

男孩百科

为男孩量身定做的成长书
从上到下、由内而外打造成功男孩

优秀男孩的 习惯胜经

彭凡 编著

高效能习惯让你受益终生



男孩百科

优秀男孩的 习惯胜经

彭凡 编著

高效能习惯让你受益终生



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

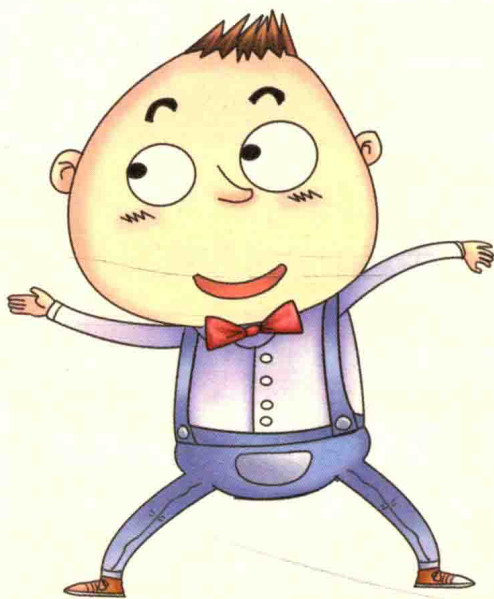
优秀男孩的习惯胜经/彭凡编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.9

(男孩百科)

ISBN 978-7-122-27787-9

I. ①优… II. ①彭… III. ①男性-习惯性-能力
培养-青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第181670号



责任编辑: 马鹏伟 丁尚林
责任校对: 陈 静

文字编辑: 李 曦
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

目录

第一章 让生活充满活力的好习惯

都是赖床惹的祸	12
牙痛真要命	14
早餐很重要	16
运动后不能做的事	18
你是“低头族”吗？	20
男生也要穿着得体	22
“帅气”的发型	24
讲卫生不是女孩的专利	26
举手之劳	28
提前几分钟	30



我的备忘录	32
出门前的检查	34
用过的东西	36
整理房间的乐趣	38
管好自己的零花钱	40
上网的好习惯	42
对爸爸妈妈说	44
运动，男孩的标签	46
少说话，多做事	48



第二章 让个人更具魅力的好习惯

喂，那个谁！	52
礼貌用语别忘用	54
我生气了	56
不文明的游客	58
教室里的文明	60
餐桌上的好习惯	62
一粥一饭，来之不易	64
噪声制造者	66
做阳光男孩	68
怀着一颗善良的心	70
捡到东西后	72
对小动物多一点儿爱心	74



不要喝倒彩	76
按顺序，别插队！	78
对爷爷奶奶多一点儿耐心	80
不插嘴，不打岔	82
管好自己的脚	84
别人的东西不乱拿	86
不捉弄女生	88
让人难堪的“幽默”	90
爱顶嘴的男孩	92
爱“吃亏”的男孩	94
不要变成撒谎精	96

目录

第三章 让学习更轻松的好习惯



课间十分钟	100
男生的课本	102
你的课桌整齐吗?	104
正确的学习姿势	106
男生也能写出漂亮字	108
每天读书一小时	110
周末的早晨	112
你会正确使用参考书吗?	114
走开, 拖延症	116

你能一心几用?	118
我们去图书馆吧!	120
再检查一遍	122
我的错题本	124
睡觉前的小总结	126
我要一目十行	128
不懂就要问	130
问题太多了吗?	132
“怀疑”是个好习惯	134



第四章 让思想更开阔的好习惯

让思考变成习惯	138
如果我是他（她）	140
我有一个“白日梦”	142
放飞你的想象力	144
标准答案是唯一答案吗？	146
只有一种解答方法吗？	148
做出最好的选择	150
敢于打破常规	152
未来有无限可能！	154
伟大的精神力量	156



乐观者所向无敌	158
看到好的一面	160
“怪癖”也可以是优点	162
小小侦探	164
换一种思考方式	166
过程也很重要	168
大胆去尝试	170
培养逻辑思维能力	172
从被动到主动	174



男孩百科

优秀男孩的 习惯胜经

彭凡 编著

高效能习惯让你受益终生



化学工业出版社

·北京·

前言

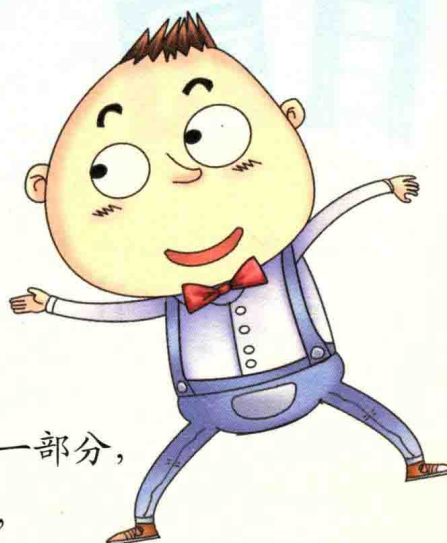
如果成长是一条蜿蜒的长路，
那么好习惯就是沿途的风景，
让成长的道路充满着鸟语花香！

