

女孩要有好习惯

好父母送给女孩的习惯书

李海波◎编著



从小养成的好习惯，将会成为女孩一生最大的财富！

- ◆良好的生活习惯，是女孩幸福生活的根本
- ◆良好的学习习惯，是女孩取得好成绩的保障
- ◆良好的处世习惯，是成就女孩一生的法宝
- ◆良好的行为习惯，是造福女孩一生的源泉

女孩要有好习惯

好父母送给女孩的习惯书

李海波◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩要有好习惯：好父母送给女孩的习惯书 / 李海波编著. —北京：
北京理工大学出版社，2016.1

ISBN 978-7-5682-1483-4

I. ①女… II. ①李… III. ①女性 - 习惯性 - 能力培养 - 青少年读物

IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307942 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

印 刷 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

电 话 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 214 千字

版 次 / 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

目 录

第一章 良好习惯造就美好人生——好命的女孩要有好习惯

习惯无处不在 / 003

别让坏习惯害了你 / 005

好命的女孩要有好习惯 / 008

让好习惯成为你的第二天性 / 011

新思维决定新习惯 / 013

习惯影响深远，养成好习惯需要专注执着 / 016

驾驭好习惯，就能驾驭自己的人生 / 019

第二章 思维方向决定前进的方向——养成积极思考的好习惯

积极思考的习惯可以让女孩变得更聪慧 / 025

让心中永远充满阳光 / 028

养成积极思考的好习惯 / 031

知足常乐，才能把握住幸福的生活 / 034

学会发现生活里的美 / 037

荣辱不惊，永远保持一颗平常心 / 040

远离嫉妒，让自己拥有明朗的人生 / 043

自信的女孩最美丽 / 047

悦纳自己，接受自己的缺点和不足 / 050

心中常怀希望，生活会更加美好 / 053

第三章 生活方式可以提升幸福指数——养成热爱生活的好习惯

养成清洁卫生的好习惯 / 061

改掉生活不规律的恶习 / 063

养成珍惜时间的好习惯 / 065

养成健康的饮食习惯 / 068

养成热爱运动的好习惯 / 070

养成做家务的好习惯 / 074

养成勤俭节约的好习惯 / 076

养成做事有条理的好习惯 / 079

第四章 腹有诗书气自华——养成热爱学习的好习惯

知识可以让女孩更有气质 / 085

养成制订学习计划的好习惯 / 087

养成每天看书的好习惯 / 090

养成认真学习的好习惯 / 092

要习惯从社会这个大舞台中汲取知识 / 094

处处留心皆学问，养成勤于观察的学习习惯 / 097

学而不思则罔，养成勤于思考的学习习惯 / 099

养成自我激励的好习惯 / 102

学以致用，养成善于运用知识的习惯 / 104

第五章 自立是女孩一生的保障——养成自立自强的好习惯

女孩要尽早自立自强 / 109

独立思考，不做他人思想的附庸 / 111
养成生活自理的好习惯 / 113
养成独立进取的好习惯 / 115
拥有主见，尝试自己来做每一个决定 / 117
改掉依赖习惯，懂得人生的路要自己走 / 120
不要贪图“在温室中长大” / 122
寻找机会，让自己逐渐养成独立做事的习惯 / 125

第六章 知性高贵更惹人爱——养成举止文雅的好习惯

做个文明懂礼的女孩 / 129
阳光般的笑容是最美的表现 / 131
举止优雅，更显知性高贵 / 134
谈吐不凡，让脱俗通过语言流露出来 / 137
要有谦虚待人的好习惯 / 139
拥有品位，学会与思想交朋友 / 142
大方得体，塑造高雅的外在形象 / 144
要有培养高雅爱好的好习惯 / 147

第七章 细节决定成败——养成认真细致的好习惯

做个细心、用心的女孩 / 153
做事谨慎细致能助你稳步前进 / 155
把细节做到完美 / 158
细节可以预见胜负，可现操守 / 160
锻炼自己严谨认真的做事习惯 / 163
粗心大意是女孩成长的绊脚石 / 166
谨防习惯性的疏忽酿成悲剧 / 168

