

《习惯致胜》

图书基本信息

书名：《习惯致胜》

13位ISBN编号：9787535947130

10位ISBN编号：7535947131

出版时间：2008-8

出版社：广东科技

作者：刘朔

页数：259

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

《习惯致胜》

前言

作为人大附中的校长，能为自己学生的书作序，是一件让我特别高兴的事。人大附中秉承“尊重个性，挖掘潜力，一切为了学生的发展，一切为了祖国的腾飞，一切为了人类的进步”办学宗旨，多年来培养了许多优秀的学生，刘朔就是他们中的一个。我开始认识刘朔，是因为他的数学才华，2003年10月，刘朔以初中生的身份获得全国高中数学联赛一等奖。我曾经希望刘朔在数学方面发展，希望他能够参加国家乃至国际数学奥林匹克大赛，我相信他的能力。后来我发现，到了高中阶段，他成了学校学生活动的组织者和领导者，而且非常有责任心和工作能力。这是一个礼貌、谦和的孩子，但又非常有性格，对自己想做的事热情、坚定，充满活力。除了学习成绩非常优秀以外，他参加了许多社会活动。他是学校学生会的副主席，还成功地主持过北京市中学生的一些大型活动。另外，他还是学校电声乐队的萨克斯手。这些都让我对他的能量和潜力非常赞赏。现在，他把自己的经历和体会写成了一本书，希望每一个和他一样的孩子都能分享他的经验和心得。我认真地读完了刘朔寄给我的书稿，觉得这是一本很值得一读的好书。

《习惯致胜》

内容概要

《习惯制胜如何成就优等生》的作者刘朔是人大附中多年来秉承“尊重个性，挖掘潜力，一切为了学生的发展，一切为了祖国的腾飞，一切为了人类的进步”办学宗旨，培养了许多优秀的学生中的一个。这是一个礼貌、谦和的孩子，但又非常有性格，对自己想做的事热情、坚定，充满活力。除了学习成绩非常优秀以外，他参加了许多社会活动。他是学校学生会的副主席，还成功地主持过北京市中学生的一些大型活动。另外，他还是学校电声乐队的萨克斯手。这些都让我对他的能量和潜力非常赞赏。

现在，他把自己的经历和体会写成了《习惯制胜如何成就优等生》，希望每一个和他一样的孩子都能分享他的经验和心得。

的确，孩子成长过程中最重要的是习惯。好的学习习惯，好的思维习惯，好的行为习惯，是打开成功之门的钥匙，是受益终生的财富。就像刘朔自己讲的，“我们最要紧的，是培养好习惯，或者说，养成好习惯，克服坏习惯”。

希望所有的孩子都能读读《习惯制胜如何成就优等生》。你会发现，刘朔讲的故事离你们很近，很实在，也很有趣。怎么学、怎么记、怎么想、怎么做，《习惯制胜如何成就优等生》会告诉你很多特别有用的道理和特别有效的方法。

建议家长们也能读读《习惯制胜如何成就优等生》。谁都希望把自己的孩子培养成材，然而培养些什么，怎么培养，总难免有些困惑。我相信，读完《习惯制胜如何成就优等生》，您一定能获得一些感悟，找到一些门道。

认为我们的老师们应当读读《习惯制胜如何成就优等生》。我们培养教育孩子，应该从哪些方面入手，哪些地方是我们的着力点，甚至我们的课应该怎么教，让学生怎么学，刘朔的心得应该对我们有所启示。

这是本好书，因为它“可读”。在讲故事的时候，用的是孩子的语言。故事有意思，讲得也有意思。再有，就是它“可仿”。刘朔记录自己成长的经历，很具体，有不少方法，孩子们直接照着做就可以。同时，这本书也很深，它体现的教育学和心理学道理，是值得我们认真思索的。

《习惯致胜》

作者简介

刘朔 2007年毕业于中国人民大学附中，高考以693的高分(其中数学满分)同时被北大、香港大学、香港科大竞相录取，现就读于香港科技大学工商管理学院，被授予全额奖学金。曾任2005至2006年度人大附中学生会副主席，人大附中模拟联合国社团创建人、社长，获2003年全国高中数学联赛北京赛区一等奖，2006年北京大学全国中学生模拟联合国大会“最佳风度奖”等奖项。

《习惯致胜》

书籍目录

序言 好习惯是打开成功之门的钥匙自序 优秀是1种习惯 让好习惯带来快乐和进步好习惯——一生的本钱从收拾书包开始老爸让我和习惯打个照面大象的启示同学的真事儿习惯向左走，还是习惯向右走？好习惯成就高素质名家这样说行为自动化“短路”了的行为“成自然”的东西香菱学诗的“心思”关于“快乐”的争议想干的和该干的自动化以后的快乐 让学习成为你喜欢做的事做学习的“粉丝”因为喜欢所以不累培养点儿“饥饿感”找个偶像先试试扩大成就感向学习挥动荧光棒吧一心别二用一心二用的实验福尔摩斯和罗丹我的时间我做主猎场上的时间——上课一日三餐吃“零时”取法乎上“不”字省时法时间“立体化”审“时”度“事”让脑筋转起来习惯观察，从眼睛到心里想啊想学问之进在乎疑扯断拴在心上的链子换个角度，可能会有意想不到的收获想办法记住有目标就容易记住明白了就记住了讲究记忆的节奏多个感官一齐上反复、反复，还是反复语文——积累和语感语文真的难拿高分吗？积累的第一要务是多读书读书时要边读边想边记作文靠的就是多写多练英语——“应该累死” (English)吗？放松些，别太当回事习惯去听，大胆去说背进去还要背出来还是要多读用起来数学——思维的体操水果·抽象·思想计算·画图·折纸讲出来小题大做和大题小做抄来的笔记 让品行和你的年龄一起往上走目标是生命的方向和动力老师的高招把球往对方的球门里踢做有目标的强者盯紧你的目标萨克斯和考级——目标“任务化”设立里程碑——目标“阶段化”诚信是最重要的习惯漫画和现实失信的代价从不说谎做起说话算数是一种挑战提高自己的诚信值懂得尊重、宽容和赞美当个好听众饱饮河水的秀才别埋怨今天，你赞美了吗？保持好的心态快乐心态爱拼才会赢挫折和失败是另类收获讲究团队精神迎春杯和公牛队天堂和“狼图腾”剪短了的裤子处处都是团队感恩和爱心体会爱与感恩付出爱才能享受爱微笑、礼仪与风度微笑拉近人与人之间的距离讲究礼仪与风度独立自主从自理到自立走向成功的第一步没有人能替你成熟 让好习惯和你的行动一体化知道就要做到热情地写下你的目标和决心心动更要行动开好头的学问多鼓足勇气坚持住培养好习惯的好招儿目标和方式越具体越好跟自己“过不去”不给自己找借口及时纠偏复轨注意自省和总结从环境中吸收营养做事的法则把重要的事排在前面认真地做好简单和容易的事适当参与社会工作结语 善待自己，做有心人后记 高考·清水湾感谢

章节摘录

好习惯——一生的本钱 习惯是什么？词典上解释为：习惯是在长时间里逐渐养成的、不容易改变的行为、倾向或社会风尚。俄国著名教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的资本，这个资本不断地在增值，而人在其整个一生中享受着它的利息。”学生时期的最大收获，是养成一些好的习惯。这是为自己一生攒下的“本钱”。

