

学生励志馆04

当代中学生素质教育优秀读本

北京大学人才研究中心研究室 推荐

中学生要养成的 50个习惯

第一章 习惯养成

习惯养成的重要意义

习惯养成的方法

习惯养成的误区

习惯养成的误区

习惯养成的误区

在花季中成长

在雨季里成熟

懵懂青春总会亮出一些

理智不屈的姿态

在这如歌的青春时代

有50个习惯我们必须培养

王星凡/编著



蓝天出版社

学生励志馆04

当代中学生素质教育优秀读本
北京大学人才研究中心研究室 推荐

中学生要养成的 50个习惯

王星凡/编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生要养成的 50 个好习惯/王星凡主编. -北京:
蓝天出版社, 2006.1
ISBN 7-80158-714-6

I. 中... II. 王... III. 中学生-习惯-培养
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151270 号

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: 北京市荣海印刷厂
开 本: 16 开(787×1092 毫米)
字 数: 130 千字
印 张: 11.25
印 数: 1—18000 册
版 次: 2006 年 4 月第 1 版
印 次: 2006 年 4 月北京第 1 次印刷

定 价: 18.80 元

推荐序

良好习惯往往是在青少年时期养成的。青少年有各种各样的梦想,要将这些梦想变为现实,从小就要养成一些良好的习惯。

一个人也许没有很好的天赋,但是,他一旦有了好的习惯,就一定会给自己带来巨大的收益。教育家叶圣陶先生早就说过:“教育就是培养习惯。”英国著名科学家培根,一生成就斐然,也曾深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生。”

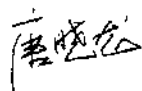
一个人精神、情操、品质、能力所形成的前提,便是良好的习惯。古训说“七分做人,三分做事”,习惯常常是透视一个人的反光镜,从习惯中可以看出一个人的品性、处理问题的态度等等。

习惯在本质上是自动自发的,经过一段时间之后,则会变成一种持久的影响力量。设想一下这种伟大的力量,它能够使你自动地获得更健康的体魄和更融洽的人际关系,使你取得更大的成功,为你生活、学习的方方面面带来积极而持久的影响,而这一切都是在不知不觉中进行的。对于个人的成长来说,如果一种方案具备了持久和自发的效力,还有什么方案能够与其媲美呢?

我认为,青少年的发展最主要的是要有健康的心灵和体魄,而养成良好习惯的第一步主要取决于从小养成良好的品德、健康、学习习惯等。

本书从生活习惯、健康习惯、学习习惯、处世习惯等方面阐述了养成良好习惯的重要性,并详细介绍了培养这些习惯的具体做法,语言生动、活泼,很适合青少年阅读。在阅读本书的过程中,你会发现在生活中增加一个好习惯是那么简单易行,而它们改变生活的力量却是那么强大。

养成良好的习惯,让好习惯伴随一生,相信你一定会收获一个更美好的未来!



北京大学人才研究中心研究员



前言

在激励中慢慢成长

还记得童年的时光吗？你穿着爸爸和妈妈的大鞋跌跌撞撞地走路，总觉得自己是一个名副其实的小大人；爸爸开车时，你总是感到好奇，车停稳之后，自己也试了试开车的感觉，不知不觉中，汽车灯给开了，大白天开灯，害得爸爸一出门就被罚了款；每当妈妈化妆的时候，你十分兴奋，也想试一试，便在脸上“涂鸦”，把自己涂成了一个大花脸；唱歌时，你把“我无法把你看得清楚”唱成了“你不发光，我看不清楚”；你幽默细胞的跳动，给家人带来了多少欢乐……顽皮与欢笑中，你慢慢地长大。

