

女孩要有好习惯

让女孩养成更多好习惯的秘诀

好习惯是财产，坏习惯是债务！

优秀的女孩之所以优秀，
是因为她们养成了更多的好习惯！

★★★

董亚兰 郭志刚
编著

良好的生活习惯，
是女孩健康生活的根本

良好的行为习惯，
是女孩幸福生活的根本

良好的学习习惯，
是女孩取得好成绩的保障

良好的理财习惯，
是女孩创造财富的能力

良好的处世习惯，
是成就女孩一生的法宝



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

女孩要有 好习惯

让女孩养成更多好习惯的秘诀



董亚兰 郭志刚

编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩要有好习惯: 让女孩养成更多好习惯的秘诀 / 董亚兰, 郭志刚编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5682-5930-9

I. ①女… II. ①董… ②郭… III. ①女性 - 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 (2018) 第 166605 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6

字 数 / 125 千字

版 次 / 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 曾 仙

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

前言

PREFACE

习惯决定性格，性格决定命运。习惯的好坏，对一个人的未来有至关重要的影响。

现在的女孩生活条件好，全家人都宠着，让女孩吃最好的、穿最好的、用最好的。然而，在这样优越的物质条件下，很多女孩却没有养成好习惯。

不爱学习、不爱读书、不喜欢思考、懒惰、没礼貌、不懂社交、爱自己胜过爱别人等坏习惯越来越多地体现在有些女孩身上。是教育出现了问题，还是社会的大发展导致了人类思想的退步？很难说清，可能还有其他的原因。

但是，女孩们不能放任自己，更不能任由自己被贴上坏习惯的“标签”。坏习惯就好比米粥里的那粒老鼠屎，而好习惯则是锦缎上的那朵花。我们不能让老鼠屎坏了一锅米粥，而要让好花开在好锦缎上。这样才能成就女孩的美好未来，才能让女孩成就辉煌人生。

好习惯从何而来？好习惯是一个人的良好行为日积月累形成的，是后天环境逐渐培养起来的，是个人努力塑造出来的。很多时候，我们把习惯当成一种结果。然而，习惯更像一种状态。我们只有一直维持这种状态，才能养成良好的习惯，才能成为真正的强者。

那么，女孩怎样才能养成好习惯呢？本书就是要解女孩之所

难，帮助女孩养成良好的习惯。

本书从女孩成长中常见的几个方面，详细讲解了好习惯的重要性，并以事例与道理相结合的方式，让女孩分清什么是好习惯、什么是坏习惯，了解怎么做才能养成好习惯、摒弃坏习惯。

本书以女孩自身为受众群体，从自律、求真、勤劳、礼仪、社交等方面着手，让女孩从故事中找到共鸣点、在道理中明白事理，让女孩了解好习惯的多样化，不被固有的模式束缚。本书本着科学、实用的创作理念，让女孩在思考中求真理，在实践中明真相，逐渐积累知识，培养自己的好习惯。

