



给成长中的男孩最有价值的礼物

正确的思维习惯 积极的行动习惯 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 稳定的心理习惯

13岁之前 BOY 一定要养成的 61^个好习惯

梅子 编著



懂事、聪明、自强、自信

小男子汉必备的枕边书

给男孩子的未来

储备无尽的精神财富和正能量

中国纺织出版社



13岁之前**男孩** 一定要养成的**61**个好习惯

美绘本

梅子 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

13岁之前是男孩习惯形成的关键期，该关键时期养成的习惯对男孩未来的发展有着潜移默化的影响。本书适合所有希望自己养成好习惯、变得更优秀的男孩阅读，更是父母送给处于习惯形成关键期男孩的最有价值的成长礼物。

图书在版编目（CIP）数据

13岁之前男孩一定要养成的61个好习惯（美绘本） /
梅子编著. —北京：中国纺织出版社，2014.8
ISBN 978-7-5180-0689-2

I. ①1… II. ①梅… III. ①男性—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109240号

策划编辑：库 科
特约编辑：田丁超

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

邮购电话：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：142千字 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

一个小学生在作文中写道：有一次，我晚上吃了糖，虽然心里的天使总在提醒自己：“吃了糖是要刷牙的！不然牙齿会坏掉！”可是这时恶魔也跳了出来：“谁说吃完糖就一定要刷牙？你吃了那么多糖没有刷牙，牙齿也没有坏掉啊！再说了，晚上刷牙多麻烦啊！”于是，懒惰的心理占据了上风，我最终还是没有刷牙。结果时间长了，原本两颗雪白的大门牙变成了两颗丑陋的“小黑炭”。从那以后，我就再也不敢在晚上吃糖了。

另一个小学生在作文中这样写道：每个人都会有一些好习惯，比如乐于助人、不懂就问、坚持锻炼……我也有一个好习惯就是不挑食。小时候，看到我不爱吃的食物，妈妈就会给我讲它的好处，而且每次要求我先少尝点，慢慢地我就接受这些食物了。后来学了那首《悯农》以后，我就更明白粮食来之不易，我们应该珍惜它，不能挑食，更不能浪费。其实，不挑食还有很多好处呢！它可以均衡营养，增强抵抗力，让我们少生病，健康成长。所以我的身体一直很棒的哦！

以上两位同学的作文告诉我们，每个人都有习惯，坏习惯让人后悔莫及，好习惯让人终生受益，我们要根除坏习惯，拥有好习惯。好习惯能让我们突破思维定势，敢于质疑并努力寻求答案；好习惯能让我们行动起来，向目标前进；好习惯能让我们积极主动地完成学习任务；好习惯能让我们玩乐有度，健康饮食。良好的说话习惯，能让我

们懂得倾听，不打小报告，不说脏话；良好的社交习惯，能让我们乐于助人，拥有很多小伙伴；良好的心理习惯，能让我们知足感恩，冷静自制，坦然面对难题。

小朋友们，让我们一起来唱良好习惯歌，让好习惯伴我们成长，让我们的知识更加丰富、生活更加精彩！

小学生，遵守则，文明礼仪要做好；
早晨起，不赖床，背着书包上学校；
尊师长，讲礼貌，行礼问好听教导；
同学间，不打骂，互相帮助不计较；
课堂上，专心听，基础知识打得牢；
勤思考，善动脑，积极发言多探讨；
做笔记，细整理，积少成多有成效；
写作业，用心记，练就本领试比高；
讲纪律，树新风，人人心中有目标；
好品行，一养成，终身得益不会少。

编著者

2014年4月





目录

第一章 思维习惯

敢于质疑并努力寻求答案

——纠正人云亦云的思维习惯 / 002

像男子汉那样去思考

——远离毫无主见的思维习惯 / 005

循规蹈矩也会出错

——克服只按惯例的思维习惯 / 008

别让思维定式困住了你

——突破定式的思维习惯 / 011

别为小事烦恼

——改变计较琐事的思维习惯 / 014

不要只看坏的一面

——战胜遇事悲观的思维习惯 / 017

没有所谓的“想当然”

——扔掉不用脑判断的思维习惯 / 020

看问题不能只看眼前

——摆脱目光短浅的思维习惯 / 023

不要眉毛胡子一把抓

——打破思考没有主次的思维习惯 / 027



第二章 行动习惯

独立完成事情

——养成自己的事情自己做的习惯 / 032

用立即行动代替拖延

——改正拖延迟疑的行动习惯 / 035

少做点“白日梦”