时光荏苒，从幼儿园到小学，再到中学，童年的时光悄悄溜走，迎面而来的是少年时光，你也从一个快乐无忧的孩子，成长为一个肩负重任的中学生。

童年是美好而快乐的，又是难忘而又匆匆的，它永远留在了我们的记忆中。虽然童年已经逝去，但我们迎来了青春，把握好现在，把握好未来！

青春给予我们梦想，我们就要不懈地追求；青春给予我们激情，我们就要热烈地生活；青春给予我们力量，我们就要执著地拼搏。

少年时代是人一生中生命的曙光，这一时期需要积蓄力量，去创造美好的东西。有很多东西我们无法选择，比如外表长相，出生门第，生活的遭遇。也许这些都是我们生命中的茧，但是，有些东西我们是可以选择的，比如自尊，自信，毅力，勇气，可以让我们冲破茧，展现生命的美丽。

什么是丑陋,什么是美丽?美丽,其实是参与事情发展的一个过程,也是一种累积和沉淀的过程。外表可以不美丽,但你的言谈可以美丽,你的举止可以美丽,你的心灵可以美丽。身高可以不高,但你的志气可以高,你的生活热情可以高,你的人生姿态可以高。快乐和友情不需美和丑去鉴定,开心和交友是每个人的简单的权利,只要你不放弃,没有人可以剥夺。态度决定一切,只要你有改变自己的渴望,积极坦诚地和别人交往,养成良好的生活和学习的习惯,相信你可以重新来过,塑造一个积极向上、开朗洒脱、充满自信的阳光少年。

在青春期,我们会有很多苦恼,也许会一个人流泪,有时甚至怅然若失。但青春更多的是梦想,是激情,是幸福。因为拥有青春,我们每一天都站在新的起跑线上,迎接新的挑战;因为拥有青春,我们可以尽情放飞自己的梦想,并努力追求;因为拥有青春,我们不怕失败,相信一切可以从头再来。

少年虽然有难度、有压力,但它是人生珍贵的一页,也是一种成长的快乐。让我们放开身心,一起尽享学习带给你的阳光、水分、沐浴和滋润吧!



第1章 品德习惯

- 1 谁言寸草心 报得三春晖
培养孝敬父母的习惯/3
- 2 为爷爷奶奶做些事情
培养尊敬老人的习惯/7
- 3 良言一句三冬暖 恶语伤人六月寒
培养礼貌待人的习惯/10
- 4 爱护公物 人人有责
培养爱护公共财物的习惯/13
- 5 爱护我们生活的家园
培养爱护环境的习惯/16
- 6 小小一口痰 细菌千千万
培养维护公共卫生的习惯/19
- 7 摒弃谎言 坚守诚实
培养诚实的习惯/22
- 8 勇于承认错误 真诚道歉
培养敢于承认错误的习惯/25

9 言必信 行必果

培养守信用的习惯/29

10 管住自己的行为

培养自我克制的习惯/32

11 知法守法,决不违法

培养遵纪守法的习惯/35

第2章 学习习惯

12 参考书 好参谋

培养使用参考书的习惯/41

13 多问几个为什么

培养敢于提问的习惯/44

14 思考,会让你更聪明

培养勤于思考的习惯/47

15 坚持创造性学习,才能把书

读好、读活

培养积极创造的习惯/50

16 凡事预则立 不预则废

培养预习的习惯/54

- 17 上课三心二意 成绩一塌糊涂
培养专心听课的习惯/57
- 18 作业马大哈 成绩肯定差
培养认真完成作业的习惯/60
- 19 把自己每天的心得记录下来
培养坚持写日记的习惯/64
- 20 记得好,记得牢,记忆规律离不了
培养遵循记忆规律的习惯/67
- 21 每天阅读一小时
培养阅读的习惯/70
- 22 轻松乐观地面对考试
培养正确对待考试的习惯/73
- 23 光有知识是不够的,还应当应用
培养学以致用习惯/76
- 24 随时记录自己的想法
培养勤于动笔的习惯/79
- 第3章 健康习惯**
- 25 与近视眼说 Byebye
培养正确用眼的习惯/85

