

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

## 图书基本信息

书名：《青少年受益一生的习惯培养全集》

13位ISBN编号：9787502836603

10位ISBN编号：7502836608

出版时间：2010-1

出版社：地震

作者：贺建华

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

## 前言

拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”习惯如同人的第二天性，是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律。习惯不仅影响一个人的日常生活，它还有着更为强大的潜在力量。习惯无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。我们每天大部分的行为都是出自习惯的支配。几乎在每一天，我们所做的每一件事都是习惯使然。“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，如果你身上带着各种各样的不良习惯，就会使你在人生的起点输给别人一步，而且这些不良习惯会在不知不觉中一点点地使你偏离成功人生的道路，对你的人生贻害至深。所以，青少年时期，培养良好的习惯非常重要。鲁迅13岁时，父亲长期患病，家里越来越穷。他经常到当铺卖掉家里值钱的东西，然后再到药店给父亲买药。有一次，父亲病重，鲁迅一大早就去当铺和药店，回来时老师已经开始上课了。老师看到他迟到了，就生气地说：“十几岁的学生，还睡懒觉，上课迟到。下次再迟到就别来了。”鲁迅听了，点点头，没有为自己作任何辩解，低着头默默回到自己的座位上。第二天，他早早来到学校，在书桌右上角用刀刻了一个“早”字，心里暗暗地许下诺言：以后一定要早起，不能再迟到了。以后的日子里，父亲的病更重了，鲁迅更频繁地到当铺去卖东西，然后到药店去买药，家里很多活都落在了鲁迅的肩上。他每天天不亮就早早起床，料理好家里的事情，然后再到当铺和药店，之后又急急忙忙地跑到私塾去上课。虽然家里的负担很重，可是他再也没有迟到过。在那些艰苦的日子里，每当他气喘吁吁地准时跑进私塾，看到课桌上的“早”字，他都会觉得开心。那个刻着“早”字的课桌，一直激励着鲁迅在人生路上奋勇前行。著名教育家陈鹤琴说：“人类的动作十之八九是习惯，但是习惯不是一样的，有好有坏，习惯养得好，终身受其福；习惯养得不好，则终身受其害。”一个人好习惯越多，对个人成长越有利；一个人坏习惯越多，就越阻碍个人成功。许多人之所以终生碌碌无为，与成功始终无缘，是因为他们在年轻时就留下了很多不良习惯，并且这些不良习惯与他们终生如影随形，可他们却全然不知，结果那些不良习惯就像一堵玻璃墙，把他们与成功无情地隔开，让他们只能看到成功近在眼前，却总是无法走过去。教育家孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”小的时候养成的习惯会和他的天性一样固执、自然。这个时期养成的习惯决定了一个人的人格，对人一生有着深刻的影响，无论学习还是生活，做人还是处世。青少年时期是习惯养成的关键期，也是避免形成坏习惯的最佳时期。因而，习惯养成是青少年的人生必修课。要拥有成功与幸福的人生，就要努力培养好习惯，不断克服坏习惯。你要做习惯的主人，不要让自己成为习惯的仆人。拿出你的意志、魄力和自信，你完全可以改掉坏习惯，养成好习惯。其实，培养好习惯即是在寻找一种成功的方法。好习惯是成功的阶梯，你的好习惯越多，成功离你就会越近。

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

## 内容概要

《青少年受益一生的习惯培养全集》内容简介：习惯养得好，终身受其福；习惯养得坏，终身受其害。一个人好习惯越多，越促进个人的成长；一个人坏习惯越多，越阻碍个人的成功。习惯培养是青少年的人生必修课。《青少年受益一生的习惯培养全集》专门针对青少年存在的现实问题，撰写了青少年自修读本，旨在帮助青少年进行习惯培养训练，培养自己的好习惯，发现并改正自身的坏习惯，从而促进人格的健康发展。

