

<<培养有好习惯的中学生>>

图书基本信息

书名：<<培养有好习惯的中学生>>

13位ISBN编号：9787510804045

10位ISBN编号：7510804043

出版时间：2010-7

出版时间：九州

作者：温和民|主编:高长梅

页数：290

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>

## <<培养有好习惯的中学生>>

### 内容概要

不好的习惯可能会变成牢笼，限制住自己，好的习惯却能够给我们一种安定感，因为有好习惯就好像有轨道一样，有轨道才能够走得更好。

《读品悟卓越中生成才训练营：培养有好习惯的中学生》精彩的好故事配合深入浅出的“好习惯训练营”，阐释了习惯的方方面面，涵盖了生活、学习、性格等各个领域的习惯问题。

认真品读这些既富哲理又优美流畅的精彩华章，我们会从各个角度认识、了解习惯，从细节着手，逐渐养成正确对待财富、立即行动、专注认真、乐观积极、勇于创新等多种好习惯，帮助我们收获成功人生。

<<培养有好习惯的中学生>>

作者简介

## &lt;&lt;培养有好习惯的中学生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 一张贺卡的欢乐祈祷 一张贺卡的欢乐祈祷 除了眼泪，还有阳光和蓝天 愉快的棒球 夜晚开放的花朵 快乐就在其中 把隐藏的快乐拉出来晒太阳 巴顿将军的头盔 快乐无比的杰里 幸福的篮子 习惯塑造人生 欣赏生活第二辑 从最低处开始 谦卑一笑 谦虚是一种大智慧 谦虚是一种自省 骄傲的书法家 自谦的巨人 做个低调的人 卫青低调当大将军 达尔文的谦让 从最低处开始第三辑 享受读书之乐 枕上读书梦也香 母亲与书 喧哗中的宁静 享受读书之乐 相信书的英国人 《红楼梦》为他打下文学功底 残书 以色列人从小爱读书第四辑 在金钱与世界之间 省钱也需要智慧 霍华·休斯的理财观 一枚小钱 在金钱与世界之间 人生第一桶金子 发财是需要眼光的 水手与金钱 只有你能造就自己的财富 成功理财，来不得半点娇纵铺张 理财不如理“才” 一美分富翁 再富也得节约第五辑 健康是福 健康是福 “疲倦”的耳朵 当焦虑成为习惯 生存的成本 李嘉诚的健康心法 珍惜健康 世界首富的健身习惯 健康是最大的财富 钟南山院士的健康生活第六辑 认真的力量 专心助你成功 成功只因专注 认真的力量 专注是金 罗丹的启示 高手 只要认真干5年 专注更容易成功 瞄准一个点 德国人的认真第七辑 “小节”其实很关键 “小节”其实很关键 物归原处的好习惯 藏在角落里的钥匙 细节是一种功力 老团长的习惯 坠毁之谜 斯坦福课桌上的细缝 多看一眼 一粒灰尘改变了人类 别忽略了细节 细节人生第八辑 换一种方法试试看 让脑筋转个弯 留下自己的闪光足迹 换一种方法试试看 永不言弃的试验 创造性思维 受欢迎的“文具组合” 霍英东的奇妙思维 “笨小孩”也有创造力 割断那根绳子第九辑 花儿记得一路的温情 分享中的美丽 300块肥皂和27颗巧克力j 多一句赞美 为了0.1%的希望 爱心创造的奇迹 赠送100份饭 生命需要赞美 一只橘子 一个人不能长期孤独地生活 帮助的心 花儿记得一路的温情第十辑 你必须动起来 先进去再说 拿出一万个小时来 永远比别人快半步 只要行动，就有奇迹 那不是纸箱，是陈列柜 吃苦冠军 敢于行动 你必须动起来 从现在就开始行动 计划不如实践

## &lt;&lt;培养有好习惯的中学生&gt;&gt;

## 章节摘录

除了眼泪，还有阳光和蓝天 从前，有一个小沙弥受不了寺院的清苦，变得厌世、轻生，患上了我们现在所说的抑郁症。

有一天，他独自一人走上了寺院后面的一个悬崖险峰，就在他紧闭双眼，准备纵身跳下时，一只大手按住了他的肩膀。

他回头一看，原来是老方丈。

小沙弥的眼泪马上就流出来了，他告诉老方丈，他已经万念俱灰，真的“看破红尘，四大皆空”，什么牵挂都没有了，只想一死了之。

老方丈慈爱地说：“生命没有错误，要珍惜自己的生命，其实你拥有的东西还很多很多，你先看看你手背上有什么。

”小沙弥抬手看了看，讷讷地说：“没什么呀！”

”“那不满是眼泪吗？”

”老方丈语气沉重地说。

小沙弥眨巴眨巴眼睛，又是串串热泪。

老方丈满眼关切，又说：“再看看你的手心。

”小沙弥又摊开双手，看自己的手心。

看了一阵，不无疑惑地说：“没什么呀！”

”老方丈呵呵一笑说：“那不满是阳光吗？”

”小沙弥愣怔了一下，脸上也泛起丝丝的笑容。

老方丈又循循善诱地说：“你再抬头看看。

”这回小沙弥开窍了，没等方丈开导，就心悦诚服地说：“还有蓝天，我还有蓝天！”

”老方丈舒心地叹了口气，对小沙弥说：“其实，你除了眼泪、阳光和蓝天，还有一颗勇敢顽强的心、健康的身体……”好习惯训练营 人总会遇到困难和挫折，这时难免灰心丧气，可转念一想，天空真的那么灰暗吗？

