

HAOXIGUAN
HAOQIANCHENG

青少年人生励志丛书

好习惯，好前程

——自觉地纠正不良的习惯

东方齐天 编著



良好的习惯是青少年成才的关键。本书从青少年的学习、生活、交往等方面，全面介绍了青少年培养良好习惯，克服不良习惯的具体方法，并以鲜活生动的事例告诉青少年朋友：只要有恒心，再顽固的不良习惯也能克服。

只要有恒心
再顽固的不良
习惯也能克服
好习惯成就好人生
良好的习惯是造就青少年
美好前程的无形力量

APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年人生励志丛书

好习惯，好前程

——自觉地纠正不良的习惯

东方齐天 / 编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯,好前程:自觉地纠正不良的习惯/东方齐天编著.
—合肥:安徽文艺出版社,2013.7
(时代馆书系·青少年人生励志丛书)
ISBN 978-7-5396-4414-1

I. ①好… II. ①东… III. ①青少年-习惯性
-能力培养 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069517 号

出 版 人:朱寒冬

出版统筹:韦 亚

责任编辑:沈喜阳

装帧设计:嫁衣工舍 闻 艺

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 www. awpub. com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 63533889

印 制:河北省三河市杨庄双菱印装厂 电 话:(0316) 3650395

开 本:787×1092 1/16 印张:13 字数:200千字

版 次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价:22.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究



致广大青少年读者朋友

青少年，谁不对未来充满着期待？谁不懂憬着自己美好的人生？

然而，究竟怎样才能使自己健康地成长？怎样才能使自己能够真正地实现人生精彩的目标？

美国有位老人。一生事业成功，曾创办了十多家企业，还担任过州议员。当人们向他请教人生的秘诀时，他说：“人的一生，没有了爱情，只是失去了十分之一；没有了健康，只是失去了一半；但如果没有了梦想，你就失去了一切。什么都可以没有，但不能没有梦想。”

梦想，就是人生追求的方向。成就梦想，就是不断地激励自己在困境中奋斗，在挫折中前行。青少年正值花季，人人都怀揣着不同的梦想，要实现很多的愿望。然而，今天的青少年，当自己被不断花样翻新的电子产品包围时，是否想过未来之路该怎样走？当自己正被充满刺激的网络游戏诱惑时，是否想过自己的人生谁来做主？当自己正为日益加重的成长压力苦恼时，是否想过今天的奋斗究竟是为了什么？

如果此时此刻你还没有想好答案，还不知道如何规划自己的未来人生，那么，不妨抽出时间仔细阅读一下这套《青年人生励志》丛书，也许你能从中找到自己最想要的理想答案。

《青少年人生励志》，是一套专为青少年成长与成才量身定制的励志图书。整套丛书共分十个分册，从不同的角度为青少年成长答疑释

惑，为青少年成才加油鼓劲，为青少年规划远大前程提供有益的人生指导和精神帮助。

作为《青少年人生励志》丛书的分册之一，《好习惯，好前程》一书，致力于教育青少年从小就懂得“好习惯造就人生好前程”的人生道理，指导青少年通过自觉努力，培养良好的学习、生活习惯，为未来的人生成功打下基础。全书依据青少年成长的规律，结合人格形成与习惯养成的密切关系，科学阐释了健康人格的人生意义与培养过程，以非常具体实用的方法介绍，帮助青少年在学习、生活中，以良好的习惯做人处世，向着梦想的彼岸成功前行。

整套丛书，寓情于理，以一个个朴实深刻的道理，为青少年拨亮心灯，点燃梦想；以一个个真切动人的故事，让青少年心灵触动，产生震撼；以一个个实用可行的方法，让青少年励志奋进，受益终生。

编辑出版这套丛书的目的，是帮助青少年都能乘上英才成长的直通快车，让我们国家未来涌现出更多更强的英才，让今日的青少年都能成为民族未来的中流砥柱。真诚希望丛书能为广大青少年的健康成长与未来成才有所帮助。

编著者

2012年深秋



致广大青少年读者朋友	001
------------------	-----

绪言：好习惯成就好人生

1. 习惯是支配人生的一种顽强而巨大的力量	001
2. 良好的习惯是推动人生走向精彩的无形之手	003
3. 健康人格是良好习惯的升华与结晶	004
4. 培养良好的习惯会使青少年终生受益	006

第一章 培养讲究美德的习惯

1. 播种文明才会收获文明	009
2. 善良是人性中最美丽的阳光	010
3. “严于律己，宽以待人”	012
4. 欲于来日挑大梁	013
5. 同情是能触动真情的第一美德	014
6. 敬老是中华民族的传统美德	016



