

<<习惯影响孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<习惯影响孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787801757944

10位ISBN编号：7801757947

出版时间：2008-5

出版时间：长安出版社

作者：殷海霞,程妙

页数：256

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>

## <<习惯影响孩子的一生>>

### 前言

拿破仑·希尔曾说过，“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。

” 习惯是什么？

习惯就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。

习惯虽小，可它的力量却是巨大的，习惯经过反复强化，会在不知不觉中变成一个人本能的一部分，形成一种能左右人行为的神奇力量。

有行为科学研究表明：一个人的行为大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。这么说来，习惯对我们的生活应该有着绝对的影响，习惯决定了我们的品德：决定了我们思维和行为的方式：决定了我们日常的生活起居。

甚至于，当我们的命运面临抉择时，习惯都会冲到最前方帮我们做决定。

纵观那些载入史册的成功人士，每个人身上都有一些可圈可点的好习惯影响着他们的人生轨迹，比如“诚信”、“谦虚”、“幽默”、“认真”、“自信”等；再那看些锒铛入狱或一事无成者，也都是受到了坏习惯的影响，比如“说谎”、“依赖”、“拖拉”、“爱找借口”、“自私”等等。事实证明，习惯决定着一个人的命运。

俗话说：“习惯是人的第二天性”，这正是说明了习惯对人生的重大意义。

习惯的养成，好似通过一再地重复，使细绳变成粗绳，再变成绳索。

每一次我们重复相同的行为，就增加并强化它，绳索又变成缆绳，再变成链子，最终就成了根深蒂固的习惯，把我们的思想与行为缠得死死的。

然而，一个人的身上总是好习惯与坏习惯并存的。

好习惯是有助于改善性格、完善人格和提高道德修养的，是有益于身心健康的，是益智和有助于提高学习、工作和生活效率的，是有助于丰富生活经验和人生感受的，是有助于你建立美好形象的；而坏习惯则相反、工作学习效率低下、颓废、堕落、不思进取的元凶。

从这个意义上说，改变了我们的坏习惯，也就等于拒绝了失败的命运走向；而养成了一个好习惯就等于走上成功的坦途。

越早了解这个道理，对你的人生越具有积极意义。

毕竟“江山易改，秉性难移”，年龄越大了改变习惯就越困难。

十几岁的青少年则在习惯、性格上尚未定性，此时，正是培养好习惯，改变坏习惯的最佳时机。

本书正是以“培养好习惯，成就人生”为线索，从中精选了人们日常生活中许多有关习惯的条目，配合一些有代表性的故事和理论知识，旨在让读者了解习惯对于人生的影响，并让你们深刻地认识到哪些是你需要养成的好习惯，而哪些又是你必须改正的坏习惯。

每篇文章后的“你可以这样做”凝聚了宝贵的人生经验，给人以智慧的启示，能够帮助你养成好习惯，改掉坏习惯；“名人如是说”则收录了蕴涵着精辟哲理的名人名言，对小读者们全面提高素质、正确待人处世、实现人生理想有着重要的现实意义。

## <<习惯影响孩子的一生>>

### 内容概要

《习惯影响孩子的一生》以“培养好习惯，成就人生”为线索，从中精选了人们日常生活中许多有关习惯的条目，配合一些有代表性的故事和理论知识，旨在让读者了解习惯对于人生的影响。习惯虽小，可它的力量却是巨大的，习惯经过反复强化，会在不知不觉中变成一个人本能的一部分，形成一种能左右人行为的神奇力量。

有行为科学研究表明：一个人的行为大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。

## <<习惯影响孩子的一生>>

### 书籍目录

第一章 学会做人，培养良好的品德习惯诚信的习惯让你一生受益别让谎话成为你的辩护律师培育礼貌的高贵花朵让谦虚的品质引领你不断进步尊重他人让你更具修养宽容，一种爱的习惯每天自我反省不推卸责任，不做甩手掌柜摆脱依赖这个温柔的陷阱勇于认错，更要勇于改错别让自私吞噬心智第二章 从平凡到优秀，培养良好的做事习惯责任心是你生的坚持拖拉、懒散造就一事无成认真是完美的基础不找借口找方法不做言语上的巨人，行动上的矮子团结赴源，合作是泉避开思维定势的陷阱永远不说“不可能”用挫折陶冶性格聚零为整，拼凑时间边角料让好习惯尽快取代坏习惯第三章 拥有好人缘，培养良好的交际习惯微笑是社交的通行证踢走自卑，战胜自己欣赏别人，交友从赞美开始嫉妒是伤人伤己的坏习惯友女，待人，在集体里快乐成长让幽默成为语言习惯打开耳朵用心倾听换位思考更能看清自己远离破坏形缘的坏习惯第四章 学有所成，培养良好的学习习惯管理好你的学习计划勤学，善问，爱思考学会主动去适应老师科学用脑才能事半功倍一次只做一件事，切忌贪多嚼不烂练好“台下十年功”用书籍搭建成功的阶梯第五章 学会用钱，培养理财的好习惯理财为未来秋蓄资本勤俭节约不是小事理智消费，规划支出储蓄金钱，储蓄未来尝试自己赚取零用钱第六章 安全第一，培养自护、自助的好习惯遵守规则是自护的第一课知法守法，做个合格的小公民自我保护，屏蔽危险择友有标准，不与“问题少年”来往第七章 从优秀到卓越，培养全面发展的好习惯习惯当众发言，练就好口才领导才能从现在开始练起让创造力助你建造缤纷世界为智慧插上想象的翅膀随时随地抓住学习的机会管理好自己的“大好时光”利用兴趣的力量适应环境，战胜逆境做创造机遇的强者第八章 身强体壮，培养健康的好习惯我年轻，我运动，我健康向一日三餐要健康主动饮水，为健康加分养成卫生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烟酒赌博等恶习第九章 快乐成长，培养心理健康的好习惯感恩是快乐成长的第一课自信的习惯成就美好生活积极地面对每一天习惯与压力共处别用生气的方式谋杀自己切莫成为“忧虑”的牺牲品控制好自己的喜怒哀乐别为小事抓狂

