

美 绘 本

13岁之前
一定要养成的

女孩

61 个
好习惯

正确的思维习惯
积极的行为习惯
科学的学习习惯

良好的生活习惯
有礼的说话习惯
得体的社交习惯
健康的心理习惯

了 了 编著

让女孩们从内到外修炼成
美丽的白天鹅。
让女孩们从小到大受益一生。

中国纺织出版社



内容提要

13岁的豆蔻年华是女孩们含苞欲放、亭亭玉立的美丽年龄，是人生成长的重要阶段。一个人的习惯基本上形成于这个阶段，所以，女孩们少年时期的成长经历，在很大程度上影响到她未来的前途。本书采撷了伟人、名人在成长和成才历程中的小故事。收录了令人深思的寓言故事、发人深省的现实生活故事，让女孩们在阅读中成长，在阅读中学习和养成好习惯。



13岁之前**女孩** 一定要养成的**61个**好习惯

美绘本

了了 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

13岁的豆蔻年华是女孩们含苞欲放、亭亭玉立的美丽年龄，是人生成长的重要阶段。一个人的习惯基本上形成于这个阶段，所以，女孩们少年时期的成长经历，在很大程度上影响到她未来的前途。本书采撷了伟人、名人在成长和成才历程中的小故事，收录了令人深思的寓言故事、发人深省的现实生活故事，让女孩们在阅读中成长，在阅读中学习和养成好习惯。

图书在版编目（CIP）数据

13岁之前女孩一定要养成的61个好习惯（美绘本） / 了了编著. —北京：中国纺织出版社，2014.8
ISBN 978-7-5180-0534-5

I. ①1… II. ①了… III. ①女性—习惯性—能力培养—少儿读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第052572号

策划编辑：库 科
特约编辑：吕振生

责任编辑：王 慧
责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—87155894 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

官方微博: http://weibo.com / 2119887771

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：130千字 定价：22.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

唐朝诗人杜牧的《赠别》诗中写道：“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初。”诗的意思是说柔弱美丽的13岁的少女，像是二月初刚发芽的豆蔻梢头的嫩芽，后来人们就用“豆蔻年华”一词来形容13岁的女孩。

“豆蔻年华”的女孩是含苞欲放的花蕾，她们的成长才刚刚开始，一切都显得那么清新、那么娇嫩，也正是塑造人格、培养习惯的大好阶段。

13岁是小学学习阶段与中学学习阶段的分水岭、心理发育的分水岭、生理发育的分水岭。所以，13岁是女孩成长过程中的一个重要阶段。13岁之前，女孩会更多听从老师、父母的教诲与管束，具有很强的可塑性；13岁之后，女孩业已成型的个性、习惯等，往往是极难改变的。所以，13岁之前，女孩在各个方面一定要养成良好的习惯。

第一是思维习惯。思维是一个抽象的概念，我们很难想象它的模样或是形状，但思维又是能够具体到我们脑中每一个想法里的，如行动之前先计划，决定之前先思考，做事要分清轻重缓急……女孩们要提升自己，发展自己，就要培养正确的思考问题的方法，改变故步自封，不知变通的思维方式，这样在成长的道路上才更具竞争力。

第二是行动习惯。有一句话叫“心动不如行动”，行动才是王道，再美好的愿望也是一个泡沫，只有行动起来，才有可能实现愿望。然而，有些女孩在行动上存在种种不良习惯，如优柔寡断、只说不做、借口拖延、浪费时间……诸多不良的行动习惯让女孩们在学习和生活中常常栽跟头，告别这些不良的行动习惯，你会发现原来许多事情并没有想象的那么可怕和困难。

第三是学习习惯。良好的学习习惯可以培养女孩们的兰心蕙质。习惯阅读书籍的女孩会生活得更充实，学习勤奋刻苦的女孩更有信心和底气，做事认真

仔细的女孩更容易为人欣赏……每个女孩都应该在自己的心理打造一间密室，使自己的灵魂有一个住所，自由地享受学习带来的宁静、美好、希望。

第四是生活习惯。生活是每个女孩需要终身经营的事业。学会做家务，热爱劳动，会让女孩更懂得生活；不与人攀比，会让女孩更懂得珍惜；没有挑食的坏毛病，会让女孩更健康的成长……这些细小的生活习惯是要女孩们长期培养和坚持的，这也是女孩们未来生活的资本。