7.成由节俭败由奢	017
8.劳动是生存的重要条件	019
9.吃苦是成才的良好资本	021
10.勤动手才能“心灵手巧”	023
11.违法乱纪必遭严惩	024

第二章 养成良好的礼仪习惯

1.尊人者，人尊之	028
2.“送人玫瑰，手有余香”	030
3.祛除独占意识	032
4.说到就要做到	033
5.塑造绅士风度和淑女气质	035
6.春风满面皆朋友	036
7.一个好汉三个帮	040
8.诚实是做人的首要品质	041
9.行动是飞向成功的翅膀	044
10.戒除不良习惯	045
11.凭借毅力坚持不懈	046
12.谈吐高雅	047
13.一失手酿成千古恨	049
14.疏散人性中的攻击性	052
15.“小时偷针，大时偷金”	053



第三章 养成健康的心态习惯

1. 不思进取是最可怕的一种心态	057
2. 自信是成功者的特质	059
3. 告诉自己：“我能行”	060
4. 万事由己不由人	063
5. 挺起胸，膛说“我行”	064
6. 毅力可以征服高山	065
7. 在挫折中进取	066
8. 管得住自己	069
9. 扼制贪婪心理	070
10. 自卑是一种不良的心态	072
11. 胆小不会有大作为	074
12. 谦逊方可使人进步	074
13. 信任他人以获得友谊的阳光	076

第四章 培养良好的课堂学习习惯

1. 知识不能依靠老师灌输	082
2. 不听无准备之课	086
3. 学习就怕“认真”二字	088
4. 有了见解就发表	091
5. 好记性不如烂笔头	092
6. 提出问题比解决问题更重要	094
7. 听课要善于掌握要点与难点	097



8.把课堂上的知识打个“结”	101
9.注意力不集中会导致学习效率低	102
10.爱老师才能学好老师所教的课	104
11.屡屡逃课害处大	107

第五章 养成良好的做作业习惯

1.以独立作业培养独立人格	110
2.认真写好字终生受益	111
3.重点在于过程	114
4.为下一步追求正确提供可贵的资源	114
5.学习方法直接决定着学习效率与成绩	116
6.草率会造成莫大的遗憾	118
7.拖沓影响学习效率及性格塑造	119
8.治治自己的心理疲劳症	120
9.关键时刻，粗心都会造成千古恨	122
10.放松才能充分发挥	124

第六章 培养良好的课外学习习惯

1.“终身学习”是一种生存能力	127
2.学习需要很强的主观能动性	129
3.勤奋是世界上一切成就的催化剂	130
4.科学家靠不断思考成为科学家	132
5.敏而好学，不耻下问	134



6.科学精神的灵魂是突破和创新	136
7.学习掺不得半点虚假	137
8.囤中有粮易成炊	138
9.及时阅兵补不足	140
10.写作能力难以一蹴而就	141
11.巧妇难为无米之炊.....	143
12.在艺术王国中培养审美情趣	145
13.音乐启迪人的创造性想象.....	146
14.绘画体现着真、善、美	147
15.放假决不等于放任自己	149
16.过分“重体”影响学习成绩和发展	151
17.学习不自觉是造成成绩不好的主因	152

第七章 养成良好的卫生、饮食习惯

1.讲究卫生更健康	155
2.勤于洗漱益处多	157
3.远离近视，关爱眼睛	158
4.这些习惯不卫生	160
5.早餐为一天提供能源与动力	162
6.营养平衡才能维持身体健康	163
7.厌食能发展成为心理障碍.....	166
8.吞食非食物物品是一种变态行为	168



第八章 养成良好的作息习惯

1. 合理安排时间能极大提高办事效率 171
2. 休息好才能学习好 172
3. 晚睡觉、睡懒觉不利于身体健康 174
4. 睡觉常不按时影响身心发育 176
5. 良好的形体姿态能使身体平衡发育 177

第九章 纠正不良的行为习惯

1. 劳动是人的生存之本 180
2. 常掉泪表现的是懦弱 181
3. 不愿受约束有碍健康 181
4. 高效率是时代的客观要求 182
5. 离群的燕子飞不远 184
6. 铺张浪费影响一生 185
7. 吸烟喝酒贻害终生 186
8. 赌博恶疾侵蚀心灵 188
9. 电子游戏是一柄双刃剑 190
10. 了解科学的性知识 192
11. 电视“瘾”，影响身心健康 193
12. 做事分心难成事 194
13. 健康是人生之本 195



绪言：好习惯成就好人生

1. 习惯是支配人生的一种顽强而巨大的力量

习惯是什么？按照《现代汉语词典》的权威解释，习惯是：“在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”

