

<<青少年应该养成的12个生活习惯>>

图书基本信息

书名：<<青少年应该养成的12个生活习惯>>

13位ISBN编号：9787510700316

10位ISBN编号：7510700310

出版时间：2009-7

出版时间：中国长安出版社

作者：王珊 编著

页数：275

字数：250000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<青少年应该养成的12个生活习惯>>

### 前言

要想人生道路上取得成功，最重要的素质是什么？

回答可能会令你大吃一惊。

成功需要你的聪明、才智、创新、环境等等，但是最重要的却是一个小的细节——良好的习惯。

不要忙着反驳。

且听听这些先哲们的声音：不良的习惯会随时阻碍你走向成功、获利和享乐的路上去。

——莎士比亚人是习惯的奴隶。

——柏拉图习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

——培根习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。

——拿破仑·希尔什么是教育，简单一句话，就是要培养良好的习惯。

——叶圣陶习惯虽小，可它的力量却是巨大的，习惯的养成，好似通过一再的重复，使细绳变成粗绳，再变成绳索，绳索又变成缆绳，再变成链子，最终就成了根深蒂固的东西，把我们缠得死死的，形成一种能左右人行为的神奇力量。

我们不说要培养乐观坚强的好性格，培养踏实肯干的好作风，培养热爱学习的好习惯这些大的方面。

就拿小的生活习惯来说吧。

很多年青人办事邋遢，乱丢东西，也许现在他们还没有意识到这种恶习的后果，可如果任其发展，那么以后就可能带来大的麻烦。

最直接的影响就是随着年龄的增长，身上带着的东西会越来越贵重，越来越重要，如果还仍旧胡乱地丢来丢去，那么他们身上的重要文件、贵重物品就可能经常莫名消失。

在我们周围，是不是经常听到这样的抱怨：“明明放在这儿了，怎么没有了呢”、“我记得就是在这儿的，怎么不见了”。

虽然有时候在事情过后会找到这些东西，但因此造成的损失恐怕就不那么好弥补了。

如果这种恶习又伴随到了工作岗位，那就更可怕了，想象一下，有哪一位领导会信任一个连自己的东西都管理不好的人呢？

这就是小习惯造成的大影响。

年青人必须尽早树立起改变坏习惯的意识，让好习惯取而代之。

这并不太难做到，只需在放置物品时归类、用完的东西归位。

并且常用的东西要放在固定的位置，随身物品随身带好，重要的物品谨慎看管。

当有了这样的好习惯，相信因找不到东西而焦头烂额的故事就不会再发生了。

推而广之，养成并坚持已有的好习惯，比如“诚信”、“谦虚”、“幽默”、“认真”、“自信”等；改变懒散、怕吃苦的坏习惯。

年青人，你就会发现。

你已经拒绝了人生失败的命运，踏上了人生的坦途。

其实对大多数年青人来说，道理都懂，就是思想上不重视。

行动上不改正。

也许认为小的坏习惯无足轻重，无关痛痒。

但是，江山易改，秉性难移，现在的年青人在习惯、性格上尚未定性，正是培养好习惯，改变坏习惯的最佳时机。

与其坐待坏习惯形成后再费尽心思地去改，还不如尽早扼杀坏习惯，以减轻它对人生的消极影响。

好习惯成就学习和事业的成功，让年青人终生受益。

而坏习惯则会成为阻碍成功的绊脚石，会贻害年青人的一生。

