季 慧 编著



100 habits
that change
women's whole life

改变女人一生的100个习惯

哈尔滨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(悦[illegible])数据

改变女人一生的[illegible]个习惯/季慧编著[illegible]—哈尔滨:哈尔滨出版社,[illegible]

[illegible]

Ⅰ[illegible]改… Ⅱ[illegible]季… Ⅲ[illegible]女性—习惯—通俗读物 Ⅳ[illegible]

中国版本图书馆[illegible]数据核字([illegible])第[illegible]号

责任编辑:周群芳
装帧设计:新锐·中鹤书装

改变女人一生的100个习惯
季慧 编著

哈 尔 滨 出 版 社
哈尔滨市动力区文政街[illegible]号
邮政编码:[illegible] 电话:[illegible]
[illegible]
网址:[illegible]
全国新华书店经销
沈阳新腾扬彩印有限公司印刷

开本[illegible]毫米 [illegible] 印张[illegible] 字数[illegible]千字
[illegible]年[illegible]月第[illegible]版 [illegible]年[illegible]月第[illegible]次印刷
[illegible]
定价:[illegible]元

版权所有,侵权必究。举报电话:[illegible]
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所



前言

对于你来说，习惯是什么？

习惯是穿衣服的时候先穿左边的袖子。

习惯是到每个月[illegible]号左右开始惦记工资的事情。

习惯是走楼梯的时候，第一步是右脚，最后一步也是右脚。

习惯是看书的时候咬着手指。

习惯是上网先打开[illegible]然后是[illegible]接着[illegible]最后是朋友们的博客，要是还有兴趣就去[illegible]转转。

习惯是心情好的时候朝着左边睡，心情不好的时候朝着右边睡。

习惯是先买荤菜，再买素菜。

……

最早被告知的，应该是小时候妈妈说：饭前便后洗手、不随地丢纸屑、讲文明、懂礼貌，那个时候的习惯是人生最基本的行为规范。带着小时候的习惯我们慢慢长大，这么多年习惯跟随着我们，它们像空气一样与我们关系紧密，我们却从来都没有坐下来审视它们。

养成了一些好习惯也保留了一些坏习惯，习惯就像一种藤蔓



植物，坚韧而有力量，在冷暖交替的四季不断生新芽开新花。有一个例子：**澡邆戚** 习惯)。先改一些，去掉 **澡** 还剩下一些 **葬邆戚** 再去掉一些，还剩一点 **邆戚** 继续改吧，再改掉一些，剩下 **戚**了，最后只能把“自己”**蚤**去掉，习惯才算真正没有了。由此看起来习惯只有去掉自我，才能改掉。可见习惯真是一个很可怕很难缠的东西，想改掉习惯无异于洗心革面一次了。然而“生命是一袭华美的袍，上面爬满了虱子”，允许小而痛的啮咬，但是如何让袍子更加锦绣，才是我们最应该关注的问题。

习惯随时间形成，逐渐成为一种生活方式。如果能清楚地看到生活方式与健康之间的因果关系，你会很愿意也必须改掉许多无益于自己的习惯。

首先要制定一个计划，把它大声说出来。一旦我们把自己的目标或意向告诉他人，它们的实现就有了一种力量，甚至是压力。如果以失败而告终，那么，其他人便会了解这一切，无疑会让痛苦更加深刻。反而言之，正因如此，我们可以通过告诉他人自己将改掉习惯来坚定自己的信心，避免半途而废。

用笔记下前进的脚步。在我们大声说出自己的打算后，计划可能随着空气的流动而飘逝，并未留下永久的记录或证据。在记录的过程中，头脑中的抽象思维转变成为具体的书面语言——这一过程让我们的计划和具体实施方法变得更加详尽、更加现实。

寻找支持团队和最佳战友。在改变或培养好习惯的努力过程中，还有一个关键的要素，那便是他人的支持。亲人、朋友或者同事，都可以成为支持、鼓励、激励你的人选，或成为友善的提



醒者——他们完全有可能决定我们究竟是成功地改变生活的某个方面，还是继续糟糕的现状。

在镜框上贴一张小纸条。这样，每天起床之后和睡觉之前，你便会得到它的提醒，让自己再一次注意到自己的目标。得到提醒后，你的大脑便会开始执行任务。从某种角度上讲，这一切都将自动完成，不过，额外的关注会对任务的执行有更大的帮助。

最后，进行一定的“准备工作”。假定你希望养成每天早晨跑步的习惯，但是，对于你来说，每天把自己拽出被窝去跑步都像是在进行一场艰苦卓绝的战斗。这种情况下，如果你能够在头一天晚上进行一定的准备工作，那么，你就能避免自己早起跑步计划的落空。比如，你可以在晚上睡觉之前，把自己的运动服、运动鞋、耳机等物品放在床头。这样一来，当闹钟响起的时候，你需要作的准备就少之又少了，让人望而生畏的跑步任务此时似乎变得柔和了一点点，而放弃起床跑步的理由（借口）也一扫而光了。在你挑战自己弱点的那个伟大的时刻（也就是你受到更改主意的诱惑最多的时刻）之前，做的准备工作越多，成功的可能性就越大。做好“准备工作”的另一个好处便是，在我们进行准备工作的时候，我们其实已经在大脑中实战演习了好几遍即将完成的任务了。在此，我们再一次指出，任务的不断重复，即便只是脑海中的演练，也将有助于帮我们把任务变成习惯。

