

造就

杰出青少年的

苏汕✱主编

33个
好习惯

石油工业出版社

造就 杰出青少年的 杰

苏汕✱主编

33个 好习惯

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

造就杰出青少年的 33 个好习惯 / 苏汕主编 .

北京: 石油工业出版社, 2006.5

ISBN 7-5021-5467-1

I. 造…

II. 苏…

III. 青少年 - 习惯 - 培养

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 024570 号

造就杰出青少年的 33 个好习惯

苏汕主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

总 机: (010) 64262233

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

787×960 毫米 开本: 1/16 印张: 11

字数: 160 千字

定价: 21.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

习惯对于我们的学习、生活有极大的影响，因为它是有“惯性”的。在不知不觉中，经年累月地影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在小学。”“在小学学到了什么？”“学到热爱读书、适应老师、做错事要道歉，学会了自信……”

这位科学家出乎意料的回答，说明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性意义。中国的古话有云：“三岁看大，七岁看老。”其含义之一就是从儿时的习惯可以推测未来，好习惯能够造就人。

亲爱的青少年朋友们，你们要想在不久的将来实现自己的梦想，要想做一名成功人士，创造卓越的成就，就必须从培养良好的个人习惯入手。

每个人在日常生活中都有各种各样的习惯，如果单从表面来看，它是一件小事，不引人注意，但是很多人就失败在不良习惯上。拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这说明了习惯的力量是巨大的。

如果抽象地讲：习惯养成性格，性格决定命运。一个动作，一种行为，多次重复，就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等，都是习惯性动作、行为不断重复的结果。由此看来，习惯决定着命运。

现实生活中，总有一些青少年朋友在失败时怨天尤人，归咎于不得天时、地利、人和。其实，在我们失败时，是否应该认真反省一下，检讨一下我们日常学习、生活以及在社会中的习惯呢？把这些习惯归类，哪些是好习惯，比如：在学习中乐于思考，适应老师，勤俭节约，尊重他人……哪些是不良习惯，比如：不能与同学友好相处；不会利用课余时间；没有节制地上网；缺乏责任感，等等。

为了帮助广大的青少年朋友们完善自己，本书为大家精选了最值得推荐的33个好习惯，书中的每一个习惯都有正反两个故事，使大家清晰地体

会到养成好习惯、克服坏习惯的重要性。此外，还相应地提出 33 个行之有效的坏习惯养成方法。让大家在轻松阅读的同时，更能学以致用。

真诚希望这本书能为青少年朋友们勾勒出一幅通向成功未来的地图。也希望各位读者在轻松阅读的同时，能够从书中找到现实生活的指南。习惯是人生之基，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明，习惯如何，常常决定一个人的发展水平，也可能导致未来事业的成败。

最后，让我们引用培根的一句话共勉：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生”。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。

目录

MU LU

1. 展开想像的翅膀	1
2. 学习贵在思考	6
3. 与好书成为密友	10
4. 随时记录灵感	16
5. 适应老师	22
6. 融入到同学中去	27
7. 善于把课余时间“挤出来”	31
8. 观察、观察、再观察	37
9. 种一朵兴趣之花	41
10. 帮助爸爸妈妈做家务	46
11. 健康，我们对未来的投资	51
12. 学会自救自护	57
13. 文明上网有节制	63
14. 勤俭让我们更快乐	68
15. 做个守法的好公民	72
16. 珍爱身心，远离烟酒赌博	77
17. 学会培养自己的内在美，培养自己的审美观	82



18. 不要去摘青春树上的涩果子：正确理解性与爱	86
19. 热爱自己的祖国	91
20. 对挫折说：“来吧，我能战胜你。”	95
21. 不说“不可能”三个字	101
22. 诚信是人与人之间交往的根本	106
23. 微笑是最好的通行证	112
24. 做错了事情要道歉，知错就改	116
25. 不说消极的话，不落入消极情绪，一旦出现 立刻正面处理	121
26. 让自己充满责任感	126
27. 尊重他人，也就是尊重自己	131
28. 铭刻目标于心中	135
29. 宽容是一种无声的教育，“唯宽可以得人”	139
30. 一万个想法不如一个行动	144
31. 创造属于自己的机遇	150
32. 改变就有希望	155
33. 自信是美好生活的源头	160
后记	165



