

# 长期养成的习惯

2009年7月29日

13:14

生活只是一种习惯，也就是一连串不需要经过大脑的行为。 我们所该做的，就是给行为立过规矩。

## 培养三种习惯：

- ❖ 首先，是要在功课上培养**善独的艺术或自律**；
- ❖ 其次，为了追求更大的进步，要培养条理，亦即有**条理的安排功课、研究与观察**；
- ❖ 第三，则是要**培养彻底**，尤其是在学科科学**原理原则的融会贯通上**，只有做到彻底，才不至于沦为庸人。
  - 绝不可以过度的自信与自负，能够知错认错，也要有崇高的理想与热忱，唯其如此，才能超越重重障碍。

第一，做好当天的事情，不去忧虑明天。

也就是说，将全副精神放在今天的工作上，尽自己最大 的能力将它做好，至于未来，一切顺其自然罢了。

第二，在自己力所能及之处，对待他人，身体力行黄金法则（既你愿意别人怎样待你，你也要怎样待人）。

第三，培养宁静，使自己能够在顺境中懂得谦卑，待人以诚而不傲慢，并为逆境做好准备，能够勇敢面对。

高度整合你的心智与道德，并让自己具有**求新、务实并且慈悲**。

00、养成思路的清明、心地的善良与心灵平静的习惯。

01、拥有读好书的习惯，以保持心智的敏锐。

02、养成谦卑的习惯，这是一种美德。

03、养成慎思明辨的学习习惯。

04、**拥有充分的责任感，这是一个好习惯。**

05、培养沉稳和宁静的习惯，以善处成功与挫折。

06、养成以包容的心灵与开放而诚实的态度去追求事实的习惯。

07、花最小的力气让自己的能力极大化，就需要**培养条理、专一与锲而不舍的习惯**。尤其需要注意细节、心存完美与知其所省。

08、养成今日事今日毕的习惯，就能减轻人的忧虑。

09、此外，在功课上**力求完美**，则是另一种需要加以培养的心志。不论手上的事情多么微不足道，一定要全力以赴，完成后还要以批判的眼光加以检视，决不能轻易放过自己。这是“剖析”一个人的试金石。

10、勇气与喜悦不仅可以让你走过生命的荒野，而且能使你们为软弱的心带来慰藉与力量。

11、**以希波克拉底的标准，用知识、能力、爱心与正直去承担最艰难的工作。**

说到**知识**，你们可以将所学发挥到最高，并不断**充实所学以增强能力**，不分人等、不分地域，在需要你们的时候伸出援手。

说到**爱心**，是在日常生活中对弱者表现关怀与亲切，对伤病心怀悲悯，对所有的人给与仁慈。

说到**正直**，则是不论在什么情况下，都能够诚实的对待自己，对待你们的使命以及你们的同业。

12、毅力

13、魄力