编 者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Contents

目录



健康习惯

如果把事业、爱情、金钱比喻成个位、十位、百位的“0”，那么健康就是最前面的“1”，如果没有这个“1”，再多的“0”也毫无意义。关爱自己，就要从养成良好的健康习惯开始，让这些看来琐碎细微的习惯呵护你的健康。

001 HE 健身，你试过了吗？ …… 002
002 记忆这些数字 …… 005
003 工作！美丽！我要兼得！ …… 008
004 不和黑夜抢时间 …… 010
005 敲醒美容生物钟 …… 012
006 碳酸饮料？No！ …… 015
007 走，并美丽着 …… 017
008 使用牙线 …… 019
009 戴上手套做家务 …… 022
010 防晒不打烊 …… 024
011 不能偷懒的每天 8 件事 …… 026
012 尝试不一样的干浴 …… 029
013 再急再忙也要细嚼慢咽 …… 031



Contents
目录

举止习惯

一个女人可以不漂亮，但绝不能不优雅。女人的优雅绝不是一时的做作或是频繁的搔首弄姿，而是来自于优雅的举止与行为习惯浑然天成的结合。

014 美丽自己，从意象开始 …… 034

015 提升“衣Q”，进行细节特训 …… 036

016 制作穿衣搭配的X档案 …… 039

017 倾听，倾听 …… 041

018 微笑•招牌 …… 043

019 让你的声音低些，低些，再低些 …… 046

020 让你的眼睛会说话 …… 048

021 进餐时想像对面摆着一面镜子 …… 050

022 放下“二郎腿” …… 052

023 走路时，想想小鹿班比 …… 055

024 亭亭玉“立” …… 057

025 管住你的小动作 …… 059



理财习惯

爱情和婚姻绝不是女人放弃个人财务自主的理由，女性经济的独立已经是不争的事实。而面对自己的财富，女人的理财不应是一种冲动，而是一个中长期的规划，需要的是正确的心态和理性的选择，然后就是坚持再坚持。

026 检查你的失败购物清单 …… 062
027 消费减肥操，你做了没有 …… 064
028 上好 6 堂课，和他一起理财 …… 067
029 你有家庭财政预算计划吗 …… 070
030 编制家庭财务档案 …… 072
031 请一个理财顾问 …… 074
032 理财计划一生走 …… 076
033 别让“卡”卡住钱包 …… 078
034 妥善使用信用卡 …… 080
035 只备三张银行卡 …… 083



工作习惯

女人柔弱的双肩上，有家庭的负担，也有工作的压力。要想在事业上有所建树的女性，往往要付出比男性更多的代价，需要为培养每一个良好的工作习惯而付出更多的努力。

036 职场中我们没有借口 …… 086
037 老板的话外音，你听懂了吗 …… 090
038 面对职场，我有信心 …… 092
039 别让一周中这 4 个小时“烂掉” …… 095
040 三点一刻，收买人心 …… 098
041 星期一，美好生活的开始 …… 100
042 制定工作时间表，我不是没头苍蝇 …… 103
043 把概要附在报告上 …… 106
044 忙里偷个闲 …… 108
045 化被动为主动，让老板知道你的工作情况 …… 110
046 作最坏准备的乐观者 …… 113
047 强势的你，也可以善解人意 …… 115
048 别让细节绊倒你 …… 117



交际习惯

有时候，你会被你亲手搁置的“石头”所绊倒。一个人，要想营造人际关系的绿色环境，就应时时处处反省自己，摒弃前进路上的“绊脚石”，从而使人生之路越走越广阔。

049 亲人和朋友，你要主动联系 …… 120
050 该说不的时候，别犹豫 …… 122
051 不要随便说“随便” …… 124
052 像整理衣柜一样清理人际关系 …… 126
053 按响邻居的门铃 …… 129
054 失意的话，别轻易出口 …… 131
055 不要握着“死鱼”般的手 …… 133
056 赞美的时候立刻说“哇，你太棒了” …… 136
057 社交场，我是巧言 Lady …… 138
058 建立一个私人词库 …… 141
059 尽量用“我们”代替“我” …… 143



生活习惯

知性而开放的幸福生活是每个女人发自内心的美好愿望。从现在开始，关注你生活里的每一个细节，关心身边的每一个人，让好习惯为事业与生活并重的你营造一种健康的生活方式，帮你寻找快乐的源泉。

060 制定你的“身体感恩日” …… 146
061 你的衣柜，定期清理了吗 …… 148
062 在镜子前自我欣赏 …… 150
063 从容——装扮的心境 …… 152
064 保护网上隐私，培养 cookies 好习惯 …… 154
065 同“拖拉”Say Good Bye …… 156
066 珍惜自己•打理自己 …… 159
067 像猫咪一样放松自己 …… 161
068 为家人建立健康档案 …… 163
069 清晨的睡床，你贪恋吗 …… 165
070 过个快乐的星期八 …… 167
071 改善你的呼吸方式 …… 169
072 你家，开 Party 了吗 …… 171