1. 展开想像的翅膀

俄国教育家乌申斯基说：“强烈的活跃的想像是伟大智慧不可缺少的属性。”在学习各门课程中都要借助想像力。如果一个人没有想像力，将难以理解教材中的图形、概念，写作文也不会有形象生动的描写。想像力还直接关系到创造力的发展，现实生活中的许多发明创造都是从想像开始的。

拥有丰富的想像力和获取知识一样重要，插上想像的翅膀会让我们更好地在知识的海洋里汲取营养。

我们中的一些人总是过于依赖书本上的知识，缺乏一定的想像力，他们往往会下很多功夫去记和背那些书本中的知识，却很少想想这些知识具体对我们有什么用，或这些知识有没有不对的地方。

有一个美国的儿童教育专家到中国来进行教学交流。他此行的目的是对比中美两国孩子的接受教育方式，并且对比两国孩子在智力方面的发展到底有何区别。这位美国专家来到一所全市有名的重点中学，从那里走出去的学生，现在多半都是成功人士，因为该所中学对于学生德智体三方面的培养都很到位。专家来访，学校自然很是欢迎，校领导原以为专家会对他们的学生进行一些智力测试，可是，专家却说，要看看中国学生的绘画作品，于是，专家随意来到了一间教室，在黑板上写出命题“SKY”（天空），他希望孩子能够用自己的画笔描绘自己头顶上的一片天空。

过了一小时，学生们纷纷完成了自己的“大作”，可是，美国专家却对这些看起来还不错的绘画连连摇头。他发现中国孩子的画都很漂亮，绘画的技巧也不错，唯一的缺点是缺乏想像力。很多孩子笔下的天空都是千篇一律的布景，单调的色彩组合，专家疑问：“难道这里的天空永远是飘着朵朵白云，飞翔着许多小鸟吗？难道天空只能是蓝色的吗？为什么会这样呢？”

一个学生回答了美国专家的提问：“我每当画完一张画后，最常问老师

或家长的问题是‘我画的像不像’，‘像’是有模型的，有样板的。我们总喜欢用‘像’来评价自己的画。老师也鼓励我们这样画画。”

朋友们可知道，这些刻板的想法，正是遏制我们丰富想像力的大敌。有时候，我们常常只会在脑海里面认定天就应该是蓝的，云是白的……如果，我们的画笔都是千篇一律地运用同一种色彩来作画，那么画出来的图画也只会是死板的、毫无生气的。

有的青少年朋友常常抱怨：平时学习这么紧张，好不容易才有玩耍的时间，哪还有功夫去寻找什么“想像力”。

其实在玩的过程中也是可以展开自己的想像力的。游戏活动可以促进我们的动作、技能的发展，发挥创造性，促进思维能力的发展。鲁迅先生在《风筝》一文中说：“游戏是孩子最正当的行为。”游戏是我们认识世界的途径。游戏之所以正当，是因为它不仅好玩，而且能寓教于乐，帮助我们扩大知识面，尤其对智力的开发，有着不可估量的作用。

也有的青少年朋友认为学习是不需要想像力的，他们常常这么说：我们平时除了学习还是学习，考出好成绩就是我们最希望的事情，家长和老师也只会要求我们认真学习，不要求我们有什么“想像力”。再说了，缺乏想像力有什么不好吗？我们没有想像力，同样不会影响到学习成绩。

想像力是我们每个人都必须具备的重要能力。画画离不开想像力；写作文离不开想像力，连学数学也离不开想像力……做什么事儿都离不开想像力！就是在玩耍中也离不开想像力。一个看起来很枯燥的数学公式，如果我们展开想像力的翅膀，把它想像为有趣的式子来加以记忆，那么这就是一件快乐的事情，想像力会让我们原本没滋味的学习生活变得多姿多彩。