## &lt;&lt;习惯影响孩子的一生&gt;&gt;

## 章节摘录

曾任美国波士顿市市长的哈特先生在...一次演讲中说道：“诚信是一条自然法则，违背诚信的人是会得到惩罚的。

诚信就像万有引力定律一样，适用于一切领域。

拥有诚信，也就有了成功的方法。

”我国是个有着五千年历史的文明古国，而“诚信”是我们中国人一直引以为傲的美德，自古流传下来许多诚信的故事，“梁颢还书”就是其中之。

梁颢是宋朝人，父母早逝，由叔父收养。

他自幼好读书，因他叔父家境贫寒，买不起书，他只好管别人借书来读。

对那些借来的书，他都是倍加爱护，而且向来是说什么时候还到时就一定会还，很守信用。

一个冬天的晚上，屋子里冷得出奇，梁颢看了一会儿书就觉得手脚僵硬，眼睛发酸。

本已到了休息的时间，但因明天就要把书还回去，他就想在当夜把书看完。

所以他就不时站起来活动活动手脚，放松一下眼睛，然后再看。

就这样不知不觉看了一夜。

天刚蒙蒙亮的时候，叔父一觉醒来，发现梁颢屋里的灯亮着，于是就披衣起床，推门走到梁颢旁边，心疼地说：“颢儿，你看书从早上到晚上，又从晚上看到了早上，天这么冷，这样会搞坏身体的。

快收拾一下去休息吧，睡醒再看也不迟。

”梁颢说：“这可不行了，我已经答应人家了，今天就得把书还回去了。

要是这会儿看不完，等书还了我就没法再看了。

”叔父笑笑说：“傻孩子，他们家里有好多书，又不等着用这一本，晚还一天也没什么要紧的。还是先休息要紧。

”“这可不行了。

”梁颢一脸严肃地说：“做人要讲信用，我不能这么随随便便就失信于人。

我答应今天还，无论如何今天就一定要还。

”叔父听他这么说便不再说什么，梁颢又低下头继续看书，看完后，他按时把书送还给了那家主人。

主人听说了他读书的情形，赞叹道：“真是个诚实守信的好孩子！”

我相信你将来一定会大有作为的，以后有空就来我这里借书吧，你要借哪一本都可以，什么时候还都行。

”梁颢听罢非常高兴，赶忙向他道谢，后来他就经常去借书，而且总是按时归还，从没失信过。

公元985年，饱读诗书的梁颢在科举考试中表现出色，中了状元，由于他的才华和少年时期养成的诚信品格，深得皇帝的赏识，被连连提拔。

诚信是一种习惯，是一种美德，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。

作为正在成长中的青少年，必须要养成诚实守信的好习惯。

要知道，为人处世，诚信是第一位的。

不讲诚信，就失去了与人交往的最起码的基础，难以在社会上立足。

德国男孩奥利弗为学习中文，主动与一位成绩优秀的中国研究生肖强来往，渐渐地，他们在学习中成了好朋友。

一天，两个人...起外出，奥利弗发现肖强在坐地铁时竟为了省钱买了16岁以下的儿童票，奥利弗很吃惊，立即断绝了与肖强的来往。

肖强在得知原因后非常不解，不就是一张车票吗？

有必要这么大惊小怪吗？

原来，德国人非常重视诚信，并且有一套机制来维护诚信，比如，德国人没有听说过“做假账”这个词。

德国的财务人员也没有一个敢做假账的，他们大学毕业后，还要经过大约两三年时间的学习才能够做

## <<习惯影响孩子的一生>>

财务人员，如果要是做一次假账，就终身不得再做财务工作，并且不再被人信任。

可见，诚信是一个人立身行事之本。

一个全无信用可言的人，一定会为众人所不齿。

言必行，行必果，不仅是对别人的尊重，更是对自己的尊重。

<<习惯影响孩子的一生>>

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>