

好习惯是女孩一生的资本 坏习惯是女孩一生的债务
优秀、健康和富足都是好习惯的产物



每天一点好习惯 成就女孩大未来

好习惯 成就女孩一生

全新升级版

连山 编著

中国华侨出版社

好习惯成就 女孩一生

全新升级版

连山◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯成就女孩一生:全新升级版/连山编著.—北京:中国华侨出版社,
2014.10

ISBN 978-7-5113-3327-8

I. ①好… II. ①连… 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 248302 号

好习惯成就女孩一生:全新升级版

编 著:连 山

出 版 人:方 鸣

责任编辑:岚 兮

封面设计:李艾红

文字编辑:郝秀花

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:720mm×1020mm 1/16 印张:29 字数:597 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-3327-8

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815874 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

女孩总希望自己更美丽、活得更快乐、能取得更大的成就，希望自己比别人更幸福、更美满，而要实现这些愿望，条件是多方面的，其中养成良好的习惯，则是必不可少的成功要素之一。

美国的励志大师奥格·曼狄诺说：“成功与失败的最大分界，来自不同的习惯，好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。”习惯的力量是巨大的，它经年累月地影响着人们的生活态度、思维方法和行为模式，会在不知不觉中影响人的品德、暴露出人的本性、左右人的成败。一个人若能理解习惯对自己的重大意义，并能驾驭习惯，就能改变自己的生活方式，主宰自己的命运。

一个女孩即使没有特别好的天赋，但如果她拥有良好的习惯，就一定能获得巨大收益。这正如古希腊哲学家亚里士多德所说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”正所谓小习惯成就大未来。成功并不完全取决于是否拥有超人的智慧，而貌似不起眼的良好习惯往往能决定胜负。

良好的习惯是能帮女孩打开成功大门的钥匙。好习惯决定着女孩在公众心目中的良好形象，是女孩在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提，能使女孩更加游刃有余地游走于生活的各个领域。许多杰出的女性，事业有成的女性，她们事业有所作为，并取得了非凡的业绩。问及原因，无不包括诸如珍惜时间、对人宽容、节俭、自信、乐观等这些良好习惯。因此，女孩也要注意养成这些良好的习惯，如要告别虚荣，绝不攀比，要培养与众不同的气质；你要有招牌式的美丽笑容、要保持适度自信；你要发现自己的优点，还要给自己适当的奖励；你要学会说“不”，勇敢面对生活中的未知；要有购物计划，控制消费，不奢侈浪费……女孩从每一个细节做起，把幸福变成习惯，才能从容书写美丽人生！

而不良习惯则是女孩人生的绊脚石。每个人在日常生活中都有各种各样的习惯，如果单从表面来看，它是一件小事，不引人注意，但是日积月累，这些不良习惯就会成为失败的导火索。拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”诸如：自卑、嫉妒、懒散、依赖、小气等等，这些不良习惯并没有贴上标签，也存在程度差异，但它们不知不觉地依附于人性当中，从而影响了她们的思想、情绪和行

为，让很多女孩成为失败的座上宾，让她们与成功的距离越来越远。

英国诗人德莱顿说：“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”习惯，将伴随女孩们的一生，无论学习还是生活，做人或者处世。它以一种无比顽强的姿态干预着女孩生活中的一举一动，从而主宰人生。习惯是人生的终身伴侣，它可以是最好的帮手，也可能成为最大的负担；它可以推着女孩们前进，也可能拖累她们，直到失败。因此，要驾驭人生，首先要认识习惯、驾驭习惯，只有做习惯的主人，才能让好习惯带女孩们走向成功。

为了让女孩们及早养成优良的习惯，更快地接近成功，我们推出了这本书。本书语言流畅、案例生动，它从生活、学习、健康等不同角度出发，详细阐述了设定目标、立即行动、勤奋努力、敢于冒险、专注认真、积极向上、独立自主、注重形象、勤于思考、惜时如金、自制自律、乐于助人、勤俭节约等良好习惯的培养，从而让女孩们掌握养成良好习惯的方法和技巧，积极地开拓进取，自如地排除人生旅途中的各种艰难困苦，赢得幸福美好的人生。