- 26 爱护自己的大脑
培养科学用脑的习惯/87
- 27 行为健康就是身体健康
培养讲究卫生的习惯/90
- 28 不偏食,不挑食
养成良好的饮食习惯/93
- 29 身正不怕影子斜
养成良好的身姿习惯/96
- 30 不再赖床,告别瞌睡虫
培养早睡早起的习惯/99
- 31 选择几种喜欢的运动,长期坚持下去
培养坚持锻炼身体的习惯/102
- 第4章 生活习惯**
- 32 自己的事情自己做
培养独立自主的习惯/107
- 33 用眼睛发现世界的美好
培养善于观察的习惯/110
- 34 都是网络游戏惹的祸
培养健康上网的习惯/113

35 过马路,左右看,要走人行横道线

培养遵守交通规则的习惯/116

36 用双手美化我们的生活

培养热爱劳动的习惯/119

37 珍惜父母的每一分血汗钱

培养勤俭节约的习惯/122

38 不经历风雨 难得见彩虹

培养敢于尝试的习惯/125

39 从哪儿来,回哪儿去

培养物归原处的习惯/129

40 珍惜青春 爱护生命

培养自我保护的习惯/132

41 不要为错过的太阳叹息

培养珍惜时间的习惯/136

第5章 处世习惯

42 小细节 大问题

培养不乱动他人物品的习惯/141

43 人人都是需要赞美的

培养向他人学习的习惯/144

44 帮助别人就是帮助自己

培养乐于助人的习惯/147

45 众人划桨开大船

培养与人合作的习惯/150

46 谦受益 满招损

培养谦虚的习惯/153

47 对自己说:“我是最棒的!”

培养自信的习惯/156

48 坚持到底 就是胜利

培养毅力的习惯/160

49 尽量避免一些细微的错误

培养认真细致的习惯/164

50 听别人说话是一种礼仪

培养耐心听他人讲话的习惯/167

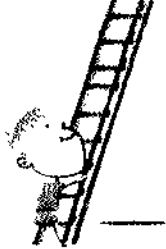
第1章

品德习惯

Pin De
Xi Guan



当你真正在寻找良好的品德并且开始发现它的时候,它本身所具有的力量就会令你折服,使你在所不辞。最终,你会明白,几乎任何一件有价值的事,都包含有它自身的不容违背的内涵。



谁言寸草心 报得三春晖

培养孝敬父母的习惯

习惯 1

培养孝敬父母的习惯

在湖北省西部一个偏僻的小山村里,有一个贫困的家庭,孤儿寡母相依为命。当一张张奖状覆盖满斑驳脱落的土墙时,儿子也考上了县里最好的中学。

但母亲却积劳成疾,患上了严重的风湿病,无法劳作了。当时的中学,学生每月都需要交给食堂30斤米。儿子知道,母亲拿不出,就悄悄告诉母亲:“娘,我要退学,帮你干活。”

母亲疼爱地说:“你有这份心,娘打心眼里高兴,但书是一定要读的。放心吧,娘生你就有法子养你。你先到学校报名,我随后就送米过去。”

儿子很固执,坚决要留在家里,母亲无奈,挥起粗糙的巴掌,结实地落在儿子的脸上。这是儿子第一次挨打,儿子顺从了母亲。

没多久,母亲一瘸一拐地来到了学校食堂的门前,气喘吁吁地从肩上卸下一袋米。登记的熊师傅打开米袋,眉头紧锁地说:“你们这些做家长的,总喜欢占点小便宜。这里有早稻、晚稻,还有细米,简直把我们食堂当杂米桶了。”这时母亲涨红了脸,连声说对不起。熊师傅见状,没再说什么就收了。

第二个月初,又出现了上面的一幕,但熊师傅还是把米收下了。第三个月初,母亲望着熊师傅,脸上堆着比哭还难看的笑。熊师傅一看米,用近乎失去理智的语气呵斥说:“今天是怎样背来的,还怎样背回去!”