习惯与人生，是成功学研究领域中的一个重要课题。因为习惯对一个人的前途太重要了！好的习惯使人立于不败之地，坏的习惯把人从成功的巅峰拉下来。习惯直接影响一个人的人生命运。

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。一切天性与诺言都不如习惯更有力。在这一点上，也许只有狂热执著的力量才可与之相比。

有这样两个小例子，古代的斯巴达青年，在习惯风俗的压力下，每年都要跪在神坛上承受笞刑，以锻炼吃苦的耐力。在英国伊丽莎白女王时代的初期，曾有一个被判死罪的爱尔兰人，请求绞死他时用荆条而不是用绳索——因为这是他们本族的习惯。

由此可见，习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

习惯是长期养成的不易改变的谈话、行动、生活等方式上的特性，在绝大多数情形下，人们都对习惯习以为常，根本意识不到某些反复的动作或事情是习惯在起作用，习惯是自发起作用的。

不同的习惯起着不同的作用，它们不是造就你，就是毁掉你，但你比你的习惯更强大，因此，你能改变习惯，你能够成为你命运的主宰。



每个人都有自己后天所培养的习惯，而成为与他人有所不同的个体。但是有的时候必须审查自己所有的习惯是否有益，如果是好的习惯，就需要坚持下去；如果是不良的习惯，那就一定要改变它。

纽约有位贫困工人约瑟夫，长期以来养成了抽烟的习惯，最终他为此受到了惩罚。有段时期，约瑟夫抽烟抽得很凶。一次他在度假时开车经过法国，而那天正好下大雨，于是他只得在一个小城里的旅馆过夜。当约瑟夫清晨两点钟醒来时，想抽支烟，但他发现，烟盒是空的。于是他开始到处搜寻，结果毫无所获。这时，他太想抽烟了。而此时旅馆的酒吧和餐厅早已关门了，如果出去购买香烟要到火车站那边去，大约有6条街以外那么远。他抽烟的欲望越来越大，不断地侵蚀着他。被迫无奈，他决定出去买烟。然而，当他经过路口时，一辆汽车疾驶而过，而此时的他早已被烟瘾折磨得神志不清，终被汽车撞倒……

温



提示

每一个青少年都应该对习惯的养成有更加深入的了解和认识，然后才能清楚地选择自己所要的习惯，从而完全掌握自己的命运和生活。

这一切都是一种坏习惯造成的，如果不是长期养成抽烟的坏习惯，也许他不会得到这样的结果。史蒂芬·柯维认为：一个坏的习惯一旦定型，它所产生的后果是难以想象的，尤其是习惯这种力量往往是巨大而无形的，当你感觉到它的坏处时，很可能想抵制已经来不及了。

但是，一个好的习惯也可以产生巨大的力量，如果你反复地重复着一件有益的事情，渐渐地，你就会喜欢去做，这样一来，所有的困难都显得微不足道了。因为，习惯的力量可以冲破困难的阻挠，帮助你走上成功的道路。

著名画家史迪芬森每天都要抽出大量的时间作画，有一天风雨大作，他心情不好，没有作画，整日坐卧不宁。第二天，雨过天晴，阳光灿烂。他一早起来，推开窗户，阳光明媚，情绪来了，早餐没吃，拿起画笔，一连画



了四幅画，中午也不肯休息。待画完最后一幅画时，才心有所安。不教一日闲过，史迪芬森就这样保持自己的习惯，无一日虚度光阴，这就是他成功的历程。

“不教一日闲过”，这句话成了鼓舞多少人前进的座右铭。它说出了“业精于勤”的道理。一个85岁的老人，“不教一日闲过”的做法实在感人，同时史迪芬森老人培养习惯的行为也值得后人学习。

习惯的力量是一种使所有生物和所有事物，都臣服在环境影响之下的法则。当人们运用这一法则时，连同积极心态一起应用，所产生的力量将是巨大的。养成良好的习惯，可以使人驾驭生命之舟，向着理想的彼岸顺利前行。

一个人也许没有很好的天赋，但是，当他一旦拥有了良好的习惯，就一定会获得巨大的收益。

青少年要想走向成功，就一定要从小培养自己良好的习惯，并很好地驾驭它！

2. 良好的习惯是推动人生走向精彩的无形之手

俗话说，有多深的地基就能建多高的墙。根基不牢，地动山摇。建筑如此，做人更是如此。习惯便是人生的根基，拥有的好习惯越多便越容易迈向成功。

良好的习惯对于人的发展究竟有何意义？下面一个鲜为人知的故事就充分说明了良好的习惯对促进成功所起的重要作用。

20世纪60年代，前苏联宇航员加加林，乘“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他在二十多名宇航员中，之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然的事件。原来，在确定人员的前一个星期，主要设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细节一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个27岁的青年如此懂得规矩，又如此珍爱他为之倾注心