任何一种习惯都不是天生的，都是可以改变的，只要女孩付出耐心，并学习书中切实可行的方法，那么，成功和幸福离你就不远了。



目录

第一章 设定目标——点亮女孩人生成功的灯塔	1
有了目标才是一个真正清醒的人	1
用正确的目标打开理想之门	2
目标是女孩行动的催化剂	4
制定一张“人生目标计划单”	6
在追求目标的道路上：不抛弃，不放弃	8
切勿盲目自大	9
凡事预则立，不预则废	11
目标，进取的动力	13
适合自己的就是最棒的	14
确立目标应考虑的因素	16
以一位名人为榜样，激发远大理想	18
扬长避短，找到自己的“音符”	19
像凸透镜一样聚焦全部能量	21
第二章 立即行动——让女孩的人生不留遗憾	23
不要幻想，要现实	23
立即行动，积累成功的资本	25
比别人先行一步	27
莫害怕，莫后悔	28
做好准备	30
夯实每一个脚印	31
临渊羡鱼，不如退而结网	32
许下一个愿望，用行动去实现	34
告别拖延和惰性，把握今天	35
分解大目标，循序渐进	37

马上行动	39
用行动成就梦想	41
不要把工作留到明天做	43
废除拖延，马上行动	45
用行动去改变环境	46
第三章 勤奋努力——这样的女孩离成功最近	49
天下没有免费的午餐	49
我认输，但是不会服输	51
比别人多做一点	52
女孩要锤炼一双勤劳的手	54
机遇之花需要汗水来浇灌	55
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人	57
为自己创造更多的机遇	59
勤奋是天才的试金石	62
揭示财富产生的秘密：勤劳	63
朽木也有春天	65
蛋糕不会从天而降	66
勤奋造就大文豪	67
被窝是青春的坟墓	69
懒惰会让人失去斗志	70
用勤奋把时间留住	72
第四章 敢于冒险——勇敢的女孩才能掌控未来	74
在惊涛骇浪中丰富人生	74
克服恐惧，站在最前面	76
把勇气保留到底	78
尝试“不可能”	80
推开虚掩之门，勇往直前	81
机遇偏爱有准备的人	82
充实自我，迎接挑战	84
主动寻找机会	86
别怕犯错	87
不满足于现状	91
制订“培养勇敢”计划	93

机遇出现时女孩应一眼认出它	95
机遇来临时你要一把抓住它	97
不展翅就永远失去了飞翔的可能	99
第五章 永不言败——女孩“爱拼才会赢”	101
在绝望中抓住希望	101
不幸也能成动力	103
怯懦不是我们的权利	105
永远进取，永不言败	106
坚忍不拔，终会成功	108
君子修心，百折不挠	108
积极进取，自我激励	110
用行动反击挫折	112
认定了就风雨兼程	113
让热情尽情沸腾	115
挫折是一个良好的开端	117
在挫折的烈火中冶炼才干	119
成功是战胜挫折的结晶	120
暴雨后，彩虹依旧美丽	121
对折磨心怀感激	122
跌倒了，爬起来	123
牛顿的苹果和我的分数——正确归因	125
燃烧挫折，化作动力	127
学会承受失败	128
每天对自己说一句：Yes, I can	130
试着把劣势转化为优势	132
将每一次教训铭记下来	133
面对困境，再试一次	135
善用头脑，让人生反败为胜	137
坚持就是希望	138
挫折和磨难也值得感谢	139
进取心——做自己命运的开拓者	140
毅力——继续走，别停下	142
信念——找寻奇迹的萌发点	144

不轻言放弃	146
第六章 专注认真——女孩成功的第一要素	150
聚焦专注，让女孩如虎添翼	150
做个有心人，确立自己的内心标准	152
锤炼认真的做事风格	154
力争精益求精	155
百门通不如一门精	156
天下大事必做于细	157
聚焦小事，升华女孩的人生	159
卓越来自对小事的训练	160
留心小事，把握时机	161
每天进步一点点	163
用心才能做细	165
把细节做到完美的境界	167
粗心是成功的大敌	168
迪士尼乐园的秘密	170
第七章 合作分享——为女孩增添成功的砝码	172
我们需要与别人合作	172
学会与别人合作	174
相互包容是合作的前提	176
掌握“借力”发挥的技巧	177
合作才能共赢	179
倾听——合作必要的前奏	181
在团结中合作	183
别把私人利益带进来	185
永远和团队拧成绳	186
每个人都不是一座孤岛	188
合作：让集体的力量发生核裂变	190
遵循“群体规则”，不做“独行侠”	191
人的社会性：每个孩子都害怕做“独行侠”	192
善于发现别人的优点	194
女孩要善于与人合作	196
每个角色都同样重要	197