第五是说话习惯。做个会说话的女孩，不必甜言蜜语，只求能善解人意；不必虚情假意，只求能真心诚意；不必喋喋不休，只求用心倾听……会说话的女孩永远有人喜欢、欣赏，因为她们总是能从心底里理解他人、关心他人。话不在言多，关键是要用心去说，女孩们，嘴上的功夫还需要来自真诚善良的内心世界。

第六是社交习惯。女孩们要学会实时地展示自己，学会与人交往和相处。一个女孩不论再坚强独立，骨子里还是柔美的，发挥自己的优势，交一些值得信赖的朋友，让自己周围的人也感受到你的温暖、幸福和快乐。

第七是心理习惯。女孩们要时常保持健康的心理，驱散自卑和忧愁，赶走自私和狭隘，不断实践宽容和自信，努力追寻感恩和快乐。把自己的微笑传递给他人，做个积极自信、乐观向上、永远微笑的芭比娃娃。

生活中不良的习惯如果不是特意指出来，自己很难注意到它，因为单从表面看来，它只是一些小事，但事实上很多人失败就失败在不良习惯上。要想改掉自己的坏习惯，并不是一蹴而就的事，而且也没有特别好的方法，只有靠毅力、恒心和不断的自我提醒。坏习惯实际上也不难改，因为“习惯”是培养出来的，如果你以好的思维和行为模式去代替，时间一长，也便成了好习惯。

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”可见小习惯常常会影响大事情。因此，女孩们一定要克服和改掉那些不良习惯，别让它侵蚀我们的未来。

编著者

2014年4月



目 录

Part 1 思维习惯

订一个适合的目标，做一个务实的女孩

——养成脚踏实地的思维习惯 / 002

敢于提问的人才是勇敢者

——纠正把问题留给自己的思维习惯 / 006

把想法大声说出来

——远离毫无主见的思维习惯 / 010

发觉自己的优势，没有笨女孩

——克服只按惯例的思维习惯 / 012

别让思维定势困住了你

——养成突破定式的思维习惯 / 015

小事不放在心上

——改变计较琐事的思维习惯 / 019

我不是林黛玉

——改变遇事悲观的思维习惯 / 022

看问题不能只看眼前

——摆脱目光短浅的思维习惯 / 025

聪明的女孩会思考

——改变思考没有主次的思维习惯 / 028



Part 2 行动习惯

我自己能做

——养成自己的事情自己做的习惯 / 032

乖乖女行动要迅速

——改正拖延迟疑的行动习惯 / 035

少做“白日梦”

