

<<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

出版时间：广东科技

作者：刘朔

页数：259

字数：200000

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>

## <<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。

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

## 内容概要

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。

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。

除了学习成绩非常出色以外，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。

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这本书。

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，这本书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这本书。

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，读完这本书，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这本书。

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

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

## 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

一 从收拾书包开始 二 老爸让我和习惯打个照面 三 大象的启示 四 同学的真事儿

五 习惯向左走，还是习惯向右走？

六 好习惯成就高素质 七 名家这样说 行为自动化 一 “短路”了的行为 二 “成自然”的东西 三 香菱学诗的“心思” 四 关于“快乐”的争议 五 想干的和该干的 六 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” 一 因为喜欢所以不累 二 培养点儿“饥饿感” 三 找个偶像先试试 四 扩大成就感 五 向学习挥动荧光棒吧 心别二用 一 一心二用的实验 二 福尔摩斯和罗丹 我的时间我做主 一 猎场上的时间——上课 二 一日三餐 三 吃“零时” 四 取法乎上 五 “不”字省时法 六 时间“立体化” 七 审“时”度“事” 让脑筋转起来 一 习惯观察，从眼睛到心里 二 想啊想 三 学问之进在乎疑 四 扯断拴在心上的链子 五 换个角度，可能会有意想不到的收获 想办法记住 一 有目标就容易记住 二 明白了就记住了 三 讲究记忆的节奏 四 多个感官一齐上 五 反复、反复，还是反复 语文——积累和语感 一 语文真的难拿高分吗？ 二 积累的第一要务是多读书 三 读书时要边读边想边记 四 作文靠的就是多写多练 英语——“应该累死”（English）吗？ 一 放松些，别太当回事 二 习惯去听，大胆去说 三 背进去还要背出来 四 还是要多读 五 用起来 数学——思维的体操 一 水果·抽象·思想 二 计算·画图·折纸 三 讲出来 四 小题大做和大题小做 五 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 一 老师的高招 二 把球往对方的球门里踢 三 做有目标的强者 四 盯紧你的目标 五 萨克斯和考级——目标“任务化” 六 设立里程碑——目标“阶段化” 诚信是最重要的习惯 一 漫画和现实 二 失信的代价 三 从不说谎做起 四 说话算数是一种挑战 五 提高自己的诚信值 懂得尊重、宽容和赞美 一 当个好听众 二 饱饮河水的秀才 三 别埋怨 四 今天，你赞美了吗？

保持好的心态 一 快乐心态 二 爱拼才会赢 三 挫折和失败是另类收获 讲究团队精神 一 迎春杯和公牛队 二 天堂和“狼图腾” 三 剪短了的裤子 四 处处都是团队 感恩和爱心 一 体会爱与感恩 二 付出爱才能享受爱 微笑、礼仪与风度 一 微笑拉近人与人之间的距离 二 讲究礼仪与风度 独立自主 一 从自理到自立 二 走向成功的第一步 三 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 一 热情地写下你的目标和决心 二 心动更要行动 三 开好头的学问多 四 鼓足勇气坚持住 培养好习惯的好招，乙 一 目标和方式越具体越好 二 跟自己“过不去” 三 不给自己找借口 四 及时纠偏复轨 五 注意自省和总结 六 从环境中吸收营养 做事的法则 一 把重要的事排在前面 二 认真地做好简单和容易的事 三 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

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

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？

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

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es能不相信自己的眼睛。

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，决定我们的接人待物。

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！

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

” 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？

我刚说想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。

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

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。

## &lt;&lt;习惯致胜&gt;&gt;

## 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>>

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>