一从收拾书包开始 1 “刘朔，书包收拾好了吗？”一年级的第一学期，爷爷总在问我这句话，早中晚一天3遍。我刚上小学的时候，是爷爷和奶奶照顾我。在北京上小学要按户口“划片”，叫做“就近入学”。工作了多年的老爸，好容易熬得单位分给他一间小房子。那是一间简易楼房，在西城区百万庄。它够“老”的，据说是“文革”初期盖的，名字都特“时代”，叫“宇宙红”。那房子现在还“健在”，还属于我家名下。我的户口随着老爸在百万庄。那时，我们大部分时间住在海淀北太平庄，把户口留在百万庄，就因为能就近上百万庄小学。我老爸听说，那是一所不错的学校。那年9月，我入读百万庄小学。

和现在一样，一年级的的小学生，上下学没有家长接送显然是不行的。爸爸妈妈要上班，接送我的任务就落在了已经退休的爷爷奶奶身上了。于是，我和爷爷奶奶住进了“宇宙红”，爸爸妈妈每天来“探望”。2 爷爷奶奶退休前都是国家干部。他们管了一辈子人，退了休，没人让他们管了，所以，他们把全部精力都拿来管我。他们对我要求严啊！第一项要求就是自己收拾书包。从上学第一天起，我就必须自己收拾书包，爷爷奶奶只管监督我做得怎么样。那会儿，我才只有6岁，个头比写字台高不了多少。没辙，把书包放在椅子上，掀起书包盖儿用脑袋顶着，照着课表一样一样清点和预备书本，再准备学习用具。

第二项要求就是“先干该干的”。放学回家以后甭想干别的，第一件事只能是做作业，那就是“该干的”。想先玩一会儿，门儿都没有。第三项要求就是“坐有坐相，站有站相，吃有吃相”。爷爷奶奶还真有一套，居然知道读书写字姿势的“三一律”，并且拿来要求我——握笔手指要距离笔尖一寸：胸口距离写字台边一拳；眼睛距离书本一尺。同时，身体要挺，两肩要平，脖子和脑袋要正……站着的时候身体要直，胸要挺，不许靠门框、靠墙什么的，更不许身体晃来晃去。吃饭就更麻烦了，不能只拣爱吃的菜吃，要闭上嘴嚼东西，不许“吧唧”嘴；喝汤要用调羹，不许“呼噜呼噜”地出声。

现在想起来，这些小事是我养成良好习惯的开始，也是良好习惯的一个部分。3 我上百万庄小学是一个正确的选择。虽然我在那里只呆了半年，但我总能想起这段经历，因为我遇见了梁老师。梁老师的名字我记不得了，或者说我一直就不知道，因为那时我才6岁。我只记得她是一位特别和蔼可亲，特别细致严谨，特别爱学生的老师。当时，梁老师大概五十岁出头吧。每天中午和下午放学的时候，她都送我们到校门口。在把我们交给来接送的家长们之前，她总是叫我们停下来，然后大声地把作业和各项要求再重复一遍，并且问我们“记住了没有啊？”现在我明白了，她是把这些作业和要求告知家长，以求得家长的配合。天天如此啊，梁老师在校门口的叮嘱，竟成了一道风景，引来了很多家长的“啧啧”赞叹。

4 就这样，老师的要求和家长的沟通了、一致了，很多东西不知不觉地沉淀下来了。其实，这就是习惯。我上了中学以后，每当听到有些同学为自己没带课本或学习用具所做的辩解时——“我妈没帮我装进书包里”（别笑，确有其事，而且绝非仅有），我就想起爷爷奶奶和梁老师——培养好习惯，老师、家长和自己，一个都不能少。因为有一年级那半年他们对我的要求和管理，到现在，我早已习惯于自己打理自己的事情。

二老爸让我和习惯打个照面 1 在百万庄小学上了半年后，我转到了育翔小学。从此，老爸介入了我的学习生活。爸爸是干教育的。他是在我成长过程中具有绝对影响力的人。我对他是又敬又爱，有时还有点“恨”。也许他天生就该干这一行，也许是他的职业习惯，他特别喜欢孩子。有人夸张地调侃说他见到孩子，脚后跟儿都是乐的。

2 老爸很会讲故事，还攒了很多格言谚语什么的。我看了他的一些笔记本，上面抄了很多东西。我想，他攒这些东西的时候，可能不像现在有那么多的书，还有网络。再有，就是他博闻强记，脑子里装了不少东西。现在那些关于习惯呀、养成呀之类的书上讲的故事，有一大半我都从老爸那里听过。爸爸教育我的东西太多了。可仔细琢磨下来，他这些年来强调的只有两个词，一个是“习惯”，另一个是“方法论”。我之所以把“习惯”作为给初一的新生演讲的主题，是和爸爸多年来始终强化这一理念有直接关系的。

3 记得那是1995年，我第一次坐在计算机前的时候，爸爸指导我键盘的指法，并且要求我严格按照指法操作。同时他给我讲了一个关于键盘的故事。老爸说他记得这是他的英语老师讲给他们的。那个老师上大学的时候，看到学校的英文打字员打字的速度特别快，羡慕得要命，可自己又没地方练（那时候没有计算机

，英文打字机也少得可怜），于是就特别注意关于打字机的事情，结果记住了下面这个故事，把它讲给了我老爸，老爸又讲给了我：据说是美国人发明了英文打字机。好像是因为技术原因吧，键盘的布局不是按照英文字母的顺序排列的。在推销的时候，发明者“忽悠”客户说，这样的键盘排列对提高打字速度很有好处，结果打字机“大卖”。后来，有些数学家经过研究，证实这种键盘排列并不是最优的。可是，我们知道，这已经不重要了，因为全世界的人都已经习惯了这样的键盘。 4

在我记忆中，这是爸爸郑重其事地和我谈到习惯的最早的一次。他当时要求我，必须用正确的指法击打键盘，并且拿着一枝铅笔在旁边整整看了我半天，在我由于松懈而用手指任意击键的时候，他就用铅笔轻敲我的手。用他的话说：“如果你瞎捣鼓成了‘一指禅’，再收拾你就晚了”。后来，他拿出了一本破旧的书，大概是《十万个为什么》吧，肯定是特老的版本，他小时候看的，对我说：“这里面说，一颗子弹头没有多重，而且是铅做的，用钢板能压扁它。但是，它从枪膛里飞出来，能穿透几毫米厚的钢板。你知道这是为什么吗？这就是速度和惯性的力量”。 5 有一次，我们开车到郊区，在怀柔的山路上停下来休息的时候，爸爸用一块石头塞在车轮下，防止溜车。当时，他半打哈哈地对我说：“儿子，看见了吗？这叫‘打掩儿’。因为车没有跑起来，一块石头就能挡住一辆车。如果车跑得很快，一棵树都能被撞断，再想拦住它就难了。所以，坏毛病一旦养成了，再想改就太难了。我要做的就是，在坏毛病没‘跑’起来之前给你‘打个掩儿’。”就是在这样的强化下，我逐渐明白了，在学生时期要做好3件事：第一，培养好习惯；第二，防止养成坏习惯；第三，克服已有的坏习惯。 渐渐地，我对“习惯”这个词比较敏感，也读了不少关于这方面的书，知道了不少关于习惯的精辟论述。