——抛弃空想的行动习惯 / 038

等待无法创造奇迹

——远离只说不做的行动习惯 / 041

目标是行动的指南针

——告别盲目的行动习惯 / 044

只问耕耘，别想太多

——养成用心做事的行动习惯 / 047

不要轻易放弃

——戒掉半途而废的行动习惯 / 050

三思而后行

——克服不思考就做的行动习惯 / 053

做事情能够分清轻重缓急

——修炼重要的事先做的行动习惯 / 055

第三章 学习习惯

在阅读中求知

——养成热爱阅读的学习习惯 / 060

耍“小聪明”只会耽误了自己

——改正投机取巧的学习习惯 / 063

别被马虎误前途

——告别马虎轻率的学习习惯 / 065

注重细节

——培养谨慎细心的学习习惯 / 068

学习是最重要的责任

——克服推卸责任的学习习惯 / 071

眼高手低只能一事无成

——抛弃好高骛远的学习习惯 / 074

积极主动完成学习任务

——挑战消极被动的学习习惯 / 077

别让学习压得你无法喘息

——改变凌乱无序的学习习惯 / 080

掌握正确的记忆方法

——放弃死记硬背的学习习惯 / 083

第四章 生活习惯

严格遵守作息时间

——培养有规律作息的生活习惯 / 088

讲卫生爱劳动

——摆脱脏乱差的生活习惯 / 091

玩乐也要有个度

——养成有自制力的生活习惯 / 094

不贪图安逸

——战胜懒惰的生活习惯 / 098

尽力去实现承诺

——培养守信用的生活习惯 / 101

不该要的我不要

——告别贪小便宜的生活习惯 / 104

好东西能够与他人分享

——克服冷漠自私的生活习惯 / 107

有计划地使用零花钱

——战胜乱花钱的生活习惯 / 110

少吃零食不挑食

——养成健康饮食的生活习惯 / 113

第五章 说话习惯

坚决不打小报告

——摒弃多嘴多舌的说话习惯 / 118

实事求是地表达情感

——告别吹牛浮夸的说话习惯 / 120

真理不是声音大

——拒绝和人抬杠的说话习惯 / 123

不该说的我不说

——战胜不知轻重的说话习惯 / 126

听听别人怎么说

——养成会倾听的说话习惯 / 128

大人的话题大人说

——培养不插嘴的说话习惯 / 131

有教养懂礼貌

——改正说脏话的说话习惯 / 134

别把骄傲挂在嘴边

——远离炫耀自己的说话习惯 / 137

第六章 社交习惯

乐于帮助别人

——培养助人为乐的社交习惯 / 142

与他人友好合作

——克服独来独往的社交习惯 / 144

别忘了面带微笑

——改正冷若冰霜的社交习惯 / 147

别让猜疑毁了友谊

——克服猜疑的社交习惯 / 150

把“不”大声地说出来

——培养敢于拒绝别人的社交习惯 / 153

千万不要小瞧人

——改正轻视别人的社交习惯 / 156

不要只图自己方便

——甩掉以己为先的社交习惯 / 159

批评别人前先管好自己

——戒除推卸责任的社交习惯 / 162

第七章 心理习惯

珍惜你所拥有的东西

——培养知足感恩的心理习惯 / 166

别让嫉妒害了你

——战胜嫉妒别人的心理习惯 / 169

学会限制你的贪念

——克服自私狭隘的心理习惯 / 172

做错了事，就得承担责任

——养成知错能改的心理习惯 / 176

选择宽恕而不是报复

——改变记恨报复的心理习惯 / 179

控制情绪，抑制冲动

——培养冷静自制的心理习惯 / 182

正确对待自己的成绩

——告别走极端的心理习惯 / 185

自信而不自傲

——挑战自卑的心理习惯 / 188

坦然面对难题

——摆脱逃避问题的心理习惯 / 192

参考文献 / 196

第一章

思维习惯



敢于质疑并努力寻求答案 ——纠正人云亦云的思维习惯

鹦鹉能学人言且模仿得惟妙惟肖，可它并不知道每句话都有一定的含义，人说它就学，学会了它就卖弄，往往让人哭笑不得。如果将它放归山林远离人群，它只会叽叽喳喳说鸟语了。

这就是人云亦云，人家怎么说，自己就跟着怎么说，毫无主见，只会随声附和。鹦鹉是这样，我们的生活中也不乏跟在别人后面随声附和的人，他们守着一些教条和所谓的规律不放，不敢质疑并付出行动去寻找答案，甚至为此付出了昂贵的代价。

有一个封闭、偏远的江边小镇，只能收到两个电台：第一个电台专门广播名人消息或是流行歌曲排行榜，收听率相当高；第二个电台则是气象专业电台，听众极少。

一天晚上，留守在电台旁听气象预报的张三听到电台发出紧急警告：一场罕见的暴风雨将在午夜时分袭击本镇，届时会有特大洪水爆发，可能会淹没该小镇，电台呼吁小镇居民立刻疏散至其他地方。

张三马上把这一消息告诉了镇长，并建议镇长打电话给第一个电台，让他们播出这个消息，以保护小镇居民的身家性命。

可镇长却说：“本镇生活过多少辈了，从未有过这样的事发生，这消息是第二个电台误报或者是捏造，目的是提高收听率，不必麻烦第一个电

台播出这条消息。”

张三急了，他走街串巷，敲锣打鼓告诉村民将有暴风雨出现，可没有一个村民相信他的话，村民们都说张三疯了，连镇长的话都不听。镇长都说了本镇从未发生过这样的事，是电台误报的，那就是误报的，根本不会有暴风雨出现。于是村民们没有做任何疏散措施，都安然入睡了。

