

有一位在美國的台灣留學生，因家境不佳，需要邊打工邊讀書，以維持生活費用。

有一天，他最後一個離開學校研究室，忽然聞到一股濃臭的糞味，發現原來是一隻兔寶寶在籠子，被主人忘了帶回家，他就順手把穢物清理乾淨。

第二天、第三天情況還是一樣，但這留學生還是把籠子清理乾淨才回家。

其實，這一隻兔子主人就是他的教授，這位教授在第一天也發現這件事了，但他也很納悶，不知道是誰把穢物清理乾淨，所以第二天、第三天暗地裡觀察，後來發現每天把穢物清理乾淨的竟是這位台灣的留學生，教授就請他到辦公室面談，問他為什麼會這樣做呢？

他說從小媽媽就教他待人處世的好習慣，讓他養成熱誠、善良、節儉、整潔和主動助人的好品格，而這正是這位教授所看重的，結果教授送給他四年獎學金，也解決了他不用在外打工的困境。

我們如何在每天的生活中養成好品格的習慣？

以下我例舉一些實例，這是從圓愛全人關懷協會的《智慧百分百》生活品格箴言節錄下來的，可供各位同學參考學習：

- △我要向那位同學學習，因為她說出來的話，總是讓人聽了很舒服。(賞識)
- △外表很美麗，說話卻不誠懇真實，有點像豬鼻子上掛了一個金環，很不相配，我可不要這樣。(智慧)
- △沒有根據的話，我才不會說呢！因為那會給自己找麻煩，也是不負責的表現。(正直)
- △再怎麼講，不好聽的話都是損人不利己的，我一定要小心。(謹慎)
- △你看！那個溫柔說話的同學多麼令人欣賞，我喜歡和這種人做朋友。(辨識)
- △人只要很容易生氣發怒，人際關係就會出問題，我得注意這個。(節制)
- △弟弟，我們是來做客人的，媽媽有交代，千萬不要動人家的東西。(禮貌)
- △打電話當然要簡明的話，特別是用手機，因為要省錢。(節儉)
- △每天要洗澡是天經地義的事，我總是保持良好的好習慣。(整潔)
- △當我向老師說對不起之後，我感到很高興，因為我以前才不敢說呢！(勇敢)
- △每天刷牙，不只是為牙齒健康，也是一個習慣的養成。(整潔)
- △時間快來不及了，還好，最近學著物歸原位，不然這一下子就糟了。(整潔)

△我不會東西吃一半就丟掉，太浪費食物了，還有很多人沒有東西吃呢！（節儉）

△有就用，沒有，就不要用。不是自己的東西連借都不恰當，何況是用偷的？

這叫骨氣。（誠實）

△我已經打電話去向奶奶祝她生日快樂，並謝謝她疼愛我，她好高興啊！（感恩）

△自從我幫他的忙之後，他開始對我很友善，多幫助人對自己有很多好處。（同情）

△我做到了幫忙倒垃圾，不再需要媽媽催，不錯吧！有進步。（主動）

△自己用不到而同學有需要的東西，我都會問過媽媽，經過允許就送給他們。（慷慨）

△很高興我沒有抱怨的壞習慣，凡事感謝，真的很快樂。（知足）

△我要做一個聰明的人，會傷人的話就是不說。（善良）

△漂亮的外表怎麼能跟愛心比？內在的美才是重點。（真愛）

「知道與做到」

以上的道理人盡皆知，但如果做不到，那知道的再多、懂得再多，又有什麼意義？要從「知道」變為「做到」唯一的路就是把「知道」的變為「習慣」。

當你有一個好的想法，然後把這個想法做出來，就是你的好行為，好行為多做幾次，就會漸漸養成好習慣，好習慣就是你好品格的表現，有好品格的人就會有好事不斷的發生。

根據專家的實驗，一個動作需要重複 21 次才會養成習慣，動作可以成為習慣，情緒、性格也可以行而成慣的。

佐藤富雄博士：『好習慣與壞習慣的判斷基準，不是純為道德標準的「好／壞」，最大的價值是以大腦生理學的「快樂／不快樂」來做區分。譬如「被人使喚」的工作、發牢騷和背地說人閒話、同學吵架、班上的派系鬥爭，令人不快樂的習慣、令人心煩的習慣，對頭腦來說也是一種「壞習慣」。

大人的壞習慣，讓你不知不覺地活在壞習慣當中，只要能捨棄「大人的壞習慣」學會好習慣，頭腦和身體便會自動改變，人生就會產生會人訝異的轉變。』

「小習慣 改變人生」

佐藤富雄博士：『決定人的一生活，並非命運或才能，而是習慣，只要改變習慣，就能輕易改變人生，行動養成習慣，習慣培養人格，人格影響命運。改變習慣的第一步，最重要的絕對不是「養成新的習慣」，而是要「捨去過去的習慣」。』

我們在每日的生活中，必須養成下列三項具體的好習慣：

1. 說好話習慣：

使用讓自我形象好轉的言詞，讓大腦分泌快樂的賀爾蒙。所以人要塑造自我形象，最重要的是說好話。西諺：「只用微笑說話的人，才能擔當重任。」因自信是生命的動力。

發牢騷、背地說人壞話、漫罵等否定的言語，都是腐蝕你人生的「壞字眼」。

2. 感動習慣：

大腦是會衰老，但也會成長的，只要我們找對方法鍛鍊它，讓大腦返老還童是沒有年齡限制。

頭腦會因感動而受到刺激，漸漸成長，沒有「感動」就沒有成長。

好習慣，就是，帶來感動的習慣。感動愈多，頭腦愈年輕，鍛鍊大腦，使之成長的關鍵是感動力。在每天的生活中，不斷地創造出小的感動體驗才是重要的。

3. 身體習慣：(運動及營養飲食)

工作、學習、運動、飲食只要讓它變成好習慣，變成生活的一部份，讓自己永遠保持在最佳的狀態，可以改變人生。

以一秒二步的速度走路，就可以讓大腦和身體達到最佳狀態，所以持續做散步的有氧運動，也不要吃垃圾食物，可讓大腦變年輕。

大家一起來！養成更多的「好習慣」，最棒的人生就從今天開始！