

青少年励志书 01
The Book for Youngers to Aspire

青少年 要培养的60个习惯

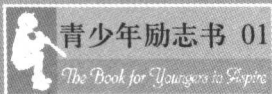
王舒平 编著

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。

青少年时期是人生
中成长的关键，在这个时
候，培养一生的好习惯、
纠正一生的坏习惯，是
青少年日后取得成功的关键。

60 Habits of Youngers Should Train

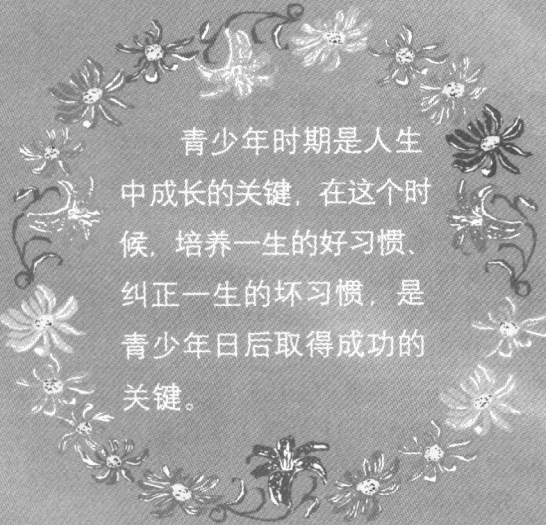
海潮出版社



青少年 要培养的60个习惯

王舒平 编著

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。



青少年时期是人生
中成长的关键，在这个时
候，培养一生的好习惯、
纠正一生的坏习惯，是
青少年日后取得成功
的关键。



60 Habits of Youngsters Should Train

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年要培养的 60 个习惯/王舒平编著. —北京:海潮出版社,
2005

ISBN 7-80213-078-6

I. 青... II. 王... III. 青少年-习惯-培养
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126039 号

青少年要培养的 60 个习惯

王舒平 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:690 毫米×880 毫米 1/16 印张:14.125 字数:220 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-078-6

定价:16.80 元



内容简介

习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助。失败者之所以失败，习惯的罪责同样不可推卸。所谓播下一种行为，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。

青少年时期是人生中成长的关键，在这个时候，培养一生的好习惯、纠正一生的坏习惯，是青少年日后取得成功的关键。只有好的习惯，才能有好人生。可以说，好的教育就是习惯的培养。

本书从青少年学习、生活、健康等多个角度出发，从中选取青少年首先应该培养的60个习惯，以及如何培养这些习惯的方法，是青少年成长的必读书。





定价：16.80元

责任编辑：陈开仁

装帧设计：大兴基业
(010)86301164

序

21天养成一个好习惯

“人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动，则多半取决于习惯。”培根曾经在《论习惯》一书中如是说。习惯就像人生中的一柄双刃剑，用得好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；用得不好，它会使我们的一切努力都变得很费劲，甚至毁掉我们的一生。

能否改掉坏习惯，培养好习惯是一个人成功的关键所在。然而习惯的形成并不是一朝一夕的，要改掉坏习惯，也不是一蹴而就的。那么究竟需要花多长时间才能改掉呢？有关专家研究发现：要培养一个习惯，大概需要 21 天的时间。所以，想改掉不良习惯，不要操之过急，要给自己一点时间。只要你做了，你就会达到目的。

有这样一个平凡的故事：

凡尔夫妇关系一点都不好。虽说他们之间不发生口舌之争，可是两人之间却没有任何形式的沟通。凡尔太太觉得她的丈夫身上的缺点太多，自己虽说不想变成一个唠叨的女人，可是她总觉得控制不住。凡尔先生开始对她沉默了。

凡尔太太深知问题的严重性，想改变这种关系。于是决定从自己开始做起。她首先画了一张“21 天规划图”，决定每天从凡尔身上找

出一个好的地方,并且告诉他。

第一天她就遇到了困难,她还是发现凡尔身上有太多的缺点。比如,为什么拿了东西不放回原处?吃了东西为什么到处扔?为什么还要穿上那件看起来极其糟糕的衣服?等等。当她觉得凡尔一无是处的时候,发现屋里的电灯开关被他修好了。