——抛弃空想的行动习惯 / 038

学会更合理地分配时间

——修炼重要的事要先做的行动习惯 / 042

结果第一

——告别半途而废的行动习惯 / 045

先定目标，后行动

——养成用心做事的行动习惯 / 048

不等靠，不依赖

——远离只说不做的行动习惯 / 051

三思而后行

——克服不想就做的行动习惯 / 054

Part 3 学习习惯

做个博学的小才女

——养成热爱阅读的学习习惯 / 058

把“勤奋学习”写在书的扉页上

——改正投机取巧的学习习惯 / 061

别被马虎误前途

——告别马虎轻率的学习习惯 / 064

做题谨慎又细心

——培养注重细节的学习习惯 / 067

按时间表去学习

——培养最有效的学习习惯 / 071

积极主动完成学习任务

——挑战消极被动的学习习惯 / 074

别让学习压得你无法喘息

——改变凌乱无序的学习习惯 / 078

做个爱思考的女孩

——放弃死记硬背的学习习惯 / 082

Part 4 生活习惯

多一份付出，多一份收获

——摒弃贪图安逸的生活习惯 / 086

主动做家务

——养成热爱劳动的生活习惯 / 089

做好自己最重要

——克服与人攀比的生活习惯 / 093

对承诺尽力去实现

——培养守信用的生活习惯 / 096

不该要的我不要

——告别贪小便宜的生活习惯 / 099

做个懂事的乖乖女

——克服任性的生活习惯 / 102

玩游戏看电视适可而止

——养成有自制力的生活习惯 / 105

节俭但不吝啬

——养成会理财的生活习惯 / 108

营养全面才健康，不做挑食的女孩

——养成健康饮食的生活习惯 / 110

Part 5 说话习惯

学会赞美和欣赏他人

——养成有技巧的说话习惯 / 114

关心最让人感动

——学会善解人意的说话习惯 / 117

把“不”大声说出来

——掌握敢于拒绝别人的说话习惯 / 120

不该说的我不说

——克服不知轻重的说话习惯 / 123

你们说我来听

——养成学会倾听的说话习惯 / 126

好话不说第二遍

——戒除啰嗦的说话习惯 / 129

有教养懂礼貌

——改正说脏话的说话习惯 / 132

别总把骄傲挂在嘴边

——远离炫耀自己的说话习惯 / 135

多和爸爸妈妈交流

——培养真心沟通的说话习惯 / 137

Part 6 社交习惯

做个热心肠的女孩

——养成关爱他人的社交习惯 / 142

经常做好事

——培养助人为乐的社交习惯 / 145

懂得与人分享

——学会与他人合作的社交习惯 / 148

不做“刁蛮公主”

——改正娇气自私的社交习惯 / 151

别让猜疑毁了友谊

——克服好猜疑的社交习惯 / 153

不害羞、不忸怩

——培养真诚待人的社交习惯 / 156

每天都面带微笑

——改正较真死板的社交习惯 / 158

谅解朋友的小性子

——甩掉以己为先的社交习惯 / 162

不炫耀不自大

——戒除轻浮高调的社交习惯 / 165

Part 7 心理习惯

做父母的“贴心小棉袄”

——培养知足感恩的心理习惯 / 170

我是淑女，但我不软弱

——战胜胆小懦弱的心理习惯 / 172

做一个有理性的女孩

——克服乱发脾气的习惯 / 175

对着挫折笑一笑

——养成积极乐观的心理习惯 / 178

选择宽恕而不是报复

——改变记恨报复的心理习惯 / 181

打开心灵，别把自己关进“牢笼”

——摒弃自卑的心理习惯 / 184

正确对待自己的成绩

——告别走极端的心理习惯 / 187

我能做得更好

——培养自信乐观的心理习惯 / 189

换一个角度去想想

——摆脱自私自利的心理习惯 / 193

参考文献 / 196

Part 1

思维习惯

每个人都有自己思考问题的方式、习惯，思维习惯决定着我们的思想和行为。好的思维习惯让我们做起事来更有效率，而坏的习惯却让我们封闭、保守、自以为是。女孩们的心思更为缜密，情感更为丰富，如果一旦陷入思维习惯的罗网之中，便不易自拔。最糟糕的是，有些女孩又不知自己的一些毛病都是“坏习惯”造成的。长期沉溺于“坏的思维习惯”中，便形成了一种恶性循环，所以女孩们一定要戒除不良的思维习惯，重塑一个崭新的自我！



订一个适合的目标，做一个务实的女孩

——养成脚踏实地的思维习惯

罗斯福总统夫人在本宁顿学院读书的时候，打算在电信业找一份工作，以补助生活。他的父亲为她引见了自己的一个好朋友——当时担任美国无线电公司董事长的萨尔洛夫将军。

将军热情的接待了她，并认真地问：“你想做哪一份工作？”

她回答说：“随便吧。”

将军神情严肃地对她说：“没有任何一类工作叫‘随便’的。”

片刻之后，将军目光逼人，以长辈的口吻提醒她说：“成功的道路是目标铺出来的。”

人生如果没有目标，就好比在黑暗中远征。人生要有一生的目标，一个时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一月的目标，一周的目标，一天的目标。这些目标不是一成不变的，长期目标与短期目标相结合才能使目标更明确。