## <<青少年应该养成的12个生活习惯>>

### 内容概要

要想人生道路上取得成功，最重要的素质是什么？

回答可能会令你大吃一惊。

成功需要你的聪明、才智、创新、环境等等，但是最重要的却是一个小的细节——良好的习惯。

年青人必须尽早树立起改变坏习惯的意识，让好习惯取而代之。

《青少年应该养成的12个生活习惯》为您的人生助航！

## <<青少年应该养成的12个生活习惯>>

### 书籍目录

第一章 相信自己自信是成功的一种习惯 自强自立是人生的第一课 信心是照亮人生的太阳 自信是成功的一种习惯 信心决定人生的高度 相信你行，你就行 自信给你生活的力量 自信来自于准确的自我定位第二章 学会做人培养良好的品德习惯 责任心是你一生的坚持 诚信的习惯让你一生受益 不要养成说谎的习惯 培养讲礼貌的好习惯 让谦虚的品质引领你不断进步 尊重他人就是尊重自己 宽容，一种爱的习惯 不推卸责任，不做甩手掌柜 勇于认错，更要勇于改错 别让自私吞噬心智第三章 乐观开朗习惯决定性格，性格决定命运 塑造完美性格是人生的第一课 命运是性格的写照 性格的完善取决于日常习惯 培养乐观的个性 感恩是快乐成长的第一课 积极地面对每一天 习惯与压力共处 享受孤独，超越寂寞 别用生气的方式谋杀自己 切莫成为忧虑的牺牲品第四章 积极进取培养从优秀到卓越的习惯 人生应当矢志不渝，不断进取 困苦打磨好人生 爬起来比跌倒多一次 决不能轻言放弃 不放弃任何进取的机会 提高自己的竞争力 努力做到最好 梦想成真：对前途不设限第五章 脚踏实地培养踏实肯干的好习惯 实干重于虚名 做好眼前事 踏实肯干是走出底层的捷径 懂得欲速则不达 学会多角度的思维方式 低调是成就人生大事之道 不要眼高手低第六章 细节决定成败 培养做事做到位的好习惯 细节决定成败 学会从细节入手 追求完美，用细节律己 摒弃敷衍的做事风格 于细微处见精神 见微知著，善于洞察第七章 学有所成 培养良好的学习习惯 用书籍搭建成功的阶梯 管理好你的学习计划 随时随地抓住学习的机会 管理好自己的“大好时光” 勤学，善问，爱思考 做事需专注 练好“台下十年功”第八章 拥有好人缘 培养良好的交际习惯 拓展你的人脉 冷庙烧香最灵验 微笑是社交的通行证 学会欣赏别人 嫉妒是伤人伤己的坏习惯 友好待人，在集体里快乐成长 防止结交危险关系 善于结交志同道合的朋友 让幽默成为语言习惯 养成多听少说的习惯 习惯当众发言，练就好口才第九章 见微知著 培养良好的生活习惯 认真是完美的基础 培养谨慎细致的习惯 拖拉、懒散造就一事无成 善始善终地做事情 勤奋是点燃智慧的火把 勤奋重于天赋 一分耕耘一分收获 不找借口找方法 不做言语上的巨人、行动上的矮子 让好习惯尽快取代坏习惯 控制好自己的喜怒哀乐 远离破坏形象的坏习惯 从拖延的温床上起来 从今天开始，不再抱怨第十章 学会理财 培养理财的好习惯 理财为未来积蓄资本 养成勤俭节约的好习惯 理智消费，规划支出 储蓄金钱，储蓄未来 尝试自己赚取零用钱第十一章 身强体壮 培养健康的好习惯 我年轻，我运动，我健康 养成健康的饮食习惯 主动饮水，为健康加分 养成卫生的好习惯 合理作息让你精力充沛 正确用眼，保持心灵窗户的明亮 远离抽烟喝酒等恶习第十二章 保护自己 培养遵纪守法的好习惯 遵守规则是自护的第一课 知法守法，做个合格的公民 择友有标准，不与“问题少年”来往