第八章 有爱心的女孩更美丽——养成乐于助人的好习惯

- 爱心是美最直接的体现 / 173
- 孝敬父母也是一种习惯 / 175
- 让感恩成为一种习惯 / 178
- 学会尊重也是一种习惯 / 181
- 富有爱心，多关爱小动物 / 185
- 养成关心他人的好习惯 / 188
- 品行宽厚，做一个正直的女孩 / 191
- 请驻足片刻，帮助那些需要帮助的人 / 194

第九章 懒惰是成长路上的绊脚石——养成勤奋耐劳的好习惯

- 让勤劳成为一种习惯 / 199
- 勤劳是成就自己最好的捷径 / 202
- 懒惰会让人失去斗志 / 206
- 每天比别人多做一点点 / 209
- 让自己永远保持积极进取的好习惯 / 212
- 机遇之花需要汗水来浇灌 / 215
- 勤劳不是机械做事 / 218
- 拒绝安逸，被窝是青春的坟墓 / 220

第十章 保持自制力，远离放纵和诱惑——养成自律自制的好习惯

- 养成遵纪守法的好习惯 / 225
- 遵守公共秩序也是一个好习惯 / 228
- 洁身自爱是保护自己的有力武器 / 231
- 羡慕虚荣会让女孩走向歧途 / 233

珍爱自己，远离烟酒和毒品 / 235

拒绝虚荣，对“拜金”说“不” / 237

善于使用网络 / 240

抵制诱惑，自制力强更容易掌控一切 / 243

控制情绪，小不忍则乱大谋 / 246

跟有思想的、优秀的人交朋友 / 249

第一章 良好习惯造就美好人生

——好命的女孩要有好习惯

习惯是一种经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，比如，人们长期养成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。

习惯就像人生中的一柄双刃剑，养成好的习惯，会帮助我们轻松地获得幸福人生；养成坏的习惯，会使我们的一切努力都变得很费劲，甚至能毁掉我们的一生。

也就是说，一个女孩养成好的习惯是其赢得幸福美满人生的关键，所以，我们必须正视习惯，了解习惯，利用习惯成就自己的未来。

习惯无处不在

坚持好习惯，不久它就会变成你生活上的必需品。

——奥古斯丁

我们都知道，习惯在我们的生活中无处不在，但是，人们通常只把习惯与自己的一些行为举止联系在一起，却很少把习惯与成功的人生关联在一起。

有一个国外的教育家一生成就斐然，她有30几本教育方面的书和300多篇学术论文，都是在早上5:00—8:00写成的。

那么，她是怎么做到的呢？后来，人们总结出这位教育学家有一个好习惯，那就是她每天清晨都会尽早开始一天的工作，他每天早晨五点半起床，做早操，喝杯牛奶，吃块面包，然后就开始一天的工作。后来，当她习惯了六点钟开始工作以后，又努力再提早15~20分钟，几十年如一日，从来就没有间断过。

可见，只是生活中这些小习惯，就可以使这位教育学家成就斐然，举世闻名。但是，我们应该知道，在我们的生活中，并不是所有的习惯都是好的习惯。也就是说，我们身上的很多习惯中既有好习惯也有坏习惯，好的习惯对于提高我们的道德水平、人格水平、学习能力、创新能力、智力水平、健康水平、生活能力都具有至关重要的作用，是一个女孩全面发展

的催化剂。但是，我们也不可忽视坏习惯，它可以让我们执迷不悟、一事无成，最终一生碌碌无为。所以，对于好的习惯，我们要保留；对于坏的习惯，我们要摒弃。

关于习惯无处不在，我们再来看下面这个案例。

20世纪，有一名国外的宇航员乘坐宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一个进入太空的宇航员。其实，这个荣誉不是每个人都能得到的，他能在20多名宇航员中脱颖而出，是一个良好的习惯成全了他。

在确定人选的时候，有一个插曲被人们津津乐道流传至今：当时，20个候选人实力相当，跃跃欲试。在演习之前，主设计师发现，在他们之中，只有一个人是脱了鞋进入机舱的，实际上，脱鞋进入机舱只是他心细的个人习惯而已，他担心弄脏机舱。