小镇最终被洪水淹没，永远地消失了。后来者只看到一片沙砾，看不出这里曾经是一个小镇。

爱因斯坦曾说：“提出问题比解决问题更重要。”我们不能把每一件事都看成理所当然。善于质疑，不管在生活中还是学习中，都是一种非常重要的品质。只要我们开动脑筋，突破常规，就不会人云亦云，这样才能有所作为，推陈出新。



一个苹果从树上落下砸了一个孩子的头，这个孩子没有捡掉在地上的苹果，却在想苹果为什么不往上跑，反向下落呢？于是他去问身边的小伙伴和大人，他们都说苹果就是向下落的，一直都这样。小男孩却不这样认为，他不明白，为什么苹果不往上跑，偏要往下掉？是谁在推着它往下掉？这个幕后的推手又是谁？从此他开始思考、研究、寻找答案。直到1666年，已长大成人的小男孩经过无数思考研究，首次得出这样的结论：重力不仅仅是行星和恒星之间的作用力，也是普遍存在的吸引力。物质之间是相互吸引的，这种吸引力也适用于各种体积的物体之间。苹果落地、雨滴降落和行星沿着轨道围绕太阳运行都是重力作用的结果，亦是引力的结果。至此万有引力横空出世，彻底解放了人们的思想，纠正了“苹果就是向下落的，一直都这样”等惯有说法，打开了力学的大门，把地面上物体运动的规律和天体运动的规律统一起来，成为整个物理学的基石。而这个小男孩就是牛顿。

霍姆林斯基说：“在人的心灵深处，都有一种根深蒂固的需要，这就是希望自己是一个发现者、研究者、探索者。而在儿童的精神世界中，这种需要则特别强烈。”小牛顿正是因没有人云亦云，敢于质疑并付出行动去寻找答案，才有了后来的万有引力定律。可见打开一切科学大门的钥匙是问号，只要敢于质疑并努力寻求答案，就能拨开云雾见天日，拥抱真理。

好习惯我能做到

爱问问题、爱思考，不在别人后面跑，找到答案长知识，人人夸我创新娃。



像男子汉那样去思考 ——远离毫无主见的思维习惯

小马面对流淌的河面进退两难，老牛说河水浅得很，才没过小腿；松鼠说河水很深，把它的小伙伴都淹死了。过还是不过呢，小马拖着口袋，跑回家问起了妈妈。

老牛和松鼠说的话，小马没有动脑筋去思考。老牛说河水浅，小马就认为浅，小松鼠说河水深，小马又觉得河水深了，其实它完全可以自己动脑想一想，亲自下水试一试，就知道河水的深浅了。

小马不爱思考、没有主见的习惯同样在我们身上重演着，有些人听风就是雨，人家说东他不敢往西，人家说西他不敢往东。一味顺从着的人，往往让人啼笑皆非。

有祖孙俩去市场上卖驴，两个人牵着驴经过一个村庄时，听见有人说：“宁愿累得满头大汗，也不肯骑驴，真让人费解！”这祖孙俩听了都觉得有道理，马上一前一后骑在驴身上，毛驴晃晃悠悠向前走去。当他们走到下一个村庄时，旁边又有人说：“这么小的毛驴，两人骑，会把小毛驴累死的，小孩一个人骑就可以了。”爷爷听了马上跳下来，让孙子一个人骑。走啊走，他们来到下一个村庄，这时一个老人生气地说：“你这孩子，太不懂事了，你爷爷头发都白了，你却让他牵驴，你骑驴，不孝顺。”于是孙子跳下来让爷爷坐了上去。可等他们再到达下一个村庄时，又有人说

爷爷不会照顾小孙子，自己享清福，就这样，祖孙俩骑也不是，不骑也不是，最后干脆把驴抬起来走路了。

生活中，一些父母总是不由自主地帮孩子想问题，孩子刚一思考，大人就给出了答案，这样的孩子双目空洞无神，任由大人处处引导，就像鲁迅笔下的祥林嫂一样，呆滞麻木。孩子们的思维能力让父母盲目的爱扼杀在了摇篮里。只有让孩子像男子汉一样去思考，不听人摆布，他们才能有意识地去独立做事，独立交往，远离毫无主见的思维习惯。

一只母老虎抓住一只公狐狸，张口要吞掉狐狸时，就听公狐狸说：“你不敢吃我！我是天上的神仙派来的！”母老虎不信，说：“别花言巧语

了，我一定要吃了你！”公狐狸说：“如果你吃掉我，就是违背天帝的命令！”母老虎有些犹豫了，不知道该不该吃掉狐狸。狐狸又说：“你要是不信的话，就跟我一起走，看大家是不是都怕我。”母老虎觉得有道理，就按照狐狸说的做了。结果，路上的动物看见它们，都害怕得逃走了。母老虎信了狐狸的话，把狐狸给放走了。

回到家中，母老虎把放走狐狸的事情和丈夫说了，公老虎听了叹道：“真是妇