人生就像一颗多面的钻石，一面暗淡了，还有很多面，仍然可以光彩夺目。

阳光、蓝天、健康的身体、顽强的心……我们所拥有的是如此丰富和精彩。

愉快的棒球 瑞安的父亲小时候不喜欢棒球，因为他老失败，长大后，他学会了欣赏棒球赛，甚至还成了当地棒球队的球迷，不过他并不把太大的希望放在棒球上。

当儿子瑞安八岁时，他希望学会打棒球，于是父亲为他在一个棒球训练俱乐部报了名。

儿子第一次训练的时候，父亲在看台上坐立不安。

“老天爷，别让瑞安像我一样老是失败。

”父亲想着。

“加油！”

孩子！”

”父亲大声呐喊着。

自动捡球机的手臂举了起来，然后，球扔了出来，瑞安使劲一击……没击中；捡球机的手臂又举起来了，瑞安又使劲一击……还是错过了。

扔球，击球，错过；再扔，击球，再错过。

一遍又一遍。

唯一和父亲小时候不同的是：现在瑞安有了自动捡球机，不会像父亲小时候的捡球人那样时不时地说两句俏皮话来取笑他。

瑞安几乎一次都没有击中扔过来的球。

训练结束后，父亲已作好精神准备——走到父亲身边的小家伙将会神情沮丧。

可出乎父亲意料，他竟然满面春风地回来了。

“爸爸，我要一杯冰淇淋。

”“好的。

## <<培养有好习惯的中学生>>

”父亲边走边说，心想，他倒是自我感觉良好。  
也许下次他会有进步的，毕竟还有整整一季的时间呢！

然而，瑞安还是老样子。  
一次又一次的训练过去了，他不断地错过击球机会。  
在他这个初级班里，每一轮，每个孩子都有五次机会。  
瑞安却一次又一次地失误，没有击中过任何一个球。  
父亲本想试图鼓励他，但一看见那些丢失的机会，父亲就心怀惋惜，打不起精神。  
有一些球看起来差之毫厘，可惜还是错过了。

“打得不错。  
”父亲努力做出乐观的样子。  
“谢谢爸爸。  
”他仍然满面笑容。

每当瑞安击球时，父亲便开始在外面不安地走动。  
他每错过一个球，父亲都感觉是自己没击中。  
然而，每一次轮到瑞安时，他总是高高兴兴地从休息处走出来，和同学们一起继续挥棒训练。  
他就不怕同学笑话吗？

父亲一直希望儿子亲口说出不想参加了，但小家伙从不言放弃。  
一个春日，当儿子还是一无所获地完成了他那几棒，到他妈妈这里来喝水时，“有几棒打得很好喔！

”他妈妈说，摸摸他的头发。  
“好样的，儿子！  
”父亲机械地说，瑞安则照例咧嘴笑了，像个胜利者似的，在父亲看来，这笑多么不合时宜啊。  
他转身回到训练场去时，父亲禁不住摇了摇头。  
父亲真不懂，他是这个班里唯一一个一次都没击中球的孩干，他怎么还能如此高兴？  
“放松点儿，”妻子说，“如果瑞安自己对成绩都不担忧，你瞎操什么心？

他正玩得高兴呢！  
那才是关键，你知道吗？  
”可是，他怎能如此高兴呢？  
想想自己小时候，一旦没有击中球就羞愧难当，觉得没脸见人，恨不得挖个地洞钻下去。  
瑞安没击中球，他心里肯定也不好受，父亲想。  
这时，又轮到瑞安了，父亲走到外场。

瑞安走上前去一如既往地认真、专注。  
哪怕他只击中一次球也好啊！  
父亲想着。  
自动捡球机捡起了球，扔过来，没击中；再来一个，还是没有击中。  
“眼睛看着球，”教练喊道，“球又过来了！  
”第三次失误。

父亲闭上眼睛。  
第四次失误。  
“瑞安，加油！  
”同学们喊道。  
第五次失误。

父亲睁开眼，无助地望着地下。  
父亲抬起头来时，瑞安已经和他妈妈在一起了。  
他喝了一口水，仍然面带微笑，就像他刚刚得了冠军似的。  
过去训练的日子像电影画面一样从父亲脑海里掠过——全是儿子失误的画面。  
他努力去做了，还在继续努力着。

<<培养有好习惯的中学生>>

这时，瑞安望着父亲，竖起了大拇指。

父亲一下子恍然大悟，棒球之于瑞安确实不同于棒球之于自己，不管儿子的成绩如何，他能从中找到乐趣，是的，这才是关键所在。

父亲向瑞安笑了笑，回了他一个竖起的大拇指。

他转身回到场里，父亲终于没再走到场外，放心地坐了下来，心里赞叹着儿子健康、积极的心态。训练结束后，父亲吃着冰淇淋，拍拍儿子的肩膀，“嘿！

小伙子！

老爸真的为你感到骄傲！

爸爸喜欢你玩棒球的态度。

P4-7

## <<培养有好习惯的中学生>>

### 媒体关注与评论

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 有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

——英国作家 查·艾霍尔

## <<培养有好习惯的中学生>>

### 编辑推荐

《培养有好习惯的中学生》精选的近100篇既富哲理又优美流畅的故事，以及深入浅出的“习惯悟语”，涵盖了生活、学习、性格等各个方面的习惯。

认真品读本书，让中学生从各个角度认识、了解习惯，从细节着手，逐渐养成正确对待财富、珍惜时间、立即行动、专注认真、乐观积极、勇于创新等多种好习惯，帮助中学生收获快乐人生。

本书由高长梅主编。

<<培养有好习惯的中学生>>

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>