“呀,你把电灯开关修好了,真不错啊!”她对凡尔说道,但是话语中充斥着几分做作。

第二天,她又对凡尔说:“你对我的唠叨那么有耐心,我真的觉得非常的高兴啊。”凡尔故意对她笑了笑,没说任何的话。但是那故意的笑却让她觉得特别的别扭。

接下来的几天,她都很难在凡尔身上发现优点,还觉得这样的做法有点虚情假意。好几次她都想放弃。

可是随着时间的不断流逝,21天很快就过去了。她发现在凡尔身上找优点实在是再简单不过的事了。他对人特别诚恳,对孩子也是非常耐心……

他对他的表扬已经不再有做作的感觉,一切都是那么的自然。而凡尔也和以前不大一样了。他对他的妻子更加亲近,还经常和她沟通,聊聊工作上的事,生活上的事。他还说自己的太太和以前不一样了。

凡尔太太在这21天里,克服了自己的唠叨,不断地发现丈夫身上的优点,使两人的生活一步步地向着幸福靠近。

当你发现你身上有不良习惯的时候,你还犹豫什么呢?从现在开始,我们就应该列一个 21 天改掉坏习惯的行动步骤:

第一,写下你希望加以改进的习惯。

第二,你希望达到的目标。

第三,将你的目标加以细分,分解成小目标。

第四,写出你目前的坏习惯给你的生活带来的影响。

第五,写下改掉旧习惯将会带给你怎样的好处。

第六,调整自我状态,采用“矫枉过正”的方式,夸大改正的效果。如果你经常迟到,那么你就连续 21 天提前半小时到学校。

第七,决不向自己妥协。告诉自己,21 天是有意识且连续不断地联系从而形成某种习惯的最短时间。

第八,求得别人的帮助。在别人的监督之下,自己才能更好地完成任务。

第九,在一张小卡片上写上“自我申明”,自我提醒。

第十,奖励自己。当自己每天坚持下来了,那么你就可以给自己一点奖励。

第十一,预想你的新目标。只要你想到自己养成了好的习惯,对自己的好处,改正习惯的动力又大大地增强了。

第十二,不要让过去的失败干扰你。过去的失败可能让你没有信心继续坚持下去,不要去想那过去的失败,才能一如既往的改掉坏的习惯。

目 录

- 序:21 天养成一个好习惯 /1
1. 相信自己是最棒的 /1
 2. 对自己的行为负责 /5
 3. 戒掉说谎,诚信待人 /9
 4. 学会微笑,乐观面对每一天 /15
 5. 独立自主的习惯 /19
 6. 物归原处的习惯 /25
 7. 遵纪守法 /28
 8. 谦虚的习惯 /33
 9. 尊敬老人的习惯 /37
 10. 克服自私,懂得分享 /40
 11. 喜欢与他人合作 /44
 12. 控制自己的情绪 /50
 13. 去除压力,笑对竞争 /54
 14. 耐心,不急于求成 /57
 15. 乐群好交 /61
 16. 打开心门,经常与陌生人交流 /65
 17. 今日事,今日毕 /68
 18. 与人为善 /71
 19. 学习要讲效率 /74
 20. 注意细节,杜绝粗心 /77
 21. 戒除嫉妒心理,学会欣赏和赞美别人 /81
 22. 经常提问,善于思考 /85

目 录

23. 学会独立思考 /88
24. 礼貌待人,培养绅士风度 /91
25. 不要给思维设定框架 /96
26. 多用眼睛,学会细微地观察 /99
27. 找到学习的乐趣,主动学习 /101
28. 一次只做一件事 /104
29. 书写工整 /107
30. 经常制订学习计划 /110
31. 珍惜每一分钟 /113
32. 利用每一分钟 /116
33. 每天进步一点点 /120
34. 坚持记日记 /122
35. 把阅读当成一种乐趣 /125
36. 掌握一定的记忆方法 /128
37. 掌握必要的考试技巧 /131
38. 有问题,主动与老师沟通 /135
39. 善于自我保护 /138
40. 讲究卫生的习惯 /142
41. 喜欢运动,经常锻炼身体 /147
42. 学会理财,不浪费每一分钱 /150
43. 马上行动 /154
44. 热爱劳动,勤于动手 /157
45. 爱惜物品,珍惜父母的劳动成果 /160

目 录

- 46. 每天自我反省 /163
- 47. 早睡早起的习惯 /166
- 48. 孝敬自己的父母 /170
- 49. 烟酒不沾 /174
- 50. 戒除挑食、偏食的毛病 /178
- 51. 善于听取别人的忠告 /181
- 52. 勇于承认错误 /184
- 53. 培养自己的勇气 /188
- 54. 学会回报滴水之恩 /192
- 55. 别为小事抓狂 /196
- 56. 从小保护眼睛 /200
- 57. 克服爱慕虚荣的毛病 /204
- 58. 谦虚地表达自己的意见 /207
- 59. 有一颗宽容的心 /210
- 60. 不迷恋电视、网络 /214