三大象的启示 我在一本书上看到过一个故事：在印度和泰国随处可见拴在柱子上的大象。有趣的是，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达几吨的大象，可你又不相信自己的眼睛。原来那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。小象很小，无论怎样挣扎都摆脱不了锁链的束缚。于是小象渐渐地习惯了而不再挣扎。后来，它们长大了，虽然它们大得已经可以轻而易举地挣脱链子，但是它们已经不会再挣扎，因为在这些大象的思维习惯里，已经牢固地认为摆脱链子是永远不可能的。我记得那本书上对这个故事评论说：“小象是被实实在在的链子拴住的，而大象却是被看不见的习惯的‘链子’拴住的。”评论还说：“习惯一旦形成，就极具稳定性。生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人待物。当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。” 四同学的真事儿 7 Victor——把有兴趣的事情进行到底。

那是一个很安静的男生。他安静地把有兴趣的事情进行到底。初中的一段时间，他喜欢宋词，尤其喜欢花间词。他一度把能找到的花间词的资料全部通览，讲论起来头头是道，连我老爸这个北师大中文系的高才生都自愧不如。他各学科成绩都非常优秀，而且，居然有闲暇猛背英语单词。一本刘毅编写的单词书——10000多个单词——全部拿下。托福考试小试牛刀，砍下660分。

问他有什么诀窍，答案是：感兴趣就集中注意力，坚持到底。现在，他拿着全额奖学金，在美国一家很有名气的文科学院里读书。 2 DaVid——认真钻研，入迷着魔。他从初三开始，连续3年获得全国高中数学联赛北京赛区一等奖，并作为北京集训队成员参加全国数学冬令营。

对数学，他喜欢啊！按他妈妈的话讲，“拦都拦不住。”平时，你经常可以看到他抱着一本《欧几里德几何学》之类的书在研读。每当巧妙地破解了一道难题时，他就情不自禁地喊：“妙啊！妙啊！”学数学着魔，学英语也着魔。托福考试揽进663分，真让人眼红。 2007年，他被香港大学全奖录取。 3 Jack——有一种永争第一的霸气。他的兴趣在数学。在他喜欢的领域，他有一种永不示弱、勇争第一的霸气。北京“非典”的时候，我们停课在家，靠网络教学。

在我们理科第一实验班的论坛里，Jack作为数学课代表，不时出一些题目供大家破解，并努力“通吃”别人的题目，很有一种“唯我独尊”的气势。这种霸气终于有了回报，他获得了2005年全国高中数学联赛北京赛区一等奖第一名，作为北京集训队成员参加全国数学冬令营，并提前被北京大学录取。 4 其实，兴趣也罢，入迷也罢，霸气也罢，都是一种非常好的心理和行为习惯，正是这些好习惯，引导他们取得并将继续取得人生道路上的一个又一个成功。我们班是人大附中第一实验班，五十多位同学，个个有自己的独到之处，同样，个个都有自己特别优秀的习惯。好习惯帮助我们一点点接近目标，也帮助我们圆梦。

五习惯向左走，还是习惯向右走？ 1 我在许多读物上，特别是一些英语读物上看到了这样一个故事：美国一位心理学家在全美选出50位成功人士，他们都在各自的行业中获得了卓越的成就；同时又选出50位有犯罪记录的人。他分别去信给这100人，请他们谈谈母亲对自己的影响。其中有两封回信给心理学家的印象最为深刻：一封来自白宫的一位

《习惯致胜》

著名人士，另外一封来自一个正在监狱服刑的犯人。他们谈的都是同一件事：小时候母亲给他们分苹果。那位监狱的犯人在信中这样写道：“小时候，有一天妈妈拿来几个苹果。我一眼就看中了中间的那个，又红又大，非常想要。这时妈妈把苹果放在桌子上，问我和弟弟，你们想要哪个？我刚想说要最大最红的那个时，弟弟抢先说出我想说的话。妈妈听后瞪了他一眼，责备他说：‘好孩子要学会把好东西让给别人，不能总想着自己。’于是，我灵机一动，改口说：‘妈妈，我想要那个最小的，最大的留给弟弟吧。’妈妈听了非常高兴，在我的脸上亲了一下，并把那个又红又大的苹果奖励给我。我得到了我想要的东西，从此，我学会了说谎。”那位白宫的著名人士是这样写的：

“小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，红红绿绿、大小不同。我和弟弟们都争着要大的，妈妈把那个最大最红的苹果举在手中，对我们说：‘这个苹果最大、最红、最好吃，谁都想要它。很好，现在，让我们来比赛，我把门前的草坪分成3块，你们3个人每人一块，负责修剪好，谁干得最好，谁就有权利得到它！’于是我们3个人开始比赛剪草，结果我赢得了那个最大的苹果。我非常感谢母亲，她让我明白了一个最简单也是最重要的道理：要想得到最好的，就必须努力争第一。她一直都是这样教育我们，也是这样做的。在我们家里，你想要什么好东西，都要通过比赛来赢得，这很公平，你想要什么、要多少，就必须为此付出相应的努力和代价！”人，也许就从一个小小的谎言开始走向堕落，也许就从努力争取走向成功。

2 我还读过这样一则故事。有一个穷人，偶然得到了一本书。就像金庸笔下的武功秘籍一样，这本书里面夹着一张藏宝秘籍。秘籍上写着：在某处海边可以找到一块魔石，用它可以点石成金。但是这块魔石的外观和成千上万的石头没什么两样。谜底在于：魔石摸起来是温暖的，而普通的石头摸起来是冰凉的。为了寻找那块温暖的石头，这个穷人离开了家，来到海边，过起了风餐露宿的生活。

海滩上有无数的石头，这个人想：“我要是一块一块摸过去的话，根本就记不住哪块石头被摸过，也就无法辨认真正的魔石。所以，他每当捡起一块石头觉得冰凉的话，就往海里扔，用这种方法避免摸到重复的石头。一天过去了，他捡起的石头中没有一块是温暖的。一个月，一年，两年，三年……他还是没有找到那块魔石。但是，他不气馁，继续捡石头，扔石头……

有一天早上，他又捡起一块石头，随手扔进了海里，石头出手后才突然醒悟——这块石头是温暖的！可是他因为已经养成了往海里扔石头的习惯而扔掉了它。扔石头这个动作太具有习惯性了，已经到了不假思索、自然而然的地步，以至当他历经磨难、梦寐以求的东西出现时，他却与宝贝失之交臂。可见，习惯的力量往往是连你自己都意想不到的。坏习惯常常让人们与幸运擦肩而过，甚至造成不可挽回的损失。

六好习惯成就高素质 1 不知从什么时候开始，越来越多的人经常光顾“麦当劳”、“肯德基”这样的快餐店。据说在欧美国家的快餐店里，有个不成文的规矩，吃完东西要自己自觉地把用过的纸盒、纸杯、吸管什么的扔进店内的废物箱内，为的是保持环境的整洁。

而我们是怎么做的呢？我特别留心过，在快餐店里餐后能自行处理垃圾的不足5%。不仅如此，在用餐的时候大呼小叫，打打闹闹，“夹塞儿”抢座的情况屡见不鲜。难道大家对一些坏习惯已经习以为常了吗？

2 我见过一则报道，为了调查学生的卫生习惯，有人做了这样一个实验：中午休息的时候，老师悄悄往教室里扔了一些纸，把教室搞得很乱，然后看每个学生进教室时的表现。实验结果：4个班近200名学生只有9个人把纸捡起来，有的班竟连一个捡纸的同学都没有。不少学生说：“谁这么讨厌，往地上扔纸！”然后用脚把纸踢到一边。

《习惯致胜》

编辑推荐

好习惯带来快乐和进步，让学习成为你喜欢做的事，让品行和你的年龄一起往上走，让好习惯和你的行动一体化。中国人民大学附中校长，数学特级教师，中国当代教育家，刘彭芝作序推荐。