孤芳自赏注定难以成功	198
第八章 积极向上——好心态的女孩有好命	201
成功者和失败者的心态不同	201
战胜自卑，超越自我	204
用积极的心态去解决问题	206
学会将压力转变为动力	208
走出苍白的生活	211
太阳永远是新的	212
告诉自己，你是最棒的	213
把逆境当成磨炼	215
不为打翻的牛奶哭泣	217
做事追求完美，但不苛求	219
换个角度看世界	220
寻找生命中的阳光	222
这个世界本来就不公平	223
我知足，我快乐	225
将快乐变成习惯	226
用心才能享受生活	227
走出忧虑的人生	228
第九章 独立自主——让女孩做自己命运的主人	231
生活从自食其力开始	231
干些家务活	233
自己作一个决定	234
对权威和教条说一次“不”	235
且莫跟风盲从	236
选一条属于自己的路	238
女孩要强化自我价值感	239
不要让别人的态度影响自己的心情	241
坚持走自己的路	243
权威也会犯错	244
第十章 热爱学习——知性比青春的美丽更持久	247
生命的根本保证是学习	247

经常拜读经典名著，学会阅读	248
E时代必备：融入生活，培养综合能力	251
养成良好的学习习惯	252
知识是登上成功顶峰的基石	254
尝试用各种方式为头脑“充电”	256
学习切忌浅尝辄止	258
乐于思考，勤能补拙	260
提高学习效率	262
正确对待成绩	265
每天阅读 30 分钟	266
有目标有计划地积累知识	267
多去书店和图书馆	270
从生活中学习	271
懂得学以致用	272
学习知识也要有所甄选	274
学习要选用适合自己的方法	275
第十一章 勤于思考——智慧决定女孩的前程	278
思考孕育力量	278
推翻权威，走出思维定式	280
从幕后走出，不做他人思想的附庸	282
正确思考 9 步走	283
女孩要学会独立思考	285
女孩要练就一双善于观察的眼睛	287
做个善于观察的人	289
观察要细致入微	291
预见事物发展，可以趋利避害	293
慎重对待每一个判断	296
成功就是一直领先半步	297
抓住灵感的火花	300
展开想象的翅膀	302
女孩要自己思考	303
要时刻保持怀疑的精神	305
不思考的徒弟永远出不了师	306

第十二章 惜时如金——帮女孩延长人生长度	308
时间在你眨眼时偷偷溜走了	308
充分利用闲暇时间	310
时间是“挤”出来的	311
学会时间统筹	312
为实现计划挤时间	315
睡觉前后，我能做些什么	316
合理规划你的时间	317
科学计算时间，用好 20/80 法则	319
试问时间哪里来，水在海绵挤出来	321
小心时间陷阱，警惕时间“窃贼”	324
科学支配时间	326
珍惜每一分钟	327
遵守时间	329
未来从现在开始	331
第十三章 自律自制——让女孩的人生远离放纵	334
烟酒不是你的朋友	334
不上毒品的圈套	336
舞好网络这把“双刃剑”	337
保持自我本色，不跟随“潮流”	338
别让无谓的欲望成为路上的泥沼	339
用自制力给诱惑上一把锁	340
专注于目标，诱惑也会退避三舍	342
自制力是日常行为的一把保险锁	343
学会忍耐，不骄不躁	345
没有人会为你的坏脾气埋单	347
冲动误大事	349
控制自己的情绪	351
摒弃各种诱惑，专注于正在做的事	354
为自己种下诚实的种子	356
守护你的尊严	357
担起一个责任	358
保持谦逊	359