第

1

个习惯

相信自己是最棒的

每一个孩子都能成为非凡的人，一个孩子能不能成为天才，关键是他对自己有没有信心。著名宗教领袖马丁·路德金说过：“世界上所做的每一件事都是抱着希望而做成的。”一个人如果没有自信，首先就被自己的自卑打倒了，更别说取得胜利了。所以，成功的人生首先需要树立自信心。

自信源于成功的暗示，恐惧源于失败的暗示

小詹妮是一个很自信的孩子。刚上中学的时候，学校有一个特别试验班，能在这个班级里学习的孩子数学水准都很高。詹妮很想进入这个班集体，与其他人不同的是，她的数学基础不是很好，所以她面临很大的压力。

细心的妈妈看在眼里，就劝她不要去什么特别班了。可是詹妮却不同意，她说：“我相信自己的能力，我一定能进入这个班级的。”

之后，詹妮用数倍于别人的努力去学习。第一学期坚持下来，她的各科成绩都获得优秀，并顺利地通过了特殊班的测试，圆了自己的梦想。

自信的人并不是没有压力,盲目地自以为是,而是面对压力知己知彼,从容对待。

刚刚进入中学,学校里开展了一系列的拓展训练:站在一个7米高的木板上,从一块木板跨到另一块木板。

詹妮起初很害怕,她去问教练:“两个板之间的距离有多远?”教练说:“大概是一米到一米三吧!”詹妮偷着跑到旁边,在平地试了一下,发现自己使劲跨出去,能跨出一米五六,她心里有数了,完成了“知彼”。她又想:上去就当在平地,最差掉下来也有防护设施,只不过寒碜点而已,于是,她又完成了“知己”。结果,她又一次成功了。

这件事情让詹妮大受启发:只要做到知己知彼,就有成功的把握。学习也是一样的道理。

自信使詹妮在学校里出类拔萃,她多次获得高额奖学金,还获得学校演讲比赛第一名。她到当地一家电视台当了一次嘉宾,就被导演看中,不久,成了这个节目的业余小主持人。

自信源于成功的暗示,恐惧源于失败的暗示。积极的暗示一旦形成,就如同风帆会助你成功;相反,消极的心理暗示一旦形成,又不能及时消除,就会影响一生的成功。

自卑是心灵的一把锁

自卑是一种消极的心理,也是一种性格缺陷,而一个人自卑性格的形成往往源于儿童时代。孩子总会遇到这样或那样的事,使自己感到自卑。例如,被老师批评了,自己穿的衣服没有小伙伴的好看,上台表演时出现了差错……

有个小女孩感到自卑,因为她的耳朵上有个小疤痕。女孩去找心理医生咨询,医生问她疤痕有多大,别人看得到吗?女孩说疤痕不大,而且

已经被她用长发盖住了。

医生感到不可理解，便问她：“既然盖住了，还有什么好介意的呢？”

女孩却回答说：“我比别人多了一块疤，怎能不自卑和苦恼呢？”

其实，女孩的疤痕和拿破仑的矮小、林肯的丑陋、罗斯福的瘫痪比起来，又算得了什么呢？但他们没有因此而自卑，反倒还各自闯出一番辉煌的成就！

自卑宛如加在心灵上的一把锁，它锁住了人的开朗与勇敢，也锁住了人的前途。它让人在说话时不敢正视别人的眼睛，就连说话的声音也细得像蚊子一样；在人多的地方，自卑者只敢坐在角落里，有什么想法也不敢表达，害怕说出来会遭到别人的耻笑；自卑者不敢主动和人交往，对于很想结交的朋友，也一再地找借口退却……

没有自信，做任何事情都不能成功。一个获得巨大成功的人，首先是因为他自信。自信有一种神奇的力量，它可以使不可能成为可能，使可能成为现实。而不自信的人生态度却可使可能成为不可能，使不可能成为毫无希望。

谁给了你自卑？

每个家长都希望自己的孩子能成材。但很多孩子的自卑往往是由家庭环境及父母不恰当的教育方式造成的。我们认为，生活在以下家庭中的孩子较易出现自卑感：

——生活在破裂家庭中的孩子。由于得不到足够的父爱或母爱，与其他孩子相比，显然缺少一种优越感，从而导致自卑。

——生活在崇尚“完美主义”家庭中的孩子。由于家长要求孩子将每一件事都做得十全十美，实际上这是不可能达到的，于是孩子常常受到家长过多指责，使孩子怀疑自己的能力而产生自卑。