编 者

目录

CONTENTS

第一章

好习惯成就女孩的一生——杰出女性都是这样炼成的

好习惯不是天生的 / 2

习惯虽好，贵在坚持 / 5

好女孩千万要远离的坏习惯 / 9

好习惯也需要不断改进 / 13

好习惯助力女孩早日实现目标 / 16

第二章

思考让生命更有价值——女孩要养成爱思考、辨是非的好习惯

保持热忱才能坚持思考 / 22

那些“习以为常”未必都对 / 25

辨是非是思考的基础 / 28

做最好的自己才是人生最大的价值 / 32

会反思才会有进步 / 35

第三章

书籍是我们最好的朋友——女孩要养成好读书、会读书的好习惯

爱读书，也要读好书 / 40

用书中的阳光驱散生活的阴霾 / 43

不拿书本当“圣旨” / 47

读书不要代入感太强 / 51

行万里路前，先读万卷书 / 53

第四章

学习是寻求真理的捷径——女孩要养成上进好学的好习惯

相信自己能学好每一门学科 / 58

学习是我们的第一要务 / 62

学习也要取长补短 / 65

处处留心皆学问 / 68

适合自己的学习方法才是最好的 / 71

第五章

靠自己的双手最踏实——女孩要养成勤劳奋发的好习惯

自己的事情自己做 / 76

没有人有责任为你的懒惰买单 / 78

勤能补拙，没有笨女孩 / 81

勤奋不等于“一根筋” / 83

做个既勤奋又快乐的女孩 / 87

第六章

知书达理，才能人见人夸——女孩要养成的礼仪好习惯

公共场合礼仪不能少 / 92

逢年过节的礼仪要记牢 / 94

虚假的客套不等于真正的礼仪 / 98

对陌生人的态度藏着你的教养 / 102

了解不同地域和民族的礼仪习俗 / 105

第七章

社交是需求更是能力——女孩要养成善交际、会交流的好习惯

你的害羞正在毁掉你的社交 / 108

改掉“公主病”，和大家做朋友 / 111

幽默女孩的人缘不会差 / 115

拒绝，是女孩社交中的“特权” / 118

人脉不是万能的，女孩要懂得提升自己 / 121

第八章

爱自己也爱别人的“小仙女”——女孩要养成乐于助人的好习惯

朋友就是要互相帮助 / 126

你斤斤计较的样子真不好看 / 129

给陌生人的善意不一定要求回报 / 132

会安慰别人的女孩最温柔 / 136

不要忘记帮助过自己的人 / 139

第九章

小理财，大收获——女孩要养成精打细算的好习惯

可以追求财富，但是不能拜金 / 144

最好学点理财知识 / 148

我们也可以用劳动创造财富 / 152

女孩一定要聪明消费 / 155

攀比、浪费，千万要不得 / 157

第十章

规矩千万条，自律最重要——女孩要养成自律的好习惯

遵纪守法是我们自律的第一步 / 164

日常道德规范，千万别越界 / 167

网络游戏世界，女孩要慎入 / 171

烟、酒、毒，碰都不要碰 / 174

不良环境，能避就避 / 178

第一章

好习惯成就女孩的一生 ——杰出女性都是这样炼成的

习惯的好坏，决定一个人未来的成就大小。好习惯能为女孩带来不可限量的未来，坏习惯可能断送女孩的锦绣前程。这些话似乎有些危言耸听，但事实确实如此。不要小看了好习惯的威力，它足以决定女孩的一生。

好习惯不是天生的

习惯是一个人日积月累逐渐形成的，好的行为让女孩养成好的习惯，坏的行为让女孩沾染一身坏毛病。有些女孩可能会对此产生疑问：难道习惯不是与生俱来的吗？当然不是。不管是好习惯还是坏习惯，都不是与生俱来的，而是后天塑造和环境影响共同逐渐形成的。好习惯是一个人成功的标杆，是女孩应该拥有的良好品质。所以，女孩在成长的道路上一定要学会规范自己的行为，培养自己的好习惯。

☆☆☆

女孩小雯从小到大就爱啃手指，而且她不勤洗手，有时候刚摸过脏东西转个身就把手指放进嘴里了。这个习惯已经成了小雯下意识的行为，即便她知道这是不卫生的行为、是不好的习惯，她也改不过来。

有一次，上完美术课，小雯刚收拾完画具就把手指放进了嘴里。

“小雯，你在做什么？”这次的美术课是两个班级共同在美术教室上的，另一个班的小雅坐在小雯的身边，看到小雯没洗手就把手指放进了嘴里，十分惊讶。

“画笔和画具上有很多有害细菌，你没洗手就把手指放入嘴里，多不卫生啊，会容易生病的，你要改一改啊。”小雅说。

小雯尴尬地笑着说：“这是我从小就有的习惯。我妈说这是我从娘胎里带出来的毛病，我还没出生时我妈去医院做检查，医生就

说我把手指放在嘴里吸，天生的，改不了。”