有时候，青少年时期非同寻常的想像力，会给日后的成功做下最好的铺垫。

西奥雷尔是瑞典的著名科学家，1955年他获得了诺贝尔生理学及医学奖。西奥雷尔小时候就热爱学习，但也十分爱玩。有一次，他正和伙伴们在一起玩耍。突然，一个小女孩惊叫起来：“虫子！虫子！”其他小孩也跑过去看，只见一只毛茸茸的虫子在地上爬着，这些孩子全都吓得不敢动

1. 展开想像的翅膀

了。而小西奥雷尔却十分镇静，一步步迈过去，一把将小虫子抓住，说道：“我要用刀子把它拨开，看看它到底有什么可怕。”

小伙伴在旁边看着小西奥雷尔这么镇定，都无不惊奇，“小西奥雷尔，你真行。”

一天下午，小西奥雷尔一个人在他家门前的草丛里玩，他一会儿摘朵野花，一会儿又扑向花蝴蝶，他对什么东西都觉得新鲜。

“可抓住了！”小西奥雷尔抓住了一个小瓢虫，就是这样一个小小的瓢虫都会让他的那些小伙伴们害怕得逃之夭夭。但是，小西奥雷尔从来就没有怕过。相反，他对这些小小的虫子有着很深的兴趣，总觉得它们为什么这么神秘呢。

“看，这只瓢虫是红贝壳、黑斑点，真是漂亮极了，我的那些小伙伴们怎么会害怕它呢？”小西奥雷尔的心里实在纳闷极了。他轻轻地伸开食指，让瓢虫爬。瓢虫爬啊爬，爬到他的指尖就张开红贝壳，下边露出了一对葱皮般的软翅膀。

“飞吧，你快飞吧！”随着小西奥雷尔欢快的喊声，小瓢虫一抖翅膀飞上了天。

“嗨！真晃眼呀！”刺眼的阳光使小西奥雷尔眼前一黑。突然一个想法跳上他的心头：一看太阳头就昏，我是怎么感觉到阳光的呢？是靠眼睛呢，还是靠嘴呢？

想着想着，小西奥雷尔先闭上了眼睛，张大了嘴巴朝向太阳：唔，什么感觉也没有。他又闭上了嘴巴，张开了双眼：呀，不行！太晃眼了！

他弄明白了。这是他头一次靠自己实验找到了问题的答案。小西奥雷尔就是这样对着一些看似普通的事情，展开了自己非凡的想像力，然后去用心实践，找出答案。这为他以后的科学事业打下了扎实的基础。

世界上第一架飞机的发明者莱特兄弟，小时候是一对想像力非凡的孩子。一次，兄弟俩在大树底下玩，抬头一看，只见一轮皓月挂在树梢上，于是两人产生了爬上树去摘月亮的想法，结果不仅没有摘到月亮，反而把衣服都钩破了。爸爸看到兄弟俩狼狈的样子，便过去安慰道：“你们想爬上

树摘月亮的想法很有兴趣，可是，你们想过没有，月亮那么高，怎么能在树梢上摘到月亮呢？你们应该创造一只神奇的大鸟，骑上它到天空中摘月亮。”

在父亲的启示下，兄弟俩日夜为制作神奇的大鸟而努力。在这期间，父亲把一架能飞起来的玩具送给兄弟俩，这更加激发了他们对制作升空装置的浓厚兴趣，他们将这件玩具不停地拆、装、摆弄，并加入了当地的风筝俱乐部，这使他们在升空技术方面获得了许多感性的知识。在研制过程中，为了使飞行器保持平稳，他们翻阅了大量有关飞行的书刊，分析前人失败的原因，提出了解决办法，初步制造出了滑翔机。尽管在正式试飞时，失败了很多次，但是他们没有气馁。不久，他们发现前人的数据错误很多，兄弟俩又造了一个风洞，测定各种形状机翼的流体力学性能，并且自制了一个12匹马力的轻型内燃机。