母亲双膝一弯，跪在熊师傅面前，两行热泪顺着凹陷无神的眼眶涌出：“大师傅，我跟你说实话吧，这米，是我讨……讨饭得来的。”熊师傅眼睛瞪得溜圆，半晌说不出话来。

母亲挽起裤腿，露出一双僵硬变形的腿，腿已肿成梭形。母亲抹了一把眼泪，说：“我得了晚期风湿病，连走路都困难，更别说种田了。儿子懂事，要退学帮我，被我一巴掌打到了学校。”她向熊师傅解释，她一直瞒着乡亲，更怕儿子知道后伤了他的自尊心。每天早上，就怀揣着空米袋，拄着棍子悄悄到10多里外的村子去讨饭，然后挨到天黑掌灯后才偷偷摸摸进村。她将讨来的米放在一起，月初送到学校。

母亲絮絮叨叨地说着，熊师傅早已热泪盈眶。他扶起母亲说：“好妈妈啊，我马上去告诉校长，要学校给你家捐款。”母亲慌忙摇着手说：“别……别，如果让儿子知道娘讨饭供他上学，就毁了他的自尊心，影响他读书可不好。大师傅的好意我领了，求你为我保密，切记切记！”母亲走了，一瘸一拐。

校长最终还是知道了这件事，以特困生的名义减免了儿子三年学费和生活费。三年后，儿子考进了清华大学。欢送毕业生的那天，校长特意将他请上主席台，令人奇怪的是，主席台中间还堆着三只鼓鼓囊囊的蛇皮袋。此时，熊师傅上台讲述母亲讨米供儿子上学的故事，台下鸦雀无声。校长指着三只蛇皮袋，情绪激昂地说：“这就是故事中的母亲讨得的三袋米，这是世界上用金钱买不到的粮食。下面请这位伟大的母亲上台。”

儿子疑疑惑惑地往台下看，只见熊师傅扶着母亲正一步一步往台上挪。于是，人间最温暖的一幕亲情剧上演了。母子俩对视着，儿子猛扑上前，搂住她嚎啕大哭：“娘啊，我的娘啊……”

读完这篇文章，你是不是深有感触，可怜天下父母心！母亲的米袋饱含了母爱——背出了一个清华大学生，真是了不起呀！

谁言寸草心，报得三春晖？

我们的嘴唇所能发出的最甜美的字眼，就是“父亲和母亲”，最美好的



习惯 1

培养孝敬父母的习惯

呼喊,就是“妈妈和爸爸”。这是一个简单而又意味深长的字眼,充满了希望、爱、抚慰和人的心中所有亲昵、甜蜜和美好的感情。在我们的一生中,父母是我们的一切。在我们悲伤的时候,他们是安慰;在我们沮丧的时候,他们是希望;在我们软弱的时候,他们是力量。他们是同情、怜悯、慈爱的源泉。假如我们失去了父母,就失去了我们所依托的胸膛,失去了为我们祝福的呼喊,失去了保护我们的眼睛。

孝敬父母是中华民族优良传统,我们要从小就懂得知恩必报,孝敬父母。但孝敬父母不应当是句空话,而应该体现在行动上。可是看看我们的周围,很多同学却成了家中的“小太阳”,父母却变成围着“太阳”转的“月亮”,有的同学感觉这样做很过瘾,父母应该为自己做这做那,这能谈得上孝敬父母吗?我们要明白自己与父母的关系,知道父母是长者,应该感激父母为我们和家庭付出的辛苦。现在有很多人不知道父母的工作情况,不知道父母的钱是怎么来的,只知道向父母要钱买这买那,认为父母给孩子吃好、穿好、用好是天经地义的事情。这样我们怎么会从心底孝敬父母呢?父母每天在外辛苦地工作,每一分钱都凝聚着他们的血汗,来之不易啊!