“怎么会有天生的习惯？不管是好习惯还是坏习惯，都不可能
是与生俱来的。”小雅有些不明白。

小雯却坚持自己的想法，坚定地说：“怎么没有天生的习惯？我
从小就爱啃手指，这是天生的。我的一个亲戚家的小孩，人家的习惯
好，从小就爱看书，学习成绩特别棒。这些都是天生的。”

小雅听得十分糊涂，难道习惯不是日积月累慢慢形成的吗？怎
么还有与生俱来的？她想反驳小雯，却不知道从何说起。

☆☆☆

俗话说，“习惯形成性格，性格决定命运”。习惯对于一个人
来说是至关重要的，却绝不是与生俱来的。不管是好习惯还是坏习
惯，都是人们通过行为慢慢养成的。谁也不敢保证自己一出生就拥
有良好的习惯，每个人的好习惯都是在后天生活中慢慢被培养出
来的。

因此，女孩一定要明白“好习惯不是天生的”，要学会在日常
生活中约束自己的行为，逐渐养成良好的习惯。

☆☆☆

白曼和安然是邻居，两家刚搬到一个小区居住。因为年龄相
同，又在同一所学校上学，所以她俩每天一起上下学、一起玩耍。
按理说，她俩应该是很好的朋友，但安然在内心深处十分讨厌
白曼。

这是为什么呢？

原来，白曼在各方面都很优秀，是他人口中的“好孩子”，而
安然的学习不如白曼、相貌不如白曼，连生活中的一些行为习惯都

比不上白曼，父母经常拿白曼当榜样来教训安然。

这让安然既自卑又愤恨，虽然在表面上和和气气和白曼一起上下学、写作业，背地里却对她不屑一顾。

有一天，白曼的父母有事外出，很晚才能回家，就把白曼托付给了邻居，也就是安然家，而安然的父母自然也就交代安然，让她照顾好白曼。

安然嘀咕：“她那么优秀，哪里需要我照顾？”

“安然，你在大扫除吗？需要我帮你一起整理吗？”安然刚把白曼带到自己的房间，没想到白曼却突然问自己是不是在大扫除，安然一脸茫然地看着她，说：“没有啊。”

白曼脸上突然有些尴尬的神情，安然环顾房间一周，瞬间明白了。原来，安然不喜欢收拾房间，所以房间十分脏乱，书本乱扔、衣服乱放，让白曼误会了。

“你是天生的勤快人，我生性懒惰，不爱收拾这些。”安然有些生气地说。

“谁天生就勤快了？”白曼突然笑着说，“你不知道，我妈说我两岁的时候，不仅懒，还特别淘气，一眨眼的工夫就能把房间折腾得像垃圾场一样。后来，她狠狠地给我立了一些规矩，教育了我一番，我才慢慢养成了保持房间整洁的好习惯。”

“你还有这样的一面？”安然难以置信地问。

白曼点点头，说：“当然啦，我之前还不爱写作业，也是我爸妈给我讲了很多道理，立了很多规矩，我才慢慢养成了按时完成作业的好习惯。好习惯是用心培养出来的，只要你肯付出，就一定会有收获的。”

“我才不信，好习惯都是天生的，我就是天生一身坏毛病的那

种人。”安然瘪着嘴说。

白曼连连摇头，耐心地对她说：“习惯可没有天生的，都是后天培养起来的，不信你就试试，肯定会有惊喜发现的。”

安然被她说得有点动心，决定照她说的那样尝试一下，如果不是她说的那样，再新账旧账和她一起算！

☆☆☆

习惯是什么？习惯是一个人在长期生活中形成的一种生活方式，自然就是随着时间推动而逐渐形成的，并不是与生俱来的。每个人可能因为个体差异而有不同的个性，随之产生不同的行为习惯，但这些行为习惯都是在后天形成的，并不是人一出生就有的。