1903年12月17日，莱特兄弟驾驶自己的飞机，共飞行了四次，最后一次飞行了59秒，距离260米。这一天标志着第一架飞机来到人间。从摘月亮到造神奇的大鸟，再到造成飞机，这无疑是大胆创新的结果。

现在，我们不妨假想一下，要是莱特兄弟始终很现实地乐于行走或坐火车的话，人类的飞行历史也许要往后推迟很多年了。没有想像力的人生是枯燥无味的。所以，我们要让自己的想像力展开翅膀，飞得更远些。这是你一生受用的好习惯哦。那么，聪明的你，知道应该怎么做了吧？赶快行动吧！

好习惯的养成方法

爱因斯坦说过：“想像力远比知识更重要，因为知识是有限的，而想像力概括着世界上的一切并推动着进步。想像才是知识进化的源泉。”想像力的缺乏一直是许多青少年朋友实践能力差的原因之一。那么如何提高自己的想像力呢？我们不妨从以下几个方面努力：

1. 要养成多提问题的好习惯，好奇心是每个人都有的，好奇心是推动我们进行创造性思维的内在驱动力。所以当不断提出各种各样的问题时，

1. 展开想像的翅膀

你要做的就是通过自己独立思考来寻找答案。

2. 丰富头脑中表象的储存。表象是外界事物在人的头脑中留下的影像，是具体、形象的。因为表象是想像的基础材料，所以头脑中的表象积累得多，就有进行想像的丰富资源。经常去博物馆参观、到郊区游览、参加各种公益活动或走亲访友等，都可以让自己记住许许多多的表象。为了记得多、记得准、记得牢，可以通过写日记，把头脑中的表象再现出来。

3. 扩大语言文字的积累。想像以形象为主，但离不开语言材料，特别是需要用口头语言或书面语言将想像的内容表述出来时，语言材料起着重要作用。因此，要扩大语言文字的积累。比如，备一个摘抄本，把阅读中遇到的名句、名段摘抄下来，平时可拿来翻阅。

4. 多在实践中获得知识。俗话说“读万卷书，行万里路”，多接触社会、接触大自然，开阔眼界和心胸，在玩耍中增长见识。再者，学一门乐器或学学绘画，这些都是培养创造力的好办法哦。积极参加课外兴趣小组活动。每一种兴趣小组活动都有大量的形象化的事物进入自己的脑海中，且需要进行创造性想像才能完成活动任务，这对提高想像力十分有益。

2. 学习贵在思考*

开动我们的脑筋，我们的世界会更加精彩！善于思考的习惯能够帮助你更好地获取成功。伟大的物理学家爱因斯坦说过：“学会独立思考和独立判断比获得知识更重要。不下决心培养思考习惯的人，便失去了生活的最大乐趣。”思考好比播种，行动好比果实，播种愈勤，收获也愈丰。不会思考的人就会一无所获，善于思考的人才会享受到丰收的喜悦。不断地给自己提出问题，反复地思考问题，独立地解决问题，无疑将使自己接近成功的殿堂。

托马斯·阿尔瓦·爱迪生，是一位举世闻名的美国电学家和发明家。他小的时候对任何事物都充满了好奇心，总是喜欢问东问西，追根究底。当他看到刮风，他就好奇地问父亲：“天为什么要刮风呢？”父亲回答：“我不知道”。爱迪生接着又问：“你为什么不知道呢？”父亲无言以对。