学会约束自己	361
信守一个诺言	363
每天自省 5 分钟	364
做品行宽厚的女孩	365
学会谦让、礼让和忍让	367
第十四章 注重形象——打造女孩优秀的个人品牌	369
干干净净迎接每一天	369
淘气女孩需要公主裙	370
自身整洁是对上帝的虔诚	372
用洁净营造美丽心情	373
为了形象，也要在乎“小节”	374
时时不忘展示自己	376
擦亮你的气质招牌	378
完美女孩一定要遵守的准则	379
我有我的气质	381
不要当时尚的奴隶	382
优雅谈吐印象好	384
树立外表形象	387
掌握文明礼仪	389
每天保持微笑	391
打造翩翩风度	392
不断优化性格	394
第十五章 乐于助人——有爱心的女孩更幸福	395
保护女孩的善良天性	395
把快乐带给别人	396
拥有同情心	397
以善结友	399
善良给人的收获	400
播种善心	402
善恶只在一念间	403
帮助别人即是帮助自己	404
善良带来快乐	406
常常会想到感恩	407

打磨一颗钻石般的怜悯心	408
第十六章 勤俭节约——让女孩的人生富足无忧	411
捡起一枚硬币的学问	411
节约便士，英镑自来	412
苏东坡的三养	414
勤俭节约的由来	416
“吝啬”的导师	417
用实践来奉行勤俭的理念	419
一衣一食来之不易	420
节俭的人生更从容	422
“小气”的美国人	423
节俭是穷人的财富，富人的智慧	425
树立正确的金钱观	426
压缩你的零花钱，节约每一分钱	428
控制开支，给自己准备一个记账本	429
杜绝浪费，走出花钱的误区	430
学会把金钱变成生活的助手	431
从小开始理财	433
钱应用在点子上	436
学会勤俭节约	437
尽量存一笔钱	438
为自己的将来投资	440
“吝啬”让女孩能存点钱	442
制订花钱计划，不做购物狂	443
杜绝盲目消费，给女孩讲讲“性价比”	444
慷慨做人，不当小气的女孩	445



第一章

设定目标——点亮女孩人生成功的灯塔



有了目标才是一个真正清醒的人

目标选择在我们的人生规划中，是最基础、最首要的内容。人有了目标，人生就会变得有意义，我们该做什么、不该做什么、为什么要那样做、是为了什么而做、该怎样做，有了目标，一切事情都会显得很透明，有了目标，便有了人生奋斗的方向。目标对于人生有巨大的导向作用，成功在刚开始的时候或许只是源于一种选择，选择了怎样的目标，就会有怎样的人生。为什么很多人没有获得成功？要么是他们没有明确的人生目标，要么就是他们将自己的目标定得过高，没有实现的可能，要么就是没有去积极实现目标。

有一群美国的天之骄子即将从哈佛大学毕业，他们的智力、学历、环境条件都相差无几，并且都对未来充满信心。在临行之际，学校对他们的人生目标进行了一次调查。

25年的跟踪调查发现，3%的人，25年来不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着一个方向不懈地努力。25年后，他们成了社会各界的顶尖人物，他们中不乏白手起家者、行业领袖、社会精英。

10%的人，大多生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人才，如医生、律师、工程师、高级主管，等等。

87%的人，生活在社会的中下层。他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人、抱怨社会。

西班牙哲学家塞涅卡说：“有些人活着没有任何目标，他们在世间，就像河中的水草，他们不是行走，而是随波逐流。”

如果女孩没有目标，就犹如生活在睡梦中，浑浑噩噩、茫然度日；而有了目标才是一个真正清醒的人，才知道自己活着为了什么，未来才充满幸福。

一个在生命中没有目标的人，很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼和自怜等情绪的困扰。所有这些情绪都是软弱的表现，都将导致无法回避的过错、失败、不幸和失落。在现在的社会中，软弱者是不可能保护自己的。

女孩们应该在心中树立一个目标，然后着手去实现它。她应该把这一目标作为自己思想的中心。一个目标可能是一种精神理想，也可能是一种世俗的追求，这取决于她的本性。但无论是哪一种目标，她都应将自己思想的力量全部集中于她为自己设定的目标上面。她应把自己的目标当作至高无上的任务，应该全身心地为它的实现而奋斗，而不允许她的思想因为一些短暂的幻想、渴望和想象而迷路。