## <<青少年应该养成的12个生活习惯>>

### 章节摘录

纵观历史，不难发现，但凡有成就的先贤都对自己拥有超乎常人的信心。

那些雄心勃勃的人都带有过分强烈的“自以为是”的色彩，甚至到了让人难以容忍的地步，但这却是为了让他们获得继续向前的动力。

一个人的自信正预示着他将来的大有作为。

一次恺撒在海上遭遇暴风雨，艄公非常担心，恺撒却说：“担心什么？

你是和恺撒在一起！

”中国古代有句格言：“彼人也，予人也，彼能为之，予何不能为之？

”意思是说：他是人，我也是人，他能做到的事情，我为何做不到？

！

也就是说：你能，我也能！

拿破仑·希尔告诉人们：若想建立坚定的信心，做任何事情之前，你得先构筑一个基础，来支持你自己坚信的事。

确定自己充分了解自己的信念，并且要明白什么是要做的。

当你对自己的目标了然于心时，你所建立的基础才会屹立不倒。

自信不仅来自于你所坚持的事业，有时它还会在不经意间让你茅塞顿开。

1965年，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学课程。

每天喝下午茶的时候，他一定会到学校的咖啡厅或茶座去，因为那里经常有一些成功人士聚集。

那些成功人士包括诺贝尔奖获得者、某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人。

他们幽默风趣，谈吐悠然，每个人都把自己的成功看得非常自然和顺理成章。

时间长了，学生发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。

那些人普遍夸大自己的创业的难度，让许多正在创业的人信以为真，进而知难而退。

他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

这是怎么回事呢？

作为心理系的学生，他认为很有必要对韩国成功人士的心态加以研究。

1970年，他把一篇题为《成功并不像你想象的那么难》的论文作为毕业论文提交给了他的导师——现代经济心理学的创始人布雷登教授。

布雷登教授读后，大为惊喜，他认为这是个新发现。

据布雷登教授所知，学生提出的这种现象在东方甚至在世界各地普遍存在，但此前还没有一个人能将其大胆地提出来并加以细致地研究。

惊喜之余，他写信给他的剑桥校友、时任韩国总统的朴正熙。

布雷登在信中说：“我不敢说这部著作对你有多大的帮助，但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。

”后来这本书果然伴随着韩国的经济起飞了。

这本书鼓舞了许多人，因为它从一个新的角度告诉人们，成功与“劳其筋骨，饿其体肤”、“三更灯火五更鸡”、“头悬梁，锥刺股”没有太多必然的联系。

只要你对某一项事业感兴趣，拥有取得成功的自信并长久地坚持下去，你就会成功。

后来，当年的那位学生也获得了成功，成为韩国泛业汽车公司的总裁。

有一句格言说得好：“人世中的许多事，不是因为难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，才显得难以做到。

”只要想做，都能做到，该克服的困难，也都能克服，用不着什么钢铁般的意志，也用不着什么技巧或谋略。

只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排都是水到渠成的。

卢梭说：“自信对于事业简直是奇迹。

”有了它，你的才智才可以取之不尽，用之不竭。

一个没有自信的人，无论他有多么大的才能，也不会有成功的机会。

## <<青少年应该养成的12个生活习惯>>

很多人都知道是居里夫人发现了镭元素，但是很少有人知道在发现过程中还有着这样的曲折故事。当时，由于居里夫人只是理论上推测出了镭元素的存在，短时间内却无法用事实证明，所以巴黎大学的董事会拒绝为她提供她所需要的实验室、实验设备和助理员。

居里夫人只能在学校内一个无人使用的破旧棚子里进行实验。

在那样艰苦的条件下她付出了四年的宝贵时间，最初两年做的只是些粗笨的化工厂的活儿，不断地溶解分离。

经过一千多个日夜的辛苦工作，最初用来实验用的8吨小山一样的矿渣只剩下小器皿中的一点液体。

居里夫人非常兴奋，因为再经过一些简单的程序液体将结晶成一小块晶体，一种崭新的元素——镭，将出现在世人面前。

激动的时刻到了，当她满怀希望抑制住激烈的心跳朝那只小玻璃器皿中看时，她看到的只是一团污迹！

居里夫人当时失望透了，她疲倦地回到家，一路上都在寻找失败的原因：“为什么呢？”

为什么只是一团污迹，而不是一小块白色或无色晶体呢？

”巴黎大学的那些专家不信任的眼光和语气又涌上了她的心头，“难道我的推断真的错了吗？”

”这种思绪缠绕了她很久。

“不，不会的，我相信自己是正确的，一定是实验中的哪个环节出了差错。

”突然，她似有所悟：也许镭就是那个样子，不像预测的那样是一团晶体。

她起身跑到实验室，还没等开门，就从门缝里看到了她伟大的“发现”：器皿里不起眼的那团污迹，此时正在黑夜中发出耀眼的光芒。

这就是镭！

一种具有极强放射性的元素。

<<青少年应该养成的12个生活习惯>>

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:<http://www.tushu007.com>