有一次，到了吃饭的时候，仍不见爱迪生回来，父母亲很是焦急，就四下里去寻找他，结果直到傍晚时，父亲才在场院边的草棚里发现了他。父亲见他一动不动地趴在放了好些鸡蛋的草堆里，就非常奇怪地问他：“你这是在干什么呀？”，小爱迪生不慌不忙地回答：“我在孵小鸡呀！”原来，小爱迪生看到他家的母鸡老待在窝里不出来，就哦嘘哦嘘地叫着去赶它出来，可是母鸡歪着脑袋，眨了眨眼睛，一动不动。这是怎么回事呀？小爱迪生把母鸡抱起来一看，哟，窝里有好几个蛋，原来母鸡在孵小鸡。小爱迪生就学母鸡的样子，也放了几个蛋孵起了小鸡，看能不能孵出小鸡来。当时，父亲真是又好气又好笑，就将他拉了起来，并且告诉他，人是孵不出小鸡来的。在回家的路上，他仍在苦苦地思索并迷惑不解地问，“为什么母鸡能孵小鸡，我就不能呢？”

爱迪生六岁就下地劳动了，但是他爱观察，爱想问题。爱追根求源是他向新奇的大千世界求知的钥匙。村子中间十字路口长着大榆树、红枫树，

2. 学习贵在思考

他就去观察那些树是怎么生长的，沿街店铺有好多漂亮的招牌，他也要去把它们认真地抄写下来，甚至画下来。正是爱迪生善于观察、爱思考的习惯，使他成了伟大的发明家。

上面关于爱迪生的故事，许多朋友应该都读过，可是，我们真的能从中体会到什么吗？还是只是像水过鸭背一样，看过就算了。青少年朋友们还会存在像小爱迪生那样爱思考、爱刨根问底的好习惯吗？这个问题的答案是：有，但很少。许多人都只会单纯地去接受别人已经证明的结论，不会思考，甚至懒得去思考。

某个大学里面发生了这样一件事情：

化学系的一位教授给同学们布置了一份作业，就是每个人写一篇实验报告，教授没有强调必须要重新做一项新的实验，也就是说可以把过去做过的实验所写的实验报告交上去。不过，教授还是特别嘱咐了大家：“学习需要不停地思考，作为一名化学系的学生，应该更善于思考，让大脑运转起来，实验就是让大脑急速运转的一项活动。”

其实教授的这份作业是别有用意的，他想要看看同学们是否会认真地对待这份作业，到底有多少人会花心思去重新做一份新的实验报告。到底有多少人主动去思考一些新的问题。

下课后，大家都在议论纷纷：

“喂，你准备去做新的实验吗？”

“才不呢，那得多麻烦，把前几次的实验报告交上去，那就完成任务咯。”

“现在，谁还有功夫锻炼自己的大脑？我才懒得去想，懒得去思考呢？有这功夫，还不如睡大觉！”

“我最害怕思考了，那一堆堆的化学公式，想得我头昏眼花，让思考见鬼去吧。”

.....

数天后，教授非常失望地看着学生们交来的实验报告，居然没有一个人去重新做新的实验，重新写一份实验报告，都是把过去旧的实验报告重

抄一遍，像应付差使一样交了上来。教授叹气道：“现在的学生，难道就这么不喜欢动脑，就这么懒于思考吗？那么，学习还有什么用处呢？”

还有这样一个故事：卢瑟福，一个伟大的科学家，一次他走进实验室，看到一个学生正伏案工作，便走过去亲切地问道：“这么晚了，你还在做什么？”学生回答：“我在工作。”卢瑟福又问：“那你白天在干什么呢？”学生回答：“我在工作。”卢瑟福进一步问：“那么你早晨也在工作吗？”学生以期待老师赞誉的神情说：“是的，教授，早上我也工作。”卢瑟福迟疑一下说：“那么这样一来，你用什么时间来思考呢？”

许多科学家一生为人类做出了杰出的贡献，而他们成绩的取得是与他们爱思考的习惯分不开的。无论什么事他们都要问个为什么，正是这种爱钻研的习惯才成就了他们的成功。

牛顿也是赫赫有名的科学家，牛顿对于光学、数学等领域，以及对于运动定律和万有引力的发现，皆做出了重大的贡献，其中任何一项都可以使他名垂青史。牛顿是近代自然科学的奠基人，在科学发展史上占有非常重要的地位。而他的成绩都来自他爱思考的习惯。

