

<<素养>>

图书基本信息

书名：<<素养>>

13位ISBN编号：9787549905522

10位ISBN编号：7549905525

出版时间：2011-5

出版时间：江苏教育出版社

作者：《青少年健康成长读本》编写组

页数：196

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>

<<素养>>

内容概要

青少年研究专家孙云晓指出：“习惯决定孩子的命运。

”习惯的力量是巨大的，人一旦养成一个习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行。

如果是好习惯，则会终生受益；反之，就会在不知不觉中受害一辈子。

通常我们说一个人素质不高，往往就是因为这个人有许多坏习惯。

也就是说，素质就是习惯。

教育中最重要的是什么？

习惯。

叶圣陶这样说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。

”有这样一个故事，孩子们乘船去上海参加一个全国的竞赛，带队的老师回来后很有感慨地告诉我们一件事：一天晚餐过后，同行的同学们都上甲板观风景玩去了，但其中一个玩的最疯的孩子没经任何人提示，也没有任何人要求，到了该做功课的时候独自在船舱里拿出书本，旁若无人地学习起来。

带队的老师感叹到：“这就是习惯！”

”学习习惯指的就是：孩子在一定的学习情境下自动地去进行某些活动的特殊倾向。

也就是说到了一定的时候，孩子会自动地学习。

根据资料显示，人类每天90%的行为都出自习惯的支配。

一个人一旦在某一方面取得过成功，他的身上就会积累起一种叫做“优秀”的品质，而这种品质日后会成为他骨子里的一种自信，一种自强，使他一直在超越的过程中前行，不管遇到多大的困难和磨难，所以，为什么成功的人似乎永远在成功，而失败的人似乎永远在失败？

习惯即命运。

好的习惯是人们走向成功的钥匙。

想要成功吧？

关键就是要从现在开始把“优秀”变成一种习惯，使我们能将优秀行为习以为常，变为我们的第二天性。

有这样一则寓言：一位没有继承人的富豪在死后将大笔遗产赠送给了一位远房亲戚，而这位亲戚是个长年靠乞讨为生的乞丐。

接受遗产后，乞丐身价一变成了百万富翁，记者前来采访这位幸运儿：“你继承遗产之后，想做的第一件事是什么？”