但是，就是这样一个我们司空见惯的小动作，让主设计师非常感动。他认为：只有把飞船交给一个如此爱惜它的人，自己才能够放心。于是，在他的推荐下，这名字航员成了人类第一个飞上太空的宇航员。

所以，人们常说，习惯无处不在，习惯时时刻刻都在影响着我们的行为，影响我们的一生。一个人的一个动作、一种行为，多次重复后就能够进入自己的潜意识，变成一种习惯。人的知识积累、才能增长、极限突破等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

习惯就像是一个人在走路，如果你选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。很多时候，如果你养成了坏的习惯，惯性力量的影响，往往会使你不自觉地强化选择，并很难走出自己选择的道路。

拿破仑曾经说过：“成功和失败都源于你所养成的习惯”。所以，我



们再次强调并警示所有的女孩：要随时留意哪些是好的习惯，哪些是不好的习惯。对于好的习惯，我们要保留；对于不好的习惯，我们要摒弃。

给女孩的启示：在日常生活中，习惯无处不在，每个人都有各种各样的习惯。在这些习惯中，既有好习惯也有坏习惯，既有老习惯也有新习惯。对于好习惯，我们要保留；对于坏习惯，我们要摒弃。

别让坏习惯害了你

不良的习惯会随时阻碍你走向成功、幸福。

——莎士比亚

我们已经知道，在日常生活中人们自身有各种各样的习惯，既包括好的习惯，也包括坏的习惯，所以，我们要区别习惯的好坏，在培养好习惯的同时，别让坏习惯牵着走，被坏习惯所左右。

有位教育家曾说：“习惯仿佛是一条缆绳，我们每日为它缠上一股新的索，不需要多久，它就会变得牢不可破。”实际上，习惯既可以养成，也可以打破，只是绝非一蹴而就，而是需要长期的养成。而且，女孩一旦养成坏习惯，改变起来是非常困难的，不仅会影响学习、生活、性格、行为等，而且会影响女孩一生的幸福。所以，女孩要想改变自己的命运，最重要在于丢掉坏习惯，培养好习惯，并凭借好习惯的力量去赢得幸福的生活。

某一线城市一家航空公司高薪招聘女空乘人员，对女孩的学历、

外语、个人形象等要求都非常高。应聘的女孩们过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。一见面，总经理说：“很抱歉，姑娘们，我有点急事，要出去10分钟，你们能不能等我一会儿？”几个女孩都说：“没问题，您去吧，我们可以等您。”经理走了之后，几个女孩闲着没事，围着经理的大写字台看，只见上面文件一叠，信一叠，资料一叠。都是些什么呢？她们你看这一叠，我看那一叠，看完了还相互交流评价。

10分钟后，总经理回来了，他说：“现在，面试已经结束了，你们全都没有被录用。”女孩们吃惊地瞪大了眼睛：“这是怎么回事，面试还没开始呢？”总经理说：“我不在的这段时间，你们的表现就是面试。我只能说，非常遗憾，本公司招聘空乘人员不会录用那些乱翻别人东西的人。”

看完这个故事后，现在我们想一想，能够最后参加总经理面试的这几个女孩，是从千军万马中挑选出来的，难道她们还不够优秀吗？这家公司为什么不录用她们呢？是的，真正优秀的女孩是养成了良好习惯的女孩，而这几个女孩未经允许乱翻他人东西，有这种习惯是不会被录用的。

我们不妨想一想，在我们的身边，是不是因为这样的坏习惯给自己带来麻烦的事情还有很多，所以，我们要改掉这种坏习惯。关于改掉坏习惯，以下几个方面或许对你有所帮助：

第一，培养新习惯之初，一定要把力量和热忱注入感情之中。对于自己所想的，要有深刻的感受。万事开头难，一开始就要坚定信念，让自己尽早克服心理障碍。

第二，在改变坏习惯的过程中，因为有一段时间内有个人需求，往往很难改掉旧习惯，所以不妨用一种新习惯来代替原来习惯所产生的满足感，比如，可以借助体育活动、跳舞等来转移注意力，让自己尽快适应。

第三，拒绝诱惑，必须在一开始就证明自己的决心、毅力和意志力。你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更坚强，下一次你就更容易抗拒这种诱惑。