有一次，在一个晴朗的日子里，牛顿想骑着马到山里去办点事情。于是，他就扛着马鞍走到马厩里去牵马，可是，他刚把马牵出来，忽然有一个力学问题在脑际浮现。于是，他不知不觉地把马给放了，自个儿扛着马鞍顺着小路一边走一边思考问题。牛顿时而低头深思，时而用手比划，完全忘却了周围的一切。当他走到山顶时，突然觉得十分疲惫，才想起应该骑马。这时，马早已跑得无影无踪了，只有一副沉重的马鞍始终扛在他肩上。

有一年的冬天，牛顿坐在火炉旁边思考着一个问题。他右肘的袖子被烤得焦糊了，他却一点儿也没有发觉。最后，袖子竟被烧着了，冒出黑烟，呛得他连连打喷嚏，可是他仍然沉浸在思考中，而一无所知。直到嗅到焦味的家人跑进来，一声惊呼，才使牛顿从思考中惊醒过来，觉察到衣袖着火了。

爱迪生、牛顿都是世界著名的发明家，他们一生为人类做出了杰出的

贡献，他们成绩的取得是与他们爱思考的习惯分不开的。学习知识离不开思考，创造发明更离不开思考，人失去了思考就如同水断了源头，最后就会枯竭。

好习惯的养成方法

我们要养成独立思考的能力，给自己一个独立思考的空间：

1. 创造一个思考的氛围。我们应该拥有自己的世界和空间，和同学、朋友们一起开动大脑，共同思考，形成互动，创造共同努力、共同进步的氛围。

2. 学会独立思考。要养成凡是自己思考、自己学会判断的好习惯，不要一遇到事情就不假思索，直接问父母：我该怎么办？我该怎么做？而是要学会问自己：我要怎么办？我能怎么做？

3. 学会创造性的思考。要有意识地养成追根究底的习惯，凡事都要问个为什么。同时要自己努力寻找这些为什么的答案，而不要光是坐着等待别人来告诉你答案。学会不断地探索谜底，钻研问题。

3. 与好书成为密友*

读书习惯是一种文化素质，是国民尤其是国家未来的建设者——青少年素质中的一个重要组成部分。在当今科技进步和知识创新异常迅猛的时代，知识更新和淘汰的速度明显加快、前所未有的，我们要与时俱进不落伍，就必须养成读书的习惯。

在日常生活中，常常可以听到一些人说“我爱好读书”。能把读书作为一种爱好，比起不喜欢读书来说是一大进步，但还远远不够。我们不能把读书看成和看球赛、玩扑克、赏花草一样，当作一种兴趣去满足，或当作一种雅兴去炫耀，而应使之成为一项生活的内容，一种生命的需要，就和吃饭、睡觉一样——谁能说自己“爱好吃饭”、“爱好睡觉”呢？谁又能拿吃饭、睡觉当作兴趣或以此去炫耀呢？读书，就像给精神补充养分一样，是保持身心健康的需要，是改变命运的需要，是自我实现的需要。

著名作家蒋子龙先生说：“书是可以随身携带的大学。”读书不但可以获取知识，而且可以懂得做人的道理。但是，读什么书，什么时间读书，怎么读书，怎么处理好书与生活、学业的关系，这些问题要是解决不好，可能会给我们的学习、生活甚至整个人生带来不良影响。我们不但要重视阅读，还要做一个聪明的阅读者。

可是，很多青少年朋友却不是一个“聪明的阅读者”哦。很多人现在不再喜欢看书了，他们宁可把时间花在玩游戏上，或者就是睡大觉，他们的语录是：“现在每天都在看书学习呀，好不容易下课了，难道还要抱着这些无关紧要的书吗？考试又不会考，浪费时间。”难道看书，阅读更多的课外所不能学习到的知识就是浪费时间？那么，这样下去，他们只会变成一些平庸的人。

这里就有一个如此把看书视为“浪费时间”的人：

东东是某大学三年级的学生，平时倒也是勤奋学习的那一类人，不过