美国成功学大师拿破仑·希尔博士研究总结了数百位世界级成功人物的成功经验后，提炼出了17条成功原则，其中之一就是：要成功，必须有明确的目标。

也许女孩们以前不知道自己每天忙忙碌碌地学习是为了什么，也许你不清楚将来自己会成为一个怎样的人，那么从现在开始，你就必须结束这种不清醒的状态，为自己制定一个明确的目标，只有这样才不会让你的行动像一盘散沙，四处碰壁，迷失方向。

处在最美好的人生起步阶段，女孩们如果起步起得好，以后的路就可以省许多力气；反之，有可能一蹶不振，轻者也得浪费时间走弯路。

所以，每个女孩都应该努力根据自己的特长来设计自己、量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定进攻方向。不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造机会；拿出成果来，获得社会的承认。要想当一名杰出的女性就一定要重视目标的价值，赢在人生的起跑线上。

用正确的目标打开理想之门

目标可以决定人生的成败，但并不是说，有了目标就一定能够成功。如果女孩们选择了错误的目标，就会南辕北辙，甚至误导自己，走向歧途。

李斯年轻的时候，在楚国的郡府中做文法小吏，怀才不遇。他一个人住在郡

吏的宿舍里，上厕所时常常遇见老鼠偷吃粪便中的残物，每当有人或是狗走近，老鼠们惊恐不安，纷纷逃窜，他就觉得可怜，更觉得悲哀。有一天，他有事去政府的粮仓，看见仓中的老鼠个个肥大，住在屋檐之下，饱食终日，也不受人和狗的惊扰，悠游自在，与厕所中的老鼠有着天壤之别。李斯是聪慧敏感的人，就在这一瞬间，他受到了极大的震撼，忍不住高声感叹道：“人之贤明与不肖，如同鼠在仓中与厕中，取决于置身不同的地位而已。”

他当即确立目标，追求富贵，不择手段，最终被赵高腰斩。在去刑场的路上，李斯含着热泪对他的儿子感叹道：“我再想和你同上蔡东门牵黄犬逐狡兔还能得到吗？”

“咸阳市中叹黄犬，何如月下倾金？”一旦目标错误，最终的结果往往是碌碌一生，甚至连身家性命都不保。

那么，如何才能真正成功呢？答案只有一个，就是始终走在正确的道路上。

你知道石匠是怎么敲开一块大石头的吗？他所拥有的工具只不过是一个小铁锤和一个小凿子，可是这块大石头却很硬。

他先对石头仔细端详一番，最后决定在他认为石质最软的地方凿下了第一锤，但是没有敲下一块碎片，甚至连一丝凿痕都没有。接着他又仔细地观察了石头，决定仍然在原来的地方下锤，就这样他一下一下地敲，100下、200下、300下，大石头上依然没出现任何裂痕。可是石匠没有懈怠，继续举起锤子重重地敲下去，路过的人看他如此卖力不见成效却还继续硬干，不免窃窃私语，甚至有些人还笑他傻。石匠并未理会，他知道虽然自己所做的还没看到成效，不过那并非表示没有进展。不知道是敲到第500下还是第700下，或者是第1000下，终于看到了成效，那不是只敲下一块碎片，而是整块大石头一下裂成了两瓣。

坚持目标的心就犹如那把小铁锤，而那个落锤点就是目标。目标可以吸引你的注意，引导你努力的方向，如果你能够始终走在正确的道路上，并持之以恒，就一定能看到胜利的曙光。那么，女孩们要如何制定一个正确而可行的目标呢？

第一，让你的目标与正确的价值观相吻合。许多人之所以走偏了路，归根结底就是没有弄清楚目标的正确含义。所以在制定目标的时候，先要知道自己最重要的人生价值在哪里，不要把自己崇高的人生目标定位在世俗的金钱、权力上，而应从更高的精神追求出发，去实现自己的理想，规划自己的未来。如果女孩仍然感到迷惑，那么就请你回顾一下历史，环顾一下你的周围，看看你能从那些曾经名垂史册、为国家人民鞠躬尽瘁的伟人或者正活跃在各行各业的杰出人物的身上学习到什么。

第二，你的目标应该是明确的。有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