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Contents
目录



爱情习惯

婚姻中爱的艺术就是不要竭力去改变，无论别人或自己，而是懂得不再去苛求，放松心灵，欣赏对方和自己的每一个现在，即使岁月、性情改变，不变的始终是两颗相爱的心。

073 想要什么就直接说出来 …… 174

074 话只讲一遍，然后忘记它 …… 176

075 聆听，贴近他的心 …… 178

076 丈夫的大肚腩，注意喽 …… 180

077 永远不要问他这些问题 …… 182

078 留给他家中的一角晴空 …… 184

079 不做数字化老婆 …… 186

080 培养自己的爱好，适当关注他的爱好 …… 189

081 爱他的缺点，就像爱自己的雀斑 …… 191

团范



Contents
目录

学习习惯

在繁忙的都市里，有一类女性，她们不甘心做纯粹的花瓶，对事业尽心尽责，竭力自我充实，抓住一切奋发向上的机会，这样的女性是会永远青春而光彩焕发的。

082 为新的一年制定一个愉快计划 …… 196

083 制定一个“充电”计划 …… 199

084 将电视提早关闭一小时，做自己想做的事情 …… 201

085 读书·内涵 …… 203

086 除了时尚，也要多读读专业杂志 …… 205

087 因音乐而美丽 …… 207

088 呵护你的大脑 …… 209

089 读书，做“博乐” …… 211

090 制定一个学英语计划 …… 213

团源



心 态 习 惯

美丽的心境，是一块儿能够让女人自由呼吸、休养生息的土壤。良好的心态习惯便是我们青春与活力的来源。让这些神奇的心灵 SPA 为你调节工作的情绪，平抚精神的创伤。

091 像孩子一样笑和幻想 …… 216

092 出门前对着镜中的自己说“你真棒” …… 220

093 决定不羡慕 …… 223

094 憧憬着明天入梦 …… 225

095 每天匀出 10 分钟安静独处 …… 227

096 掌声，为自己响起来 …… 230

097 挣脱一百分的束缚 …… 232

098 不做都市“郁女” …… 234

099 别让依赖成习惯 …… 236

100 每天要问自己 10 个问题 …… 238



第一章 健康习惯

HABITS OF HEALTH

如果把事业、爱情、金钱比喻成个位、十位、百位的“**园**”，那么健康就是最前面的“**员**”，如果没有这个“**员**”，再多的“**园**”也毫无意义。关爱自己，就要从养成良好的健康习惯开始，让这些看来琐碎细微的习惯呵护你的健康。



001 HE 健身，你试过了吗？

世界上一些国家悄然兴起的 **匀耘**健身，成为目前体育健身的一种新时尚。**匀**是 **匀蕴韵赠**（快乐）的缩写，而 **耘**是 **耘蕴韵赠**（轻松）的缩写，**匀耘**健身就是指轻松而快乐的健身方式。

匀耘健身体能消耗少。轻负荷，消耗少，既能对身体各系统的功能起到调节作用，又能使锻炼者心情舒畅。而且运动方式灵活，技术要求低。最主要的是经济负担小，你根本不需要参加昂贵的健身中心。

所以，就算你是天字第一号大懒人，任何一种运动与你都沾不上边，怎么也不想换上泳装、韵律服，甚至对健身房里充满激励、进取的气氛充满敌意，但只要你心底有一个小小的愿望，希望自己能够保持健美的身材的话，就来试试 **匀耘**运动法吧。你会发现，不需特别安排运动的时间、地点，却让你不知不觉便会爱上身体活动的感觉。



随时随地都可做的运动

永远选择楼梯，而不要搭乘电梯或电扶梯，想拥有结实的臀部和纤长的小腿，就用脚尖爬楼梯。

经常把背脊挺直可以用到背部和腹部的肌肉，又可保持姿势优美，何乐而不为？

提前两站下车。你至少必须步行 **5**分钟才能到达目的地。

拎手提袋时，手臂和身体刻意保持距离，这样可以顺便锻炼二头肌和三头肌。

在超市购物时宁愿提两个篮子也不用推车，这是一边走路一边锻炼手臂肌的绝佳方式。提满满的购物袋时手臂不要自然垂下，弯曲手肘，让前臂和身体垂直。

永站不坐的乘车方式

上街购物时一整天都不搭乘任何交通工具：既可让眼睛享受欣赏橱窗的乐趣，脚下也不知不觉走了许多路，值得尝试。

乘公车或地铁时永远只站不坐，这是最基本的守则，也是最简单的运动方式。

在地铁上悄悄地锻炼松弛的腹部。搭地铁这种固定不变的搭车时间是绝佳的运动时机。无论是坐在椅子上，或者是站立不动，均能有效运用这段拥挤的时间。毫不浪费地善用通勤时间的

需要全本请访问 www.ertongbook.com