“刘朔用孩子的语言记录自己成长成功的经历，很实在，很有趣，也很具体，孩子们直接照着做就可以！”刘朔，《习惯制胜如何成就优等生》的作者，中国人民大学附中优等生，2007年高考数学满分，高考成绩北京市前30名，被北大、香港大学、香港科大竞相录取。现就读于香港科技大学，被授予全额奖学金。

良好的习惯是通向成功的阶梯。作为家长，找到这样的阶梯并引领孩子在上面不断地攀行是我19年来始终坚持的事情。我很高兴孩子能把自己成长的经历记录下来奉献给其他人。它是真实的，而且很多环节可以“复制”。我想，只要孩子们在培养良好习惯上用了心思，下过功夫，就一定可以与成功的目标渐行渐近。——刘小森（刘朔的父亲）

我认识刘朔时，他才只有两岁。十几年过去了，看着他从小男孩成长为一名优秀的大学生，我常常惊讶于他学习的高效和不断取得的成绩。赞赏他的综合素质和全面发展。我觉得，他的自我约束力和优秀的习惯是他成长的助推器。因此，在预祝刘朔有一个美好前程的同时也希望更多的人分享他的成功经验。——

丁赛（中国社会科学院副研究员，博士）生就冷眼自天然。洞知优秀是习惯。胸中藏得丘壑在，平凡之中寓不凡。——于树泉（刘朔高三的语文老师，语文特级教师）

刘朔思维敏锐，博览群书，阅历丰富。读这《习惯制胜如何成就优等生》就是在读刘朔其人，我相信读者一定能从中有所收获。——冯笑尘（人大附中2006届毕业生，现就读于香港科技大学）

作为刘朔多年的朋友，我对他的印象可以用这四句诗来概括：“学海笑傲真大将，群书博览思愈明。睿智大方君子质，疾马春风从容行。”——陈亦晨（人大附中2007届毕业生，现就读于美国哈佛大学）

《习惯致胜》

精彩短评

- 1、非常实用的指导学习的书，从学生的思维着手，各个方面阐述成长中需要去做的，希望我的孩子能有所启迪。
- 2、是一本非常值得一读KCx的好书。养成良好习惯是前提，应该大人孩子都来读这本好书。
- 3、买它目的是送侄女的，但我也多次翻阅，觉得非常受益。道理说得透彻到位，方法具体和有操作性。但是知易行难，坚持好习惯，改掉坏习惯，需要有意志力才做得到。
- 4、培养好的学习习惯，从小事做起，从细节入手！
- 5、一直想买的书，到手了。佩服孩子年纪轻轻对人生的感悟那么深刻，真的不是一般的人才。希望能从中学到一些好的方法，和自己的孩子好好探讨。
- 6、本书是朋友推荐的，据说内容非常不错，带给她儿子很多启发从而进步很大，于是赶快给孩子买了一本儿子正在读，之后再评价吧。
- 7、开家长会时老师推荐的，看了有三分之一了，感觉还可以，但是孩子和孩子之间是不同的，关键是能否认真对待，能否坚持。养成好的习惯。倒是能学到一些方法。
- 8、这本书是孩子自己写的，很真实，例子简单好用，很好，推荐
- 9、希望孩子能从中吸取有用的经验，让优秀成为一种习惯。
- 10、教会了我怎样做一个好学生。
- 11、学校要求家长看的，其实孩子看了更好。要帮孩子养成良好的习惯。
- 12、很实用的一本书，可以推荐给班主任老师，用于学生的习惯养成
- 13、本来对这种类型的书没有报多大的希望，但是随便翻翻就被里面的内容吸引了，文中举了许多生活中看似平淡无奇的例子，深入浅出，看似平淡却别有洞天，现在的孩子大多不喜欢长辈和老师的机械说教，这本书会让他们容易接受的。习惯的力量很强大，有了好的习惯才有好的未来。看好这本书，希望大家都来阅读。
- 14、同时买了某个专家关于习惯养成的两本书,还不如这一本。
- 15、一口气把这本书看完了，感觉真的很不错。孩子可以照着做就可以，家长也可以反思一下。孩子自己的语言，非常好。特别推荐一下。
- 16、文章刘朔用自己的亲身经历把一些好的习惯总结出来让大家学习，真的不错！好习惯对于一个人的一生影响真的很大，值得我们去学习！
- 17、可以说是没有什么耽搁的读完了该书，阅后很有收获。好的习惯伴随人的一生。
- 18、好的习惯真的决定人向正确的方向前进。建议升高中但考得不理想的学生读读。我也买来送表妹。
- 19、小学高年级以上就可以自己阅读，对孩子习惯的养成有很好的指导作用，我买了以后介绍给同事也买了一本，她孩子上初中，她也认为对孩子帮助挺大。
- 20、孩子学校要求买的，人手一本学习，定时由老师组织讨论，并写学习心得。不过孩子不太感冒，说很一般。
- 21、孩子正在阅读，对他的学习和成长很有用。
- 22、书是买给儿子看的，我也浏览了一下，很好，对孩子养成良好的学习和生活习惯能起到榜样的作用，值得一看。
- 23、他山之石可以攻玉，让孩子学习一下别人的成功经验，有帮助。
- 24、真的是件很悲哀的事！买这些学习的书居然是用在快三十岁的人身上，一切从头开始！家长们都是用来给孩子看的，而我是用这些励志和学习方法的书来武装自己，重新学习。奉劝那些只顾玩耍，不好好用功的孩子们，将来你们会后悔的！从小没有一个好的学习习惯，所以现在学习真的很吃力，虽然脑子不笨。家长们唯一能做的就是，养好孩子的习惯。听别的小孩教的好的家长说过，小孩子一二年级管好了，以后就不用怎么管了。当然，每个孩子的个体条件不一样，不是你想种下南瓜就能收获丝瓜的。我不能让女儿重蹈覆辙，好习惯是第一位的。所以给广大家长推荐的就是这本好书。
- 25、非常有借鉴，讲述自己的成长过程中如何制定目标，养成习惯。
- 26、习惯培养应从小抓起，在中学阶段很难改变了，。
- 27、这本书非常好，他教会了我如何养成好习惯，自从看了这本书后，我的成绩突飞猛进，记忆力也变得相当好，更主要的是我的作文，经常被当作范文来读，我这是太喜欢这本书了！！！！