如果成长是一棵生长的大树，
那么好习惯就是深扎地下的根，
它能让大树更加笔直、挺拔！

如果成长是一条奔流不息的河流，
那么好习惯就是一条条的小溪，
汇聚入河，帮助河流奔向辽阔的大海！

如果成长是一艘远航的船，
那么好习惯就是桅杆上的风帆，
帮助航船乘风破浪，驶向成功的彼岸！



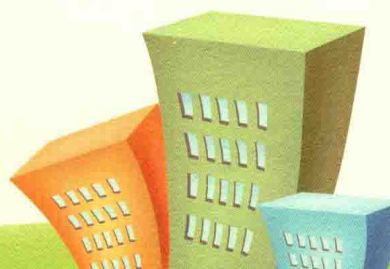


习惯是成长过程中不可或缺的一部分，
每个人都有自己的习惯，
一个好的习惯，是成长路上的一缕春风，
伴随着我们健康成长！

一个好习惯的养成，
往往需要付出许多坚持和努力。
然而，只要我们稍不注意，
坏习惯就会趁虚而入，
轻易地击败我们的意志！
毁掉我们的一切！



你准备好改掉自己的坏习惯了吗？
那就打开这本《优秀男孩的习惯胜经》吧！
希望其中的79个好习惯能帮到你，改变你，
让你成为优秀男孩！



目录

第一章 让生活充满活力的好习惯

都是赖床惹的祸	12
牙痛真要命	14
早餐很重要	16
运动后不能做的事	18
你是“低头族”吗?	20
男生也要穿着得体	22
“帅气”的发型	24
讲卫生不是女孩的专利	26
举手之劳	28
提前几分钟	30



我的备忘录	32
出门前的检查	34
用过的东西	36
整理房间的乐趣	38
管好自己的零花钱	40
上网的好习惯	42
对爸爸妈妈说	44
运动, 男孩的标签	46
少说话, 多做事	48

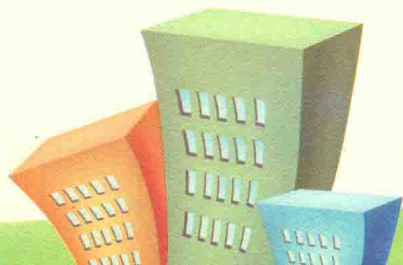


第二章 让个人更具魅力的好习惯

喂，那个谁！	52
礼貌用语别忘用	54
我生气了	56
不文明的游客	58
教室里的文明	60
餐桌上的好习惯	62
一粥一饭，来之不易	64
噪声制造者	66
做阳光男孩	68
怀着一颗善良的心	70
捡到东西后	72
对小动物多一点儿爱心	74



不要喝倒彩	76
按顺序，别插队！	78
对爷爷奶奶多一点儿耐心	80
不插嘴，不打岔	82
管好自己的脚	84
别人的东西不乱拿	86
不捉弄女生	88
让人难堪的“幽默”	90
爱顶嘴的男孩	92
爱“吃亏”的男孩	94
不要变成撒谎精	96



目录

第三章 让学习更轻松的好习惯



课间十分钟	100
男生的课本	102
你的课桌整齐吗?	104
正确的学习姿势	106
男生也能写出漂亮字	108
每天读书一小时	110
周末的早晨	112
你会正确使用参考书吗?	114
走开, 拖延症	116

你能一心几用?	118
我们去图书馆吧!	120
再检查一遍	122
我的错题本	124
睡觉前的小总结	126
我要一目十行	128
不懂就要问	130
问题太多了吗?	132
“怀疑”是个好习惯	134



第四章 让思想更开阔的好习惯

让思考变成习惯	138
如果我是他（她）	140
我有一个“白日梦”	142
放飞你的想象力	144
标准答案是唯一答案吗？	146
只有一种解答方法吗？	148
做出最好的选择	150
敢于打破常规	152
未来有无限可能！	154
伟大的精神力量	156



乐观者所向无敌	158
看到好的一面	160
“怪癖”也可以是优点	162
小小侦探	164
换一种思考方式	166
过程也很重要	168
大胆去尝试	170
培养逻辑思维能力	172
从被动到主动	174



人物介绍



罗小西：

一个普通的男生，有爱心，不大喜欢读书，身上有些坏习惯，但是他正在慢慢地改正。

林木木：

成绩好的学习委员，听老师和家长的话，呆呆的。





东东：

有点儿调皮的男生，爱运动，说话时大大咧咧，没有礼貌。

朵拉：

有礼貌，开朗爱笑的女生，有时候会有点儿骄傲。



秦老师：

有点儿古板，有点儿严肃。