心理学家曾经做过这样一个实验：

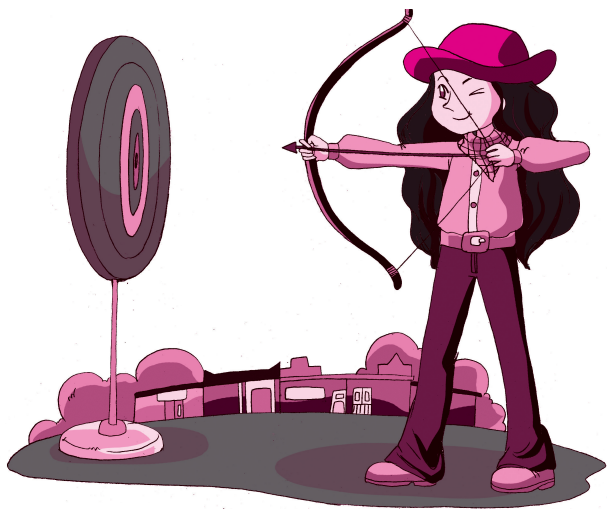
组织三组人，让他们分别向着十公里以外的三个村子进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他

们跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦；走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有的人甚至坐在路边不愿意走了。越往后，他们的情绪就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又簇拥着继续往前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说：“快到了！”“快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每一公里都有一块里程碑，人们边走边看里程碑，每走完一公里大家便有一小阵的快乐。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。



心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确目标，并能把行动与目标不断地加以对照，清楚的知道自己的行进速度与目标之间的距离的时候，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力到达目标。

无志之人常立志，有志之人立长志。目标明确，有严格的时间限制，而不能无限期的拖延，这样的目标才容易实现。

我们每个人的成长环境不相同，天赋资质也有差异，制订目标就要因人而异，根据自己的实际情况，制订一个适合自己的目标，也只有适合自己的，才是最好的。

制订好了目标，如何实现它呢？先看看日本著名马拉松运动员山田本一的故事吧。

山田本一曾在1984年和1987年的国际马拉松比赛中，两次夺得世界冠军。当记者每次问他凭什么取得如此出色的成绩时，山田本一总是斩钉截铁地回答道：“凭智慧战胜对手，取得胜利。”

人们都知道，马拉松比赛主要是运动员体力和耐力的较量，爆发力、速度和技巧都还在其次，因而对山田本一“凭智慧取胜”的回答，许多人疑而不信，总觉得他是在招摇夸张，故弄玄虚。然而十年后，人们终于从山田本一的自传中，验证了“凭智慧取胜”确实是他获得成功的经验所在。

他在自传中写道：每次比赛之前，我都要乘车将比赛的路线仔细的勘察一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是一家银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座公寓……这样一直到赛程的终点。比赛开始后，我以百米冲刺的劲头向第一个目标冲去；到达第一个目标后，又以同样的速度向第二个目标冲去……40多公里的路程

就这样被我分解成若干个小目标而轻松的跑完。起初，我并不是这样做的，而是把目标一下子定在终点线的那面旗帜上，结果跑到十几公里就觉得疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程吓倒了。

最后的胜利和成功总是由小的目标铺垫而成的。每天都有一个小目标，并脚踏实地的按时完成它，就是向遥远的大目标前进了一步。

一只新组装好的小钟放在了两只旧钟当中。两只旧钟“滴答”、“滴答”一分一秒地走着。

其中一只旧钟对小钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有点担心，你走完三千二百万次以后，恐怕便吃不消了。”

“天哪！三千二百万次。”小钟吃惊不已，“要我做这么大的事？办不到，办不到。”

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒滴答摆一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事情。”小钟将信将疑，“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了三千二百万次。

每个人都希望梦想成真，实现理想，胜利和成功却似乎远在天边遥不可及，倦怠和不自信让我们怀疑自己的能力，甚至放弃努力。其实，我们不必想以后的事，一年、甚至一月之后的事，只要想着今天我要做些什么，明天我该做些什么，然后脚踏实地，努力去完成，就像那只钟一样，每秒“滴答”摆一下，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。