血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。正是这个小小的习惯，使加加林的名字永远写在了人类航天的史册中。

良好的习惯是人生的基础，而人生的基础往往决定人生的发展。大量事实证明，良好的习惯常常促进一个人事业的成功。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

1998年，世界巨富比尔·盖茨和巴菲特应邀到华盛顿大学演讲，当学生们问“你们怎么变得比上帝还要富有”时，巴菲特的回答是：“非常简单，原因不在于智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯、性格和心态。”比尔·盖茨听后也表示十分赞同。由此可见，很多成功人士都非常看重习惯的作用和影响。良好习惯对于人的发展的意义，还可以从“木桶理论”的角度进行解释。

温

馨提示



因此，青少年从小培养良好的习惯，就是为自己未来的成功人生打下坚实的基础。

木桶理论认为：一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。对于人的发展同样如此，人的失败往往是由于自己的某种缺陷所致。

3. 健康人格是良好习惯的升华与结晶

人格是个心理学概念，通常是指一个人的个性特征。我们可以把



人格理解为一个人各种稳定的行为特征的总和。人格是由各种特质组成的，特质通常是稳定的、不易改变的。人格特质除了一部分是受遗传的影响外，大多数是后天环境和教育影响的结果。也就是说，人格特质是人在较长时期中逐步形成的。如果某人具有某种人格特质，那么他就必然表现出一些相应的行为方式和特征。习惯就是这些人格特质所体现出来的自动化了的、相对稳定的行为方式和特征，它是组成人格特质的重要基础。因此，人格的形成与习惯的养成之间存在着密切关系。

具有健康人格是青少年全面和谐发展、具备健康生理素质和心理素质的核心和基本标志。健康人格的形成不是一朝一夕的事情，它要经过长期培育。在健康人格的培育中，一条基本的、有效的途径就是塑造形成各种人格的特质所需的相应行为，以形成稳定的行为方式，即养成相应的习惯。所以，良好行为习惯是健康人格形成的基础和外在标志，健康人格是良好习惯的升华和结晶。

人的品德是人格的重要组成部分，而良好习惯是青少年良好品德形成的载体。

品德是个人按一定社会的思想政治准则和法纪道德规范，在行动中表现出来的稳定特征和倾向。品德属于个人意识范畴，是一种个体现象，品德以及其中任何一种品质都包括内在思想和外在行为两个方面。品德是内在思想和外在行为的稳定的统一。

习惯对于个人品德的形成和发展具有重要的意义。习惯是一个人品德所包含的外在行为的重要组成部分。虽然行为习惯的优良与道德品质之间不存在一一对应的关系，但是，个人品德的优良往往体现在其养成习惯的好坏方面。从这个意义上说，良好习惯的养成在一定程度上是个人良好品德形成的标志，良好行为习惯是良好道德品质的外在表现形式，是个人思想道德的有效载体之一。《公民道德建设实施纲要》提出的社会基本道德规范要成为全社会遵守的共同准则，就必然要求转化为个人的品德，培养相应的良好行为习惯。

可持续发展是当今世界发展的最佳战略选择。社会要可持续发展，必然要求人的可持续发展。人的可持续发展必然要求人的基本素质和能力不断发展进步，要求人具备各种可持续发展的基础和动力。



温
馨

提示



习惯培养在青少年的品德教育中，在他们品德素质的形成中都具有重要的地位和作用。

4. 培养良好的习惯会使青少年终生受益

习惯对于青少年未来的一生有着极大的影响，因为它是一贯的。它在不知不觉中，成年累月地影响着人的品德，暴露出人的本性，左右着人的成败。

“美德的习性不是可以在密室中养成的，良好的习惯一定要以明理的行为在坚毅地抗拒诱惑的斗争中形成。”

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：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示歉意，午饭后要休息，要仔细观察大自然。”

这位科学家出人意料的回答，却讲明了儿时养成良好习惯对人一生的决定性意义。所以，我国俗语中有“三岁看大，七岁看老”之说，其含义就是从儿时的习惯如何可以推测未来的发展。

1995年，有人做过148名杰出青年的状况研究，发现他们共同的特征，即是拥有众多的良好习惯。

习惯是从童年开始逐步形成的。不同的童年造成了杰出青年与平庸青年之分。而这“不同”的基本点之一就是行为习惯的不同。

青少年如果养成一系列做人、做事和学习方面的基本良好行为习惯，必然终身受用，成为自身可持续发展的重要力量。良好的行为习惯