意做那些失败者不愿做的事情，愿意用有意义、有目标的行动实现自己的想法，而不会只是空想。人生很少有因为拒绝、退缩而使生活变得更加美好的记录，相反，我们却常常能发现许多因为敢于行动而使生活获得改变的例子。无论是去看一场自己原来不想看的电影、一本书，或者是出门旅行、认识新朋友、到外地念大学，唯有敢于行动，才能找到生活的高点、发现自己的潜能。

生命固然会为我们提供许多的机会，但是种种机会就好比是窗户，窗户总是开了又关，机会也一样，一旦失去了，就不会再来了。

所以，我们在考虑自己的愿望时，一定要懂得把握机会，活在当下；如果看不到机会，不妨自己创造机会。心动，不如马上行动。犹豫不决固然可以免去一些做错事的机会，但也失去了成功的机遇。





2

善于发掘自己的闪光点

有一只兔子，身材修长，天生擅长“跳远”，所以它一直有着“跳远第一名”的美誉，为此，它感到无比自豪和光荣。一天，森林里的国王宣布，要举办运动会，以提倡全民运动。

于是，兔子就报名参加“跳远”项目。果然兔子击败了鸡、鸭、鹅、小狗、小猪……夺得了跳远比赛的冠军。

有一天，一只老狗告诉兔子：“兔子啊，其实你的天分资质很好，体力也很棒，你只得跳远一项金牌，实在很可惜。我觉得，只要你好好努力练习，还可以得到更多比赛的金牌啊！”

“真的吗？你觉得我真的可以吗？”兔子有点受宠若惊地问。

“没错啊，只要你好好跟我学，我可以教你跑百米、游泳、举重、跳高、推铅球、马拉松……你一定没问题啊！”老狗信心十足地说。

在老狗怂恿之下，兔子开始每天练习“跑百米”，早晚下水“游泳”，游累了，又上岸，开始“练举重”；隔天，跑完百米，





赶快再“练跳高”，甚至撑着竿子不断往前冲，也想在“撑竿跳”比赛中夺魁。接着，又推铅球，跑马拉松……

第二届运动大会又来了，兔子报了很多项目，可是它跑百米、游泳、举重、跳高、推铅球、马拉松……没有一项入围，连以前最拿手的“跳远”，成绩也退步了，初赛就被淘汰了。



习惯小贴士

其实，兔子有自己的专长，那就是跳远，但是，它并没有发现自己在这一方面的专长，而是听取别人的建议，觉得自己是全能的，什么事情都可以做到最好：既可以当演员，又可以做作家；既可以是演说家，又能是主持人；既可以参选民意代表，又能参与公益活动，更能投资开公司、当老板……最后的结果往往是得不偿失，落得竹篮打水一场空的下场。这样的人往往是没有发现自己的闪光点的人。

兔子能够获得跳远第一名，在于它专注于跳远这一领域，并在此领域拥有着别人无法匹敌的优势。既然如此，兔子又何必一定还要去跑百米、游泳、跳高、举重、推铅球、跑马拉松……贪心地什么都想拿第一呢？所以，既然已经发现了自己的闪光点，为何又不去坚持呢？

选定一件事，一件你喜欢做的事，然后做下去；选定一个方向，符合你的专长的，“坚持数年，必有好处”。学习中，你会获得超凡的技能，让自己成为某一方面的专才。工作中，你会积累很多行业经验，这是走马观花的人永远无法得到的。只要你善于发掘自己的闪光点，并专注于自己的特长，成功便会在某一时刻某一地点等着你。

“好高骛远”、“注意力分散”是成功的大忌！善于发现自己的专长，并专注于自己的领域，才是成功的保证。

我们这一生，不一定要拿“博士”学位，但一定要成为某一方面的“专家”。因为，不管从事哪个行业，只有成为顶尖的人才，才能真正地出





成就孩子一生的 68 个好习惯

类拔萃、出人头地！

知识 ABC

每个人都是幸福的，但能够正确把握幸福的人却不多。

上帝对每个人都是公平的，每个人身上都拥有上帝赐予的一份礼物，好好利用这份礼物，它会帮你走向成功，创造美好的人生；反之，则会影响你的一生。

不要总是抱怨自己没有优秀的成绩，不要一味羡慕别人，而忽视了自己的闪光点；将视线放长远一点，你会发现自己也拥有别人所没有的才干。

朋友们，偶尔放下手中烦琐的事，照着镜子，从头到脚好好打量自己一番，相信你们一定能够找出隐藏在自己身上的闪光点，重新找回自信，相信这样的你一定能够做得更好！



3

忠实于自己的兴趣

瓦特出生于英国的格林诺克，由于家境贫穷没机会上学，先是到一家钟表店当学徒，后又到格拉斯哥大学去当仪器修理工，瓦特聪明好学，他常抽空旁听教授们讲课，再加上他整日亲手摆弄那些仪器，学识也就积累得不浅了。

1764年，格拉斯哥大学收到一台要求修理的纽可门蒸汽机，任务交给了瓦特。瓦特将它修好后，看它工作那么吃力，就像一个老人在喘气，颤巍巍地负重行走，觉得实在应该将它改进一下。

他注意到毛病主要是缸体随着蒸汽每次热了又冷，冷了又热，白白浪费了许多热量。能不能让它一直保持不冷而活塞又照常工作呢？于是瓦特自己出钱租了一个地窖，收集了几台报废的蒸汽机，决心要造出一台新式蒸汽机来。

从此，瓦特整日摆弄这些机器，两年后，总算弄出个新机样子。可是点火一试，那汽缸到处漏气，瓦特想尽办法，用毡子包，用油布裹，几个月过去了，还是治不了这个毛病。

一天，他又趴到汽缸前观察漏气的原因，突然，一股热气冲出，他急忙躲闪，右肩上已是一片红肿，就像被一把热刀削过一样，辣辣的疼，弄得他心烦意乱。他真有些灰心了。这时，是他的妻子给了他勇气，妻子用激将法又激起了他继续研究下去的雄心。

他又回到地下实验室，将过去的资料重新翻阅一番，打起精神又干了起来，