”乞丐回答：“我要买一只好一点的碗和一根结实点的木棍，这样我以后出去讨饭会方便一些。

”这则故事意在说明习惯对一个人有着多大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。

习惯的力量是惊人的。

习惯能使你走向成功，也能使你滑向失败。

如何选择，完全取决于你自己。

彻底改掉坏习惯，让好习惯引领自己走向成功。

成功很简单，只要简单的事情重复做，养成习惯，如此而已。

愿广大青少年朋友养成良好的习惯，早日实现理想！

<<素养>>

书籍目录

第一章 好习惯成就一生

活在当下3

与梦想一路同行4

改变了的生命6

一笔改变命运的钱7

人生和信念9

生命的价值10

不能流泪就微笑11

生命清单13

发现和欣赏生活中的美14

生活其实很简单16

好好活着就划得来19

我是重要的21

一个巴掌也能拍响23

那枚独一无二的柠檬25

请将习惯分而待之27

一份早餐值多少钱28

尊重一盏灯29

第二章 让优秀成为一种习惯

人间最苦的盲道33

童心的拥抱34

绽放在衣领上的玫瑰36

春天的心38

草先生39

翡翠蜥蜴42

你是不是付出了爱45

小信封里的大勇气47

两个人的天堂48

忏悔50

太阳照常升起52

勿以善小而不为53

善良是正确的事55

无用的慈善雕塑57

到处都是善良的人

辞职62

人生哲学63

走进星星的世界64

海明威的课65

守时67

惜时惜力69

第三章 远离坏习惯的毒害

感恩是最好的礼物73

贪婪是魔鬼74

成功无捷径76

害人终害己77

<<素养>>

找对自己的朋友79
平常心面对一切81
信任他人82
机遇往往也是危机84
自满可能是致命的85
黄鼠狼的舌头87
井底之蛙的悲哀89
好谗亡国90
自我本色是上苍的恩赐92
天下哪儿有白吃的午餐93
从自己身上找原因95
控制自己的欲望96
听人家说的98
举世无双的珍品99
第四章 好习惯需要培养
孩子，你得学会坚强105
上帝不远107
超越自我109
事事难成事事成110
握住生命线112
佛祖的刻刀113
对自己的行为负责114
披着虎皮的羊116
拒绝圈套的诱惑117
流浪鸟118
狼与狗120
明天照样会有报纸122
战胜心底的溃退123
掌握自己的命运124
有勇气追求成功127
震动天地的愿望128
他失明，却不失败129
抓紧一截树枝131
穿旧皮鞋的孩子132
把蛋壳敲碎135
点燃心中的圣火136
第五章 在习惯中超越自我
特殊考试141
最诚实的警察143
你的名字会被记住多久144
感谢146
苦难的意义148
围巾150
危险面前我不再沉默152
理智155
教师的道歉157
给自己一个空间159

<<素养>>

第六章 提高修养，成就习惯

一诺千金163

诺言165

誓言167

玫瑰苗圃171

句句属实172

望而生畏的题目173

丢失的斧头174

用诚实得来的汽车175

抵御利益的诱惑176

即使被赶走也要说真话178

人无信不立180

诚实就是生命中的黄金181

两件最可怕的事情182

插班生的故事184

憋在心的话186

半开半闭的抽屉189

头脑太灵活往往得不偿失191

为了一个黑人小孩193

诚信的回报195

章节摘录

版权页：刘思泉打开包包拿出了小袋咖啡和保暖杯说：“现在我们开始喝下午茶了。

”她麻利地冲好咖啡递给我，又拿出了一小包苏打饼干。

喝着香浓的咖啡，嚼着苏打饼干，河边的微风轻轻地吹过，刘思泉开始对我说话：“其实，我在台湾一直喝下午茶的，你看，虽然换了一个地方，但是一样可以喝到别致的下午茶啊。

女人任何时候都要学会让自己开心。

”刘思泉意味深长地看着我，聪明如她，早看出了我内心的不安定。

半个小时后，我们又回到了办公室，那个阳光明媚的下午，我的心情豁然开朗，原来等待的日子是可以这样过的。

刘思泉有时给我谈起她在台湾的生活。她们的下午茶都是在办公室进行的，台湾的工作压力很大，但大家都懂得调节：小小的阳台辟出一个小块空间。

同事们纷纷动手把它布置起来，有的带来漂亮的印花桌布，有的带来小巧的咖啡茶具，还有的带来一束的马蹄莲，一位有心的同事带来了迷你音响，这样一块不足8平方米的小天地就像模像样了。

下午3点钟时，大家纷纷起身，冲上一杯自己喜欢的饮品，把小点心摆上桌，音乐响起，美妙的下午茶就开始了。

每天的下午茶成了工作时的一个点缀，大家舒缓心情，调节气氛，同事之间的关系也变得不再那么单一和紧张，而是充满温暖，一杯小小的下午茶原来是一种情怀呀。

刘思泉后来说，其实每个人的日子并没有两样，不同的是有的人被压力和暂时的困境淹没了心情。

和刘思泉聊天成了一件很快乐的事，我开始庆幸被暂时安排来嘉定锻炼，认识了这样一位懂生活的朋友。

3个月后，刘思泉结束工作回了台湾，我也因工作出色而升职，变成了销售部的总负责人，工作开始独当一面。工作压力开始加大，我却仍然保持一份好心情。

<<素养>>

媒体关注与评论

习惯形成性格，性格决定命运。

——[美]约·凯恩斯孩子成功教育从好习惯培养开始。

——[中]巴金人喜欢习惯，因为造它的就是自己。

——[爱]萧伯纳

编辑推荐

《素养:让习惯成就你的辉煌》：人类每天90%的行为都出自习惯的支配。一个人一旦在某一方面取得过成功，他的身上就会积累起一种叫做“优秀”的品质。好的习惯是人们走向成功的钥匙。想要成功就要从现在开始把“优秀”变成一种习惯，使我们能将优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

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>