《习惯致胜》

- 28、很好很实用的一本书,拿给孩子看,一口气就读完了.其中有的学习方法很实用,可以拿来就用
- 29、优秀的孩子背后一定有个优秀的家庭,当妈的多学学,取众家之长补己之短,用在教育引导孩子上,希望我的孩子能乐学
- 30、蛮好的大致翻看一下比较容易让孩子接受希望能从中有所启发和影响
- 31、好习惯成就好人生,欣赏优秀的孩子!有参考价值!
- 32、优秀的孩子一定有优秀的好习惯
- 33、我知道习惯很重要,但要培养好习惯那可不是一朝一夕的事情,翻看这本书,里面倒有一些怎样学习语数英的方法,特别是作者自己的几篇日记,让我觉得挺有意思的。
- 34、这本书是买给孩子的,当时看到网评很好就买了,女儿看了就爱不释手,并且每天都深有感触地给我讲解刘朔写得真好,这样或那样的学习方法等等.....这是一本很适合初中生看和书,而且易懂和贴近学生生活。很值得购买。
- 35、读完此书,我最大的感受是:此书应属于励志类图书。因为它让我梦想成真了。多年来,我一直想记日记,结果老是诸多借口坚持不下来。阅读此书后,我下定决心学着它的思维,让自己养成记日记的习惯,到现在已10个多月了。我很享受这习惯带给我的快乐。
- 36、习惯制胜:如何成就优等生,这是一本可以让孩子养成好习惯的书,用孩子的语言记录成长的经历,让学习成为孩子喜欢做的事,喜欢学习并养成以学国乐的习惯。我觉得这是本好书,因为它“可读”。在讲故事的时候,用的是孩子的语言,故事讲得也有道理。另外,我认为这本书还“可仿”。刘逆记录自己成长的经历,很具体,也有不少方法,孩子们可直接照着做。总之这是一本很值得读的书,教育孩子习惯最重要:好的学习习惯,好的思维习惯,好的行为习惯,是打开成功之门的钥匙,是受益终生的财富。
- 37、给家长很多启示,对促进孩子从小养成好习惯有很大帮助。
- 38、是买给儿子看的,真是很不错的一本书,中间谈到的一些习惯值得儿子学习的,不错
- 39、本来是买给孩子的书,但孩子太小还看不了,于是自己先看了。作者从自己生活,学习中的一些实例引出作者的观点,由浅入深,由具体到抽象,很适合初中年级以上的孩子阅读。其中的很多方法可以借鉴,实用性较强。
- 40、我本人很喜欢这本书,也推荐给我儿子看,希望更多的家长和孩子一起去看
- 41、这本书很适合青少年,我孩子很喜欢,好的习惯对人的一生很重要,孩子在慢慢改变
- 42、数学老师推荐的,希望能培养好习惯。
- 43、用孩子的语言记录的成长经历,让学习成为你喜欢做的事。此书老师推荐,值得一读
- 44、这本书不错,应该让正在上学的孩子好好读一读,同时,家长也应该多看、多学,值得一看!
- 45、我买了二本,一本我读,一本给儿子读,我们同步读的,对作者教的方法我们边读边讨论,对孩子起到很好的激励作用,很多方法马上就可以用。真的是收益非浅!
- 46、这本书是老师推荐的,写的很好,很实用,现在孩子再看。
- 47、觉得这本书非常适合初中学生读,他是从孩子的角度写的,而且有一定的可操作性。
- 48、他是一个成功的孩子,他记录了自己成长的经历,语言朴实,内容具体,很多方法可以效仿,有实用性,很受启发。适合孩子们以及家长阅读
- 49、大人小孩都应该看的一本不可多得的好书。。我这样告诉我的孩子,你快去看刘朔写的这本书吧,里面藏着金子!!!
- 50、高考
- 51、对帮助中小学生学习的好习惯很有帮助
- 52、在课余时间用“饱满”的热情看完了以后,发现是一本值得好好看、值得好好学习的书,书中讲了很多很好的习惯,要继续好好学习.....
- 53、本书的作者用平和的语气,简洁明了的语言,结合自己的经历,将学习的好习惯、方法、心态娓娓道来,看了让人很受启发,且可操作性、可借鉴性很强,是一本不可多得的好书,尤其适合孩子阅读。我的孩子即将小升初,初中的学习压力肯定比较大,我一直在寻找一些介绍学习方法的书推荐给她的,这本书没让我失望。我将把此书送给她,希望能助她一臂之力。
- 54、好的习惯绝对受益终身,这本书写的非常好
- 55、习惯制胜:如何成就优等生(用孩子的语言记录的成长经历,让学习成为你喜欢做的事)
- 56、养成良好的习惯,终身受益!

《习惯致胜》

- 57、一本很好的参考书，在教育孩子的过程中，遇到真实的问题，可以从书中找到借鉴的方法。
- 58、因为是中学生自己写的学习方法类的总结,我看过觉得很多内容还是有价值的,更可以给孩子做个提醒.值得家长和孩子看.
- 59、买了2本，送别人一本，习惯很好
- 60、挺不错的书，希望孩子能像刘朔一样有好的习惯。习惯制胜！
- 61、就像书评介绍的那样，这本书是用孩子的语言来讲述这个小作者的成长和学习过程，其中有很多方法孩子就能直接用上，（只要他想按照人家的做），家长其实更应该看看，这比很多标榜学习法宝的书好多了，好习惯是一辈子的财富。
- 62、这本书真的很不错，适合小学很中学的所有学生，强烈推荐，家长为了孩子，买一本。
- 63、对低年级小学生有点难度，但是父母可以阅读一遍后转述给孩子听。做父母的也的确应该读读。
- 64、习惯制胜：如何成就优等生，这书真正阐明了习惯的巨大作用！习惯决定命运，这话一点也不夸张！
- 65、希望能改变儿子的习惯，让我看见一个不一样的儿子。
- 66、非常好，让我们体会到好习惯的重要性。。。
- 67、刚拿到书就迫不及待的读了，写得非常好！小作者用孩子的口气写出了自己学习中的心得，比那些说教式的教育类书，更容易让孩子们接受。我女儿今年九月就要上初一了，这本书来得真及时，一定要让她好好看看，对她今后一定帮助很大。我还向我周围的很多朋友都推荐了这本书。在这里也向所有关心孩子，爱孩子们的家长极力推荐。
- 68、习惯制胜！说的很对！儿子今年读一年级，我要在这个他养成习惯的阶段，自己先学习，然后教育引导他养成好的习惯，轻松学习！
- 69、看了很多家长如何教育小孩的书，感觉都只适合家长看，而这书出至学生所写，我看后感觉是一本很好的书，是一本家长和孩子读后都会受益的书。
- 70、确实是一本供青少年阅读的好书，我读了以后感受很深于是把它推荐给了我的孩子。他还没有读完。
- 71、不错的书，实用，推荐。虽然是孩子写的，但是内容挺好的，适合学生阅读
- 72、刘朔，很了不起
- 73、习惯对一个人的影响真的是很巨大，读了刘朔这本书，感觉受益匪浅，现在已经看了近一半了，把书里发生在刘朔和他同学们身上的小故事也用自己的语言讲给孩子听了，我问上二年级的儿子：“从明天起，咱和刘朔哥哥赛跑，象刘朔哥哥那样要求自己好不好？”儿子大声作答：好，我就不信我比他差！儿子，好样的，妈妈永远是你最忠实的粉丝！
- 74、写得很好，建议再出本书，像哈佛女孩刘亦婷的学习方法和培养细节》那本书，把作者是如何培养优秀的习惯，高中各科是如何刻苦用功，取得那么优秀的成绩的细节写详细一些，大家好好学习呀
- 75、对培养自己的良好习惯有好处
- 76、实操性很强，很多东西看似很平常，但它却是孩子能成才必须的做法。以孩子的眼光去回忆自己成长过程中对自己有用的做法，对学生来说有共鸣，值得向优秀生和家长们推荐。
- 77、我脑残了
- 78、希望通过此书，让孩子养成好的生活和学习习惯。
- 79、好的行为，好的习惯。好的一生。
- 80、值得推荐的一本好书家长看了也收益良多孩子也愿意看,愿意看是接受建议的第一步希望孩子从这本书中吸收到好的方法,养成好的习惯,改掉坏习惯希望他也能成为学习高手
- 81、从网上购得此书后,我如饥似渴地用了两个晚上读完了该书.该书不仅对初高中学生非常受益,对成年人家长来说也非常受益.刘朔同学真正领会了学习的本质和灵魂要素,他从学习、从各门学科的本质出发谈认识、谈方法,很有深度,很有思想.本书的最大特点是:它不是就方法论方法的技巧性书籍,而是就学习、各学科以及做人本质上的实践与思想性总结升华的佳作!真正领会了学习和学科设置的要领和核心思想,还怕没有适合自己孩子的学习方法吗?让您和您的孩子赶快读一读吧!
- 82、这是一本非常实用的书，“刘朔用孩子的语言记录自己成长成功的经历，很实在，很有趣，也很具体，有不少方法，孩子们直接照着做就可以！”这句话一点不假。如果孩子们真能做到了，相信个个都很棒！
- 83、这本书读得越早越好,其中的很多习惯在孩子很小的时候就可以着手帮助他养成了.

