

<<培养青少年受益一生的好习惯>>

图书基本信息

书名：<<培养青少年受益一生的好习惯>>

13位ISBN编号：9787510019739

10位ISBN编号：7510019737

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版广东有限公司

作者：《培养青少年受益一生的好习惯》编写组 编

页数：199

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>

<<培养青少年受益一生的好习惯>>

前言

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。

接受遗产的乞丐立马成了百万富翁。

新闻记者来采访这名幸运的乞丐时问：“你继承了遗产之后，想做的第一件事是什么？”

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

虽然这是个笑话，却说明了一个人的习惯是多么的顽固。

我们在不知不觉中长年累月养成的习惯，具有强大的惯性，它影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。

研究发现，一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的行为。

记者曾问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您是在哪所大学里学到了您认为是最重要的东西？”

这位科学家平静地回答：“在幼儿园。”

“在幼儿园学到什么？”

“学到把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示歉意，午饭后要休息，要仔细观察大自然……”习惯决定青少年一生的命运，再也没有什么比习惯养成更重要了。

大量事实证明，习惯是一种顽强的力量，可以主宰人的一生。

好的习惯一旦形成，将受益终生。

<<培养青少年受益一生的好习惯>>

内容概要

习惯决定青少年一生的命运，再也没有什么比习惯养成更重要了。
大量事实证明，习惯是一种顽强的力量，可以主宰人的一生。
好的习惯一旦形成，将受益终生。

<<培养青少年受益一生的好习惯>>

书籍目录

第一章 做人的好习惯 第一节 积极乐观 第二节 战胜挫折 第三节 独立自主 第四节 珍惜时间 第五节 充满自信 第六节 勇敢点儿 第七节 自强不息 第八节 宽容他人 第九节 关爱别人 第十节 学会感恩 第十一节 团结互助 第十二节 自我克制 第十三节 承认错误 第十四节 诚实可信 第二章 做事的好习惯 第一节 做好计划 第二节 不言放弃 第三节 原谅别人 第四节 向优秀的人表示祝贺 第五节 说到做到 第六节 与人分享 第七节 持之以恒 第八节 敢于竞争 第九节 自己的事情自己做 第十节 要有耐心 第十一节 承担责任 第十二节 不要拖拖拉拉 第十三节 避免草率行事 第十四节 要果断行事 第三章 品德与生活的好习惯 第一节 孝敬父母 第二节 尊重老师 第三节 爱护动物 第四节 礼貌待人 第五节 爱惜钱财 第六节 品德之美 第七节 拥有爱心 第八节 热爱运动 第九节 清洁卫生 第十节 勤俭节约 第十一节 遵守规则 第十二节 爱护环境 第十三节 储蓄习惯 第十四节 热爱劳动 第十五节 自我保护 第四章 学习的好习惯 第一节 勤奋学习 第二节 专心致志 第三节 认真思考 第四节 善于观察 第五节 勤于阅读 第六节 不耻下问 第七节 忠于学习 第八节 质疑发问 第九节 开动脑筋 第十节 认真学习 第十一节 激发兴趣 第十二节 掌握读书方法 第十三节 积极探索 第十四节 擅长记忆 第十五节 学以致用 第十六节 勤写日记 第五章 交往的好习惯 第一节 记住别人的名字 第二节 送予微笑 第三节 乐于助人 第四节 与同学友好交往的习惯 第五节 尊重他人 第六节 克服忌妒之心 第七节 不要讥笑讽刺 第八节 学会与人合作 第九节 避免吹毛求疵 第十节 不要忽略小节 第六章 心理上的好习惯 第一节 稳定你的情绪 第二节 克服依赖心理 第三节 乐于接受批评 第四节 不要贪得无厌 第五节 克服冷漠的坏习惯 第六节 维护他人的自尊心 第七节 改变孤僻的性格 第八节 克服羞怯心理 第九节 开阔你的心胸 第十节 保持行为自律

<<培养青少年受益一生的好习惯>>

章节摘录

人活在这个世上，不能没有独立，而这一切又都只能靠你自己，因为你自身就是你自己的生存环境之一。

你才是你自己的主人。

鲁迅先生的故事不知被多少人传诵：鲁迅在别的孩子疯玩的年龄，由于家道的败落和父亲的病情，便过早地承担起了家庭的重担，他不仅要学习，还要每天往返于药店与当铺之间，去为生活而奔波。

可即便如此，他还是没有像别的孩子一样偷偷跑去玩，而是自强不息地奋斗。

一次，由于上学迟到，老师对他加以批评，鲁迅从此在自己的书桌上刻上了一个“早”字，这不仅是对自己的提醒，更是一个人人生态度的体现：自立、自强。

独立的境界是美妙的，独立的习惯却是需要我们去学习和培养的。

独立地面对社会、面对自然、面对你自己、面对生活。

在小时候培养独立能力，这样的锻炼机会是很有必要的。

也许正因为有这样的理论做基础，在美国许多好的学校都有表演课，社区中也设立各类表演课程，供学生课余参加。

有很多父母送儿女去美国一家夏令营，这只是一家很普通的夏令营，但它的活动内容十分有趣，其中一项令许多小孩感兴趣的就是表演课。

通过一些简单的表演技巧，训练孩子对自我表现的兴趣和信心，表演者在不严格的舞台规范中尽情抒发自己的感受，在人物中加入想象和创造，既有娱乐，又为孩子们创造了课堂上所不能获得的学习机会。

一个人在工作和生活中能够坚持自己的信仰，排斥邪恶，保持自我真性情，玉洁冰清，不沾世俗小气的独立，更值得我们学习。

做人要独立，只有如此，才能思想自由，不断探索，才能使从事学术的工作者解放思想，善于怀疑，富有创造性，且能埋头钻研，上下求索，以追求真理为宗旨，才能促进学术的发展与进步，才能在将来成就一番事业。

<<培养青少年受益一生的好习惯>>

编辑推荐

《培养青少年受益一生的好习惯》：青少年奠定人生基础必读丛书

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>