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

## 书籍目录

第一章 好习惯是成功阶梯 习惯决定你的未来 成功和失败都是习惯 好习惯是成功的阶梯 好习惯有利于健康 坏习惯阻碍成功 坏习惯害人一生 容易被忽视的好习惯 不要忽视小的坏习惯 根除习惯的痼疾 懂得如何培养好习惯第二章 好习惯点燃心灵之灯 学会大声说话 不后悔自己的选择 找回不抱怨的自己 学会用心看世界 改掉猜疑的习惯 不过于争强好胜 控制好攀比心 不要杞人忧天 死要面子活受罪 学会积极自我暗示 快乐是一种习惯 从内心深处改变第三章 好习惯塑造好形象 有意识地塑造个人形象 让微笑成为一种习惯 保持优雅举止姿态 勿让小节毁形象 真正的强者不吹牛 谦虚是一种力量 骄傲是无知的别名 做事满怀敬业心 坦率承认错误 以信用立身处世 做人不玩小聪明 熟人也要讲分寸 大方赢得好印象 改掉易怒的坏习惯 告别粗心大意 凡事不要斤斤计较第四章 处事态度很重要 真诚地赞赏别人 多为别人着想 对他人要心存感激 不要贬损他人 只顾自己讨人嫌 不怕吃亏就不会吃亏 克服偏激的性情 于人背后不说人 管好自己的嘴巴 保全他人的面子 宽恕伤害你的人 改掉不良的交谈习惯第五章 始于思考成于行动 做一个惯于思考的人 善于动脑的人走在前头 比别人多想一步 学会逆向思维 大胆探索未知世界 突破世俗的框框 不满是创新的源泉 敢于打破常规 善于借鉴别人的智慧 不迷信权威 行动是成功的关键 想到了就马上去做 事情只有做了才有结果 始于想法成于行动 把梦想付诸行动 用行动把握良机 等待不如主动出击 脚踏实地朝目标行进 永远不做空想家 今日事今日毕第六章 做自己一生的依靠 不依赖于别人而活 不寄希望于所谓的运气 不给自己留退路 绝不自暴自弃 不怨天尤人 尽力做好每一件事 坚持做自己想做的事 摆脱懊悔的羁绊 永远不满足于现状 不达目的不罢休 专心致志做事情 盲目从众难有作为 敢于挑战自我 自己的事自己做主 成功更在及时努力 为成功做足储备 与成功者为伍第七章 扬弃自我不断超越 改变因循守旧的习惯 克服四种心理问题 善于取长补短 不要不懂装懂 立即下决心 临事而惧，好谋而成 因习惯变化做调整 不过于循规蹈矩 镇静沉着，从容不迫 养成七个好习惯 不找借口找方法 把握自己的时间 按事情的轻重去做 打破陈旧的观念 不迁怒，不贰过 一生三戒要牢记