《习惯致胜》

- 84、第一次在当当网买书，亲身体会了买书的实惠，收书的迅速，内容的惊喜。第一次享受到了网络中诚信的温情，感谢当当网，支持当当网！《习惯制胜》是本好书，是家长的高参，孩子的榜样，老师的朋友，强烈推荐！
- 85、对我培养孩子的学习习惯有很大的指导作用，正在看，还没看好
- 86、这本书孩子们也应该喜欢看
- 87、书读过了，非常好，而且适合孩子读，对孩子成长非常有利。已经推荐给多个朋友。
- 88、这娃儿真可怜,跟机器人样..
- 89、买回来,第一时间打开就看里面很多内容值得借鉴写的很平实不过刘朔的老爸实为不可多得的老爸教育很有一套学习~
- 90、孩子很愿意看，有空就看点，在看的过程中不时吸收其经验，就是不能长期坚持好习惯。
- 91、我自己先买了一本,两天的时间就看完了,非常收益.里面有很多具体的学习方法,实用性和很强.所以我就又购买了两本,送给了朋友,想着多一个孩子或是家长阅读了此书,就有一个家庭获益!
- 92、是以学生的口吻述说的，学习，习惯，很多方面都照顾到了。还有考场心得，以及如何学好每个科目的经验。
- 93、我把这本书认真浏览了2遍，我的孩子也认真读了，通过阅读此书，孩子对学习更有信心了。他得出结论说：通过读此书，他懂得了我们的智商差别并不大，习惯，是习惯在悄悄改变着人的生活。改变着我们的学习成绩。我把此书推荐给我的学生，让他们对照此书，学习其中的学习习惯、学习方法。
- 94、同龄人的成功经验、做法，可鉴性高。
- 95、书非常好，习惯决定了一切，说的很对
- 96、刘朔以一个学生的角度，向我们谈了自己的学习体验。他的方法还是很值得我们借鉴的。这本书的作者和他的读者年龄相仿，更容易接受吧。这本书的实用价值还可以，但是真正价值倒也谈不上多大。不过，这本书的书名却很好，习惯确实很重要！我觉得，个人的成长和环境确实很重要。教育要家庭、学校、个人三管齐下。人受外界影响还是挺大的。
- 97、我是高三班主任，学生都很关注自己的成绩，但是却有很多坏习惯制约着他们。但致命的是，他们浑然不知。所以我用班会课，结合本班实际情况，有序地介绍书中一些大众化的、可操作的好习惯----例如：学习需要培养饥饿感，扩大成就感等等。当个别学生出现学习高原反映时，也用这本书来启发他，督促他去养成克服这个坏习惯的好习惯。
- 98、自己先买的，看着不错，推荐给给同事的孩子买的，适合不适应初中生活、学习方法不对头的孩子。好书。
- 99、想引导您的孩子往前走得更好更远，就有必要细读此书。
- 100、内容很好，对小孩坏习惯能够很好起到帮助改正作用
- 101、看完整本书后我还觉得意犹未尽，再从头仔细认真地看第二遍，把书中所提及的好习惯都记录在一个小本子上，再慢慢的引导我家的孩子从好习惯开头，从而也让我这个当妈妈的也改掉了不少坏习惯。书里头还讲了很多小故事，我家孩子也很喜欢看，现在只要一有时间，我和孩子（上二年级）就经常窝在书房里看这书，孩子还会把书拿到班级里在自习课上读那些小故事给同学听，因为还有好多字不会，所以他还会先在家里把不会的字注音。

- 1、这本书非常好，他教会了我如何养成好习惯，自从看了这本书后，我的成绩突飞猛进，记忆力也变得相当好，更主要的是我的作文，经常被当作范文来读，我这是太喜欢这本书了！！
- 2、现今的教育界，原则上是不太轻易明目张胆地把学生划分出好中差的。尽管实质上仍是以成绩为评价标准，但称谓却每每隐晦得扑朔迷离。不过大凡明白些事理的，不想自欺欺人的，都能从现行的教育体制及生存规则中体味到优等生的价值所在，透过所谓的面纱看到挣扎中的本质，于是我们力争上游，我们都想成为优等生。怎样成为优等生？刘朔的这本书给出了相当详尽可行的方法。这本书没有插科打诨，没有嬉笑怒骂，作者只是很平实，很规范地用自己的生活经验及成效告诉你，我使用了这样的方法，养成了这样的习惯，我是这样成为优等生的。所以这本书的价值在于实用，很多小细节，你甚至只要照着做就可以了。书里没有激动人心的华丽词藻，也没有灵光乍现的创意思想，整本书都透着理性以及规范。我们看到的就是一个中规中矩的，完全符合中国世俗社会定义的优等生，在讲述其习惯养成以及因此带来的光明前程。甚至本书的成书框架及写作方式本身，就有着浓厚的高中作文，特别是议论文的影子。也许有些具高见的人士又要跳出来说如此教育体制是如何的高分低能如何教育出千篇一律的木偶了，只可惜高人们呐喊了那么久，有多少曾振臂高呼激情拥护的愤青都已远离校园结婚生子，如今又引领着自己的孩子走上了相同的道路。如果环境没有变，如果那么长久的时间都没能改变，那再多口号也不过沙漠里前行疲惫不堪时看到的海市蜃楼，终究不过一场残念。如果改变不了环境，那就适应它。所以这本书显得更为实用，它让我们知道沙漠里虽没有出口，却有绿洲。刘朔学习法，很好很强大。那些在中国的教育体制下力争上游的学生，其实都蛮可以看看。
- 3、好习惯——一生的本钱习惯是什么？词典上解释为：习惯是在长时间里逐渐养成的、不容易改变的行为、倾向或社会风尚。俄国著名教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的资本，这个资本不断地在增值，而人在其整个一生中享受着它的利息。”学生时期的最大收获，是养成一些好的习惯。这是为自己一生攒下的“本钱”。一从收拾书包开始1“刘朔，书包收拾好了吗？”一年级的第一学期，爷爷总在问我这句话，早中晚一天3遍。我刚上小学的时候，是爷爷和奶奶照顾我。在北京上小学要按户口“划片”，叫做“就近入学”。工作了多年的老爸，好容易熬得单位分给他一间小房子。那是一间简易楼房，在西城区百万庄。它够“老”的，据说是“文革”初期盖的，名字都特“时代”，叫“宇宙红”。那房子现在还“健在”，还属于我家名下。我的户口随着老爸在百万庄。那时，我们大部分时间住在海淀北太平庄，把户口留在百万庄，就因为能就近上百万庄小学。我老爸听说，那是一所不错的学校。那年9月，我入读百万庄小学。和现在一样，一年级的的小学生，上下学没有家长接送显然是不行的。爸爸妈妈要上班，接送我的任务就落在了已经退休的爷爷奶奶身上了。于是，我和爷爷奶奶住进了“宇宙红”，爸爸妈妈每天来“探望”。2爷爷奶奶退休前都是国家干部。他们管了一辈子人，退了休，没人让他们管了，所以，他们把全部精力都拿来管我。他们对我要求严啊！第一项要求就是自己收拾书包。从上学第一天起，我就必须自己收拾书包，爷爷奶奶只管监督我做得怎么样。那会儿，我才只有6岁，个头比写字台高不了多少。没辙，把书包放在椅子上，掀起书包盖儿用脑袋顶着，照着课表一样一样清点和预备书本，再准备学习用具。第二项要求就是“先干该干的”。放学回家以后甭想干别的，第一件事只能是做作业，那就是“该干的”。想先玩一会儿，门儿都没有。第三项要求就是“坐有坐相，站有站相，吃有吃相”。爷爷奶奶还真有一套，居然知道读书写字姿势的“三一律”，并且拿来要求我——握笔手指要距离笔尖一寸；胸口距离写字台边一拳；眼睛距离书本一尺。同时，身体要挺，两肩要平，脖子和脑袋要正……站着的时候身体要直，胸要挺，不许靠门框、靠墙什么的，更不许身体晃来晃去。吃饭就更麻烦了，不能只拣爱吃的菜吃，要闭上嘴嚼东西，不许“吧唧”嘴；喝汤要用调羹，不许“呼噜呼噜”地出声。现在想起来，这些小事是我养成良好习惯的开始，也是良好习惯的一个部分。3我上百万庄小学是一个正确的选择。虽然我在那里只呆了半年，但我总能想起这段经历，因为我遇见了梁老师。梁老师的名字我记不得了，或者说我一直就不知道，因为那时我才6岁。我只记得她是一位特别和蔼可亲，特别细致严谨，特别爱学生的老师。当时，梁老师大概五十岁出头吧。每天中午和下午放学的时候，她都送我们到校门口。在把我们交给来接送的家长们之前，她总是叫我们停下来，然后大声地把作业和各项要求再重复一遍，并且问我们“记住了没有啊？”现在我明白了，她是把这些作业和要求告知家长，以求得家长的配合。天天如此啊，梁老师在校门口的叮嘱，竟成了一道风景，引来了很多家长的“啧啧”赞叹。4就这样，老师的要求和家长的沟通了、一致了，很多东西不知不觉地沉淀下来了。其实，这