父母养育了我们,我们应为他们多做事情。孝敬父母从小事做起,在日常生活中培养孝敬父母的好习惯。当父母生病时应该主动端茶送水,为他们求医问药,多说宽慰话;当父母外出时,我们应提醒父母是否遗忘东西或注意天气变化;承担力所能及的家务劳动,打扫卫生,洗刷碗筷等。这样坚持不懈地努力,就会逐渐养成孝敬父母的习惯。

做一做

想要养成孝敬父母的好习惯,就从下面的事情开始做起吧。记住,习惯不是一天两天养成的,持之以恒,才有效果。

1. 当父母询问你在校情况时,要耐心回答,听从父母的正确教导,而不是心不在焉或敷衍了事。



2. 当提出的要求得不到满足时,要体谅、理解父母的难处,而不是发脾气或生闷气。

3. 当父母生病时,要关心体贴父母,做好自己力所能及的事情,而不是对父母不闻不问。

4. 当做错事被父母批评时,要虚心接受,并及时改正错误,而不是与父母争辩,强说自己有理。

5. 当被父母误解时,要与父母进行良好的沟通,消除他们对你的误解,而不是埋怨争执致使误会更深。

6. 当你因事情耽误需要晚回家时,记得打电话给父母,让他们别为你担心。

7. 当你庆祝自己的生日时,不要忘了是父母给了你生命,记得真诚地对他们说一声——爸妈,我爱你们!

8. 记得爸妈的生日,不需要昂贵的生日礼物,一个深情的拥抱,就是给他们最好的祝福。

9. 记得闲暇时间多陪父母聊聊天,而不是在CS或传奇世界里流连忘返。

10. 如果可能,帮妈妈刷刷筷子洗洗碗,帮爸爸捶捶后背揉揉肩。爱,很多时候就是一些容易被我们忽略的细节。

记一记

游子吟

慈母手中线,
游子身上衣。
临行密密缝,
意恐迟迟归。
谁言寸草心,
报得三春晖。



2. 为爷爷奶奶做些事情

培养尊敬老人的习惯

习惯 2

培养尊敬老人的习惯

1

尊敬老人是中华民族的传统美德，我们有必要将这种美好的品德继承下去。同时，尊敬老人的美德也反映了一个人道德教养的高低。

在生活中，我们可以看到一些生动的例子，有些人认识到了尊敬老人这种品德的重要，于是，我们可以看到马路上，戴着红领巾的同学，扶着老人过马路的情景；在公交车上，主动给老人让座等。但是另一方面，我们也看到了不少相反的例子，有些人顶撞自己的爷爷奶奶；有些人取笑老年人说话的样子，故意模仿老年人走路的姿态，甚至用很生硬的态度来命令老人为自己做这做那。

曾听一位老人讲过这样一个故事：

爷爷 60 岁生日，一家老小高高兴兴地聚集在家里为爷爷庆祝 60 岁大寿，刚上初中一年级的孙子，看到又大又好看的生日蛋糕，就嚷嚷着要先吃一口，爸爸没有同意，儿子就任性起来，蛮横地说：“你们不让我先吃，你们也别想吃！”抡起胳膊，狠狠的一巴掌就把蛋糕打翻在地。爷爷心里非常伤心，流着眼泪说：“我爱你 11 年，你爱我一天都不行吗？”

爷爷 11 年的爱都换不到孙子一天的爱，多么令人心寒啊！这样的事情也许你听说过，也许发生在你的身边，值得我们深思：为什么孙子不讲道理，不顾人情，说出伤人的话语，做出无礼的举动？主要原因还是没有养成尊敬老人的习惯。在我们的家庭中，除了爸爸妈妈，爷爷奶奶是最爱我们的人了，甚至疼爱我们的程度超过了爸爸妈妈。我们没有理由不尊敬老