第四，求得亲朋好友的支持。许多戒除不良习惯的人都体会到，别人的支持对自己来说十分重要，是防止复发的有效手段。所以，你可以先向他们说明你戒除坏习惯的计划，请他们监督自己。当自己意志不够坚定或者有外来的诱惑时，他们就会帮助你克服困难。

第五，自我奖励。在改掉坏习惯的过程中，每有一次进步或突破，便可以自我奖励一下，比如买一些自己喜欢的东西。这是增加动力的好方法，它将赢得下一次成功。

当一个个坏习惯被一个个好习惯逐个取代的时候，你就会变得越来越善于改变自己的习惯了，并且你也会同时拥有很多好的习惯。这样，你距离成功、距离美好的生活也就越来越近了。那么，不要再拖延了，改变坏习惯，养成好习惯，从现在开始！

养成好习惯不是一朝一夕的事情，需要你长期的努力和坚持。最重要的是你的行动，没有行动，所有的计划都会成为废话。如果你现在决定养成好习惯，改掉坏习惯，记住，一定要坚持下去，不能因任何理由半途而废。

给女孩的启示：如果养成了好的习惯，你会一辈子享受不尽它的利息；要是养成了坏习惯，你会一辈子都偿还不完它的债务。所以，我们要时时刻刻警惕坏习惯，不要让坏习惯害了自己。

好命的女孩要有好习惯

是否真有幸福，并非取决于天性，而是取决于人的习惯。

——爱比克泰德

在人的一生之中，有的人一生顺利，有的人命运多舛；有的人事业辉煌，有的人碌碌无为；有的人屡败屡战，最终赢得了幸福的生活；有的人竭力奋争，结果还是一事无成。

每个人的一生似乎都有一只“无形的手”在指挥着自己，其实这只“无形的手”并没有特殊之处，它正是我们司空见惯的习惯。

亚历山大帝王图书馆发生火灾的时候，馆里所藏图书被焚烧殆尽，但是，一本书得以幸免，有一个能识几个字的穷人，花了几个铜板买下了这本书。

这本书本身并没有特别的地方，但是，书页里面却藏着一样非常有趣的东西：一张薄薄的羊皮纸。羊皮纸上面写着关于“点铁成金石”的秘密，所谓“点铁成金石”，是用一块小圆石把任何普通的金属变成纯金。小纸片上写着：这块奇石在黑海边可以找到，但是奇石的外观跟海边成千上万的石头没什么两样。谜底在于：奇石摸起来是温的，而普通的石头摸起来是冰凉的。

于是，这个穷人变卖了所有的家当，带着简单的行囊，露宿于黑海的岸边，开始寻找“点铁成金石”的奇石。他知道，如果他把捡

起来的冰凉的石头随手就扔掉的话，那么他可能会重复地捡到已经摸过的石头，而无法辨认真正的奇石。为防止这种情形发生，每当捡起一块冰凉的石头时，他就往海里扔。一天过去了，他捡的石头中没有一块是书中所说的奇石。一个月、一年、二年、三年……他还是没找到那块奇石。但是，他并没有气馁，而是继续捡石头，扔石头，捡石头，扔石头……这样的动作重复了很多次很多次。有一天早上，他捡起一块石头，拿到手里一摸，是温的！但是，他的第一反应仍然是随手扔到海里！

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易、很自然地就能发生作用了。”上面这个故事中的穷人，经过多少年的风餐露宿，苦苦寻觅，为的就是那块“点铁成金石”的奇石。但是，当他找到后，他却随手扔到了海里。这正是因为“捡石头，再扔石头”的动作对于他来说已经成惯性了，以至于当他梦寐以求、苦苦寻觅的奇石出现的时候，这种习惯迫使他做出了把石头扔到海里的令人遗憾不已的蠢事，他的多年点铁成金梦，也像肥皂泡一样顷刻破灭了。

由此可见，习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的，就如我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。

1998年5月，华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问到“你们怎么变得比上帝还富有”这一问题的时候，巴菲特说：“其实，这个问题非常简单，原因不在于智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因就在于习惯。”对此，比尔·盖茨也深表同感，他说：“我认为，沃伦·巴菲特关于习惯的话我非常赞同，完全正确。”