《习惯致胜》

就是习惯。我上了中学以后，每当听到有些同学为自己没带课本或学习用具所做的辩解时——“我妈没帮我装进书包里”（别笑，确有其事，而且绝非仅有），我就想起爷爷奶奶和梁老师——培养好习惯，老师、家长和自己，一个都不能少。因为有一年级那半年他们对我的要求和管理，到现在，我早已习惯于自己打理自己的事情。二 老爸让我和习惯打个照面¹在百万庄小学上了半年后，我转到了育翔小学。从此，老爸介入了我的学习生活。爸爸是干教育的。他是在我成长过程中具有绝对影响力的人。我对他是又敬又爱，有时还有点“恨”。也许他天生就该干这一行，也许是他的职业习惯，他特别喜欢孩子。有人夸张地调侃说他见到孩子，脚后跟儿都是乐的。2 老爸很会讲故事，还攒了很多格言谚语什么的。我看了他的一些笔记本，上面抄了很多东西。我想，他攒这些东西的时候，可能不像现在有那么多书，还有网络。再有，就是他博闻强记，脑子里装了不少东西。现在那些关于习惯呀、养成呀之类的书上讲的故事，有一大半我都从老爸那里听过。爸爸教育我的东西太多了。可仔细琢磨下来，他这些年来强调的只有两个词，一个是“习惯”，另一个是“方法论”。我之所以把“习惯”作为给初一的新生演讲的主题，是和爸爸多年来始终强化这一理念有直接关系的。3 记得那是1995年，我第一次坐在计算机前的时候，爸爸指导我键盘的指法，并且要求我严格按照指法操作。同时他给我讲了一个关于键盘的故事。老爸说他记得这是他的英语老师讲给他们的。那个老师上大学的时候，看到学校的英文打字员打字的速度特别快，羡慕得要命，可自己又没地方练（那时候没有计算机，英文打字机也少得可怜），于是就特别注意关于打字机的事情，结果记住了下面这个故事，把它讲给了我老爸，老爸又讲给了我：据说是美国人发明了英文打字机。好像是因为技术原因吧，键盘的布局不是按照英文字母的顺序排列的。在推销的时候，发明者“忽悠”客户说，这样的键盘排列对提高打字速度很有好处，结果打字机“大卖”。后来，有些数学家经过研究，证实这种键盘排列并不是最优的。可是，我们知道，这已经不重要了，因为全世界的人都已经习惯了这样的键盘。4 在我记忆中，这是爸爸郑重其事地和我谈到习惯的最早的一次。他当时要求我，必须用正确的指法击打键盘，并且拿着一枝铅笔在旁边整整看了我半天，在我由于松懈而用手指任意击键的时候，他就用铅笔轻敲我的手。用他的话说：“如果你瞎捣鼓成了‘一指禅’，再收拾你就晚了”。后来，他拿出了一本破旧的书，大概是《十万个为什么》吧，肯定是特老的版本，他小时候看的，对我说：“这里面说，一颗子弹头没有多重，而且是铅做的，用钢板能压扁它。但是，它从枪膛里飞出来，能穿透几毫米厚的钢板。你知道这是为什么吗？这就是速度和惯性的力量”。5 有一次，我们开车到郊区，在怀柔的山路上停下来休息的时候，爸爸用一块石头塞在车轮下，防止溜车。当时，他半打哈哈地对我说：“儿子，看见了吗？这叫‘打掩儿’。因为车没有跑起来，一块石头就能挡住一辆车。如果车跑得很快，一棵树都能被撞断，再想拦住它就难了。所以，坏毛病一旦养成了，再想改就太难了。我要做的就是，在坏毛病没‘跑’起来之前给你‘打个掩儿’。”就是在这样的强化下，我逐渐明白了，在学生时期要做好3件事：第一，培养好习惯；第二，防止养成坏习惯；第三，克服已有的坏习惯。渐渐地，我对“习惯”这个词比较敏感，也读了不少关于这方面的书，知道了不少关于习惯的精辟论述。三 大象的启示我在一本书上看到过一个故事：在印度和泰国随处可见拴在柱子上的大象。有趣的是，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达几吨的大象，可你又不相信自己的眼睛。原来那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。小象很小，无论怎样挣扎都摆脱不了锁链的束缚。于是小象渐渐地习惯了而不再挣扎。后来，它们长大了，虽然它们大得已经可以轻而易举地挣脱链子，但是它们已经不会再挣扎，因为在这些大象的思维习惯里，已经牢固地认为摆脱链子是永远不可能的。我记得那本书上对这个故事评论说：“小象是被实实在在的链子拴住的，而大象却是被看不见的习惯的‘链子’拴住的。”评论还说：“习惯一旦形成，就极具稳定性。生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人待物。当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。”四 同学的真事儿7 Victor——把有兴趣的事情进行到底。那是一个很安静的男生。他安静地把有兴趣的事情进行到底。初中的一段时间，他喜欢宋词，尤其喜欢花间词。他一度把能找到的花间词的资料全部通览，讲论起来头头是道，连我老爸这个北师大中文系的高才生都自愧不如。他各学科成绩都非常优秀，而且，居然有闲暇猛背英语单词。一本刘毅编写的单词书——10000多个单词——全部拿下。托福考试小试牛刀，砍下660分。问他有什么诀窍，答案是：感兴趣就集中注意力，坚持到底。现在，他拿着全额奖学金，在美国一家很有名气的文科学院里读书。2 Da Vid——认真钻研，入迷着魔。他从初三开始，连续3年获得全国高中数学联赛北京赛区一等奖，并作为北京集训队成员参加全国数学冬令营。对数学，他喜欢啊！按他妈妈的话讲，“拦都拦不住。”平时，你经常可以看到他抱着一本《欧几里德几何学》之类的书在研读。每当巧