## 章节摘录

成功是一种习惯，失败是一种习惯。良好的习惯是我们走向成功的巨大力量，成功与失败的最大区别来自于不同的习惯。习惯是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯成自然，成了自然的习惯就只有顺其自然，一成不变地顺应自然、顺应习惯。好的习惯会让我们受益终身，坏的习惯如果不及时纠正，带来的负面影响也是巨大的。一天，一位睿智的教师与他的年轻学生一起在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细看着身边的四株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上是挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞在肥沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。老师指着第一株植物对他的年轻学生说：“把它拔起来。”年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。“现在，拔出第二株植物。”学生听从老师的吩咐，略加力量，便将小树苗连根拔起。“好了，现在拔出第三株植物。”学生用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。“好的，”老师接着说道，“去试一试那棵橡树吧！”年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他拒绝了教师的提议，甚至没有去作任何尝试。“我的孩子，”老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰告诉你，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”其实，我们的习惯就像是故事中的植物一样，幼苗很容易拔除，而随着时间的推移，越是根深蒂固，越是难以根除。故事中的橡树是如此巨大，就像是积久形成的习惯那样令人生畏，让人甚至怯于尝试改变它。还有值得一提的是，习惯与习惯之间也存在着不同，其中有些习惯比另一些习惯更难以改变。不仅坏习惯如此，好习惯也不例外。也就是说，好习惯一旦养成了，它们也会像故事中的橡树那样，忠诚而牢固。习惯在这种由幼苗长成巨树的过程中，被重复的次数越多，存在的时间也就越长，它们也就越难以改变。传说亚历山大城的图书馆被烧时，只有一本看起来普普通通的书幸免于难。有一个穷人一时好奇，就花了几个铜板将这本书买了下来。这本书不怎么精致，然而这个穷人却从书中发现了一个令人振奋的信息，那就是有关“点金石”的秘密。据书中记载，在黑海岸边，有一块神奇的石头，它和其他成千上万块一模一样的石头混在一起，这块石头看似一般，可它却有神奇的力量，能把普通的金属变成黄金。它和其他石头的唯一区别就在于：唯独这块石头是温暖的，其他普通的石头都是冷冰冰的。于是这个穷人卖掉了仅有的几件东西，准备了简单的行装，来到黑海岸边寻找这块神奇的石头。到了这里之后，穷人就将其“寻石计划”付诸行动。饿了，这个穷人就到附近的地方讨点东西吃，晚上他就睡在海岸上，醒来就一块又一块的石头挨个找，他拾一块石头，感觉一下，如果不热，就扔到了海里。就这样，他日复一日地重复这个动作，转眼间，五年过去了，但他还是没有找到“点金石”。可是，他非常确信总有一天自己会找到那块神石的。于是，他还是按部就班地继续着自己的工作，拾一块石头就扔到海里，接着再拾，如此继续……过了很久之后，有一天早上，他拾起了一块石头，是“热的”，可是他连想都没想就一下把石头扔进了海里！这个可怜的穷人继续日复一日地寻找自己心目中那块神石，而由于他已经形成了把石头扔进海里的“习惯”，他甚至已经忘记自己扔石头是为了什么。这个穷人的行为岂不可悲！任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。同样的道理，任何一种思想只要不断地重复，也会成为一种习惯，在不知不觉中影响人的行为。北京有一家外资企业招工，对学历、外语、身高、相貌的要求都很高，但薪酬也很高，所以有很多高素质人才都来应聘。最后有三个年轻人凭着自己的努力，过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。年轻人想，这很简单，只不过是走走过场罢了，准十拿九稳了。没想到，这一面试出问题了。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去10分钟，你们能不能等我？”年轻人说：“没问题，您去吧，我们等您。”老板走了，年轻人一个个踌躇满志，得意非凡，闲不着，围着老板的大写字台看，只见上面文件一摞，信一摞，资料一摞。年轻人你看这一摞，我看这一摞，看完了还交换：哎哟，这个好看。10分钟后，总经理回来了，说：“面试已经结束。”“没有啊？我们还在等您啊。”老板说：“我不在的这段时间，你们的表现就是面试。很遗憾，你们没有一个人被录取。因为，本公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。”这些年轻人一听，顿时捶胸顿足。他们为什么这么感慨万千呢？他们说：“我们长这么大，就从来没听说过不能乱翻别人的东西。”有什么样的习惯，就会带来什么样的结果，这些都是可以预见的。如果很不幸，你拥有很多坏习惯，那么当坏习惯的恶果在当时或最后显现出来的时候，这样的苦酒只能你一个人去慢慢品尝了。所以，能否改掉坏习惯，培养好习惯，就是能否获取人生幸福的关键。一个个好习惯，犹如一级一级的登山阶梯，助你收获喜悦，走向成功！

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

## 编辑推荐

《青少年受益一生的习惯培养全集》：习惯无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式，培养好习惯即是在寻找一种成功的方法。青少年时期培着良好的习惯，对一生有着深刻的影响。好习惯是成功的阶梯，你的好习惯越多，成功离你就会越近。习惯不是造就你，就是毁掉你青少年时期是习惯养成的关键期，也是避免形成坏习惯的最佳时期。要拥有成功与幸福的人生，就要努力培养好习惯，不断克服坏习惯。

# 《青少年受益一生的习惯培养全集》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)