——生活在家长能力特强的家庭中,孩子常会感到:爸爸妈妈样样都行,就是我不行。有时家长本身的行为也会妨碍孩子能力的发挥。尤其是父母处处代劳,事事包办,使孩子很少有机会去处理问题,锻炼能力,从而产生自卑。

——生活在家长作风粗暴、专横家庭中的孩子。由于家长教育子女的方式简单粗暴,或采取棍棒教育,常使孩子自尊心遭到创伤而产生自卑。

自卑儿童往往会出现以下征兆:胆怯怕羞、独来独往、猜疑心重、有自虐倾向、承受能力差。

克服自卑,培养自信

那么,一个人如何在日常生活中建立自己的自信呢?心理学家告诉我们,最好的办法就是告诉自己:我是最棒的!你应该告诉自己——我最棒,我一定可以做到!

每天早上和晚上睡觉之前,你要坚持对自己说:“我最棒!”或者“我一定行!”每天至少对自己说三次,长期坚持下去,你就会拥有良好的心态,无论做什么事情,都对自己充满了信心。

建立自信心,你不仅要勇敢地对自己说:“我最棒!”,更应该用不懈的努力来证明你就是最棒的。成功是一个有力的激励剂,它可以增加你的信心,给你奋斗的力量,使你的意志更加坚强,帮助你确定未来的发展道路。所以,莫以“功”小而为之,成功地做好每一件小事,会激励你去追求更大的成功。

一份自信,一分成功;十分自信,十分成功。自信可以使你从平凡走向辉煌。当你满怀信心地对自己说“我一定能够成功时”,人生收获的季节离你已经不太遥远。

第2个习惯

对自己的行为负责

我们要明白：每个人都应该为自己的行为负责，都要承担它的后果，无论好坏。责任心是做事情的标准之一，没有责任心就不可能认真去做事。因此，对自己的行为负责是我们一定要着力培养的良好习惯。

责任心弱，害自己也害大家

在集体活动中，每个人都要尽职尽责，有条理地做好自己的本职工作，否则就会给自己和大家带来麻烦。

学校组织去国家公园野餐，老师将需要带的东西分派了下去，由班上的同学每个负责回家准备一项。同学们有的负责去超市买食品，有的负责准备烤肉的炉子，有的负责所有的餐具……威尔逊分到的任务是负责准备烤肉要用的调料。

期盼这次野餐已经很久了，因此，消息一得到确认，威尔逊就开心地蹦了起来，直到放学回家，他都开心地楼上楼下地欢呼着，惹得爸爸妈妈一阵怜爱。妈妈提议威尔逊列一个单子，把需要带的东西先想好了，然后交给妈妈检查，这样不但可以防止遗漏，还可以防止没有经验的威尔逊

漏拿了东西。

但是威尔逊说要先出去跟小朋友们宣布这个消息，回来后再列清单。他说：“放心吧，爸爸妈妈。我会带好的，别担心。”

爸爸虽然不是很相信他，但一想，这是一个很好的锻炼机会，就没有再要求他必须现在开列出清单来。

小威尔逊在外面玩了整整一天，临到晚上该睡觉的时候他才匆忙跑到厨房里收拾。

第二天，当全班人准备就绪，开始野餐时，小威尔逊却怎么也找不到烤肉汁，他惭愧地低下了头。这次教训让他意识到：由于自己的疏忽，使这次活动大为逊色，影响了自己，也麻烦了别人。

寻找对自己行为负责的榜样

榜样的作用是无穷的，如果你不明白究竟怎样才算对自己的行为负责，那么寻找一个品德优秀的榜样，将对你这项品德的培养起到指示灯的作用。

七岁的埃迪坐在靠近门边的书桌前写作业，外面风很大，作业本被风吹得“啪啪”直响。埃迪不得不一次次跑去关门，每次关上没多久，一阵猛烈的风就又把门吹开了。

这时，邻居山姆叔叔来找埃迪爸爸，他没有进门，和埃迪爸爸俩人就站在大门外闲聊起来。

没多久，风又把门吹开了，埃迪于是跑去关门。他猛地把门合上，然而大门却因为碰到障碍物反弹了回来，与此同时，埃迪爸爸压抑的叫喊声响起。

埃迪惊恐地看到，门外的爸爸五官痛苦地扭曲在一起，头发一根一根地竖着，而他的五根手指则怪异地缠来拧去……看到埃迪出来，爸爸