《习惯致胜》

妙地破解了一道难题时，他就情不自禁地喊：“妙啊！妙啊！”学数学着魔，学英语也着魔。托福考试揽进663分，真让人眼红。2007年，他被香港大学全奖录取。3 Jack——有一种永争第一的霸气。他的兴趣在数学。在他喜欢的领域，他有一种永不示弱、勇争第一的霸气。北京“非典”的时候，我们停课在家，靠网络教学。在我们理科第一实验班的论坛里，Jack作为数学课代表，不时出一些题目供大家破解，并努力“通吃”别人的题目，很有一种“唯我独尊”的气势。这种霸气终于有了回报，他获得了2005年全国高中数学联赛北京赛区一等奖第一名，作为北京集训队成员参加全国数学冬令营，并提前被北京大学录取。4 其实，兴趣也罢，入迷也罢，霸气也罢，都是一种非常好的心理和行为习惯，正是这些好习惯，引导他们取得并将继续取得人生道路上的一个又一个成功。我们班是人大附中第一实验班，五十多位同学，个个有自己的独到之处，同样，个个都有自己特别优秀的习惯。好习惯帮助我们一点点接近目标，也帮助我们圆梦。五 习惯向左走，还是习惯向右走？1 我在许多读物上，特别是一些英语读物上看到了这样一个故事：美国一位心理学家在全美选出50位成功人士，他们都在各自的行业中获得了卓越的成就；同时又选出50位有犯罪记录的人。他分别去信给这100人，请他们谈谈母亲对自己的影响。其中有两封回信给心理学家的印象最为深刻：一封来自白宫的一位著名人士，另外一封来自一个正在监狱服刑的犯人。他们谈的都是同一件事：小时候母亲给他们分苹果。那位监狱的犯人在信中这样写道：“小时候，有一天妈妈拿来几个苹果。我一眼就看中了中间的那个，又红又大，非常想要。这时妈妈把苹果放在桌子上，问我和弟弟，你们想要哪个？我刚想说要最大最红的那个时，弟弟抢先说出我想说的话。妈妈听后瞪了他一眼，责备他说：‘好孩子要学会把好东西让给别人，不能总想着自己。’于是，我灵机一动，改口说：‘妈妈，我想要那个最小的，最大的留给弟弟吧。’妈妈听了非常高兴，在我的脸上亲了一下，并把那个又红又大的苹果奖励给我。我得到了我想要的东西，从此，我学会了说谎。”那位白宫的著名人士是这样写的：“小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，红红绿绿、大小不同。我和弟弟们都争着要大的，妈妈把那个最大最红的苹果举在手中，对我们说：‘这个苹果最大、最红、最好吃，谁都想要它。很好，现在，让我们来比赛，我把门前的草坪分成3块，你们3个人每人一块，负责修剪好，谁干得最好，谁就有权利得到它！’于是我们3个人开始比赛剪草，结果我赢得了那个最大的苹果。我非常感谢母亲，她让我明白了一个最简单也是最重要的道理：要想得到最好的，就必须努力争第一。她一直都是这样教育我们，也是这样做的。在我们家里，你想要什么好东西，都要通过比赛来赢得，这很公平，你想要什么、要多少，就必须为此付出相应的努力和代价！”人，也许就从一个小小的谎言开始走向堕落，也许就从努力争取走向成功。2 我还读过这样一则故事。有一个穷人，偶然得到了一本书。就像金庸笔下的武功秘籍一样，这本书里面夹着一张藏宝秘籍。秘籍上写着：在某处海边可以找到一块魔石，用它可以点石成金。但是这块魔石的外观和成千上万的石头没什么两样。谜底在于：魔石摸起来是温暖的，而普通的石头摸起来是冰凉的。为了寻找那块温暖的石头，这个穷人离开了家，来到海边，过起了风餐露宿的生活。海滩上有无数的石头，这个人想：“我要是一块一块摸过去的话，根本就记不住哪块石头被摸过，也就无法辨认真正的魔石。所以，他每当捡起一块石头觉得冰凉的话，就往海里扔，用这种方法避免摸到重复的石头。一天过去了，他捡起的石头中没有一块是温暖的。一个月，一年，两年，三年……他还是没有找到那块魔石。但是，他不气馁，继续捡石头，扔石头……有一天早上，他又捡起一块石头，随手扔进了海里，石头出手后才突然醒悟——这块石头是温暖的！可是他因为已经养成了往海里扔石头的习惯而扔掉了它。扔石头这个动作太具有习惯性了，已经到了不假思索、自然而然的地步，以至当他历经磨难、梦寐以求的东西出现时，他却与宝贝失之交臂。可见，习惯的力量往往是连你自己都意想不到的。坏习惯常常让人们与幸运擦肩而过，甚至造成不可挽回的损失。六 好习惯成就高素质1 不知从什么时候开始，越来越多的人经常光顾“麦当劳”、“肯德基”这样的快餐店。据说在欧美国家的快餐店里，有个不成文的规矩，吃完东西要自己自觉地把用过的纸盒、纸杯、吸管什么的扔进店内的废物箱内，为的是保持环境的整洁。而我们是怎么做的呢？我特别留心过，在快餐店里餐后能自行处理垃圾的不足5%。不仅如此，在用餐的时候大呼小叫，打打闹闹，“夹塞儿”抢座的情况屡见不鲜。难道大家对一些坏习惯已经习以为常了吗？2 我见过一则报道，为了调查学生的卫生习惯，有人做了这样一个实验：中午休息的时候，老师悄悄往教室里扔了一些纸，把教室搞得很乱，然后看每个学生进教室时的表现。实验结果：4个班近200名学生只有9个人把纸捡起来，有的班竟连一个捡纸的同学都没有。不少学生说：“谁这么讨厌，往地上扔纸！”然后用脚把纸踢到一边。……

4、关注刘翔，是从他的一篇演讲稿开始的。2004年9月，刚刚进高一的刘翔应学校教导主任的邀请，给人大附中刚进初一的师弟师妹们做了一次《优秀是一种习惯》的演讲。一个小孩子的演讲稿竟然因

《习惯致胜》

此在人大附中网站上被上万人阅读，而在人大附中神奇教头王金战的《英才是怎样造就的》一书中，竟然也被评价为，“我本来想对这篇文章加以评论，但几次细读此文，感觉我的任何评论都显得苍白无力。看得出该生是用他的真情实感，揭示一个学生之所以优秀的深刻内涵，值得每一位家长及学生认真阅读并思考”。这样的一个男生，被编辑发现了，并鼓励着，写下他成长的故事与感受，让更多的孩子分享。其实，我也在想，类似的书从前也出过一些，学业小有所成的学生把自己的经历写下来，读起来就像是一个个小故事，生动易读，读者看罢还是有些体会的，而家长说不定打心里希望自己的孩子就是下一个刘亦婷。但是，我们似乎觉得还不够，觉得这本书不是为了让更多的孩子像刘朔一样的成长。而是，借由刘朔成长的故事与更多的家长和孩子分享一个理念——“习惯制胜”。

《习惯致胜》

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