所以，女孩一定不要给自己的坏毛病找“借口”，也不要认为习惯是天生的，要相信通过自己的努力，一定可以养成好习惯。

除了通过锻炼自己的意志培养，很多时候，一个人的习惯与生活的环境也有很大的关系。如果一个女孩长期生活在充斥着谩骂、恶意的环境中，那她难免会沾染上一些坏习惯；如果一个女孩生活在积极向上的环境中，她自然就会受到正面熏陶，逐渐形成良好的生活和行为习惯。

习惯虽好，贵在坚持

俗话说，“只要功夫深，铁杵磨成针”。也就是说，一个人只要能下定决心做某件事，肯下功夫，并坚持下来，就一定能获得成功。可是，女孩在生活中要真正做到“坚持不懈”则需要百折不挠的耐心和韧性，即使有再多的好习惯，如果没有坚持下去的勇气和

自信，也将前功尽弃。

☆☆☆

宁娜娜大学毕业后一直在找工作，后来她终于接到了一家知名企业的面试通知电话，这通电话像一道明媚的阳光照亮了宁娜娜灰暗的心情。

面试那天，宁娜娜一大早就把自己精心打扮了一番。为了得到这次工作机会，她还特意提前一天去理发店烫了头发，想让自己看起来更成熟稳重一些。

很快，宁娜娜就来到了该企业通知的面试地点，她向前台说明了来意。

“请稍等一下。”前台微笑着安排她就座，然后就去通知面试官了。

很快，前台折回，带着她来到经理办公室门前，示意她敲门进去。

宁娜娜紧张得深吸了一口气，然后敲响了办公室的门。

“请进。”办公室里传出声音。

“经理，您好！我是宁娜娜。”宁娜娜轻轻地推门进去。

“抱歉，能请你再敲一次门吗？”经理坐在豪华的真皮沙发上表情冷漠地看着宁娜娜。虽然经理的话令宁娜娜有些意外，但她没有多问，乖乖地按照经理的吩咐出门，重新敲了两下，然后走进办公室。

“这次敲门的感觉没有第一次好，你可以再敲一次吗？”经理示意她重来一次。宁娜娜又出去，敲门，走进办公室，换了开场白：“经理，这样可以吗？”

“不，这样还是不好。”宁娜娜转身出门，第三次敲门进去：
“我是宁娜娜，很高兴见到你。”

经理依然冷漠地说：“再来一次吧。”

宁娜娜重来一次：“不好意思，打扰你了。”

“比上次好点，但是再来一次也许会更好。”

宁娜娜已经敲了10次门了，她有些不高兴，觉得自己被人耍了。这次出来的时候，她真的很想一走了之，但想一想又很不甘心，就算走，也要狠狠教训一下不尊重别人的人。

这样想着，宁娜娜让心情放松一点，鼓起勇气第11次敲门。

当听到“请进”两个字时，她使劲推开了门，打算发一通脾气就走。谁知，一直冷漠的经理却热情地站在门口，对她的坚持给予了热烈的掌声。

“欢迎你将成为我们公司的一员，宁娜娜女士。”经理说。

☆☆☆

良好的习惯能帮助女孩获得成功，但坚持好习惯对女孩来说更重要。不管是养成好习惯，还是面对人生中某个时刻的考验，如果女孩不能一直坚持下去，可能就得不到女孩期待的结果了。

所以，当女孩在做出某个决定时，一定要学会坚持。好习惯形成不易，如果不坚持下去，就有可能消失在岁月的流光之中，再难回来。

☆☆☆

齐白石是我国知名的大书画家，他有一句名言：“不教一日闲过。”他一直以此来勉励自己，还给自己定了一个目标来保证自己能做到警句中的内容：一天也不闲着。

这是一个什么目标呢？

每天至少要画出五幅画。

自从定了这个目标，齐白石就一天都没有浪费过，风雨无阻，坚持着这一习惯。

齐白石九十大寿的时候，家里来了很多亲朋好友替他庆祝生日。大家闹哄哄的，一直待到很晚才陆续离去。

此时，一家人早已疲惫不堪，都想早点休息，但齐白石老先生突然想起自己今天的五幅画目标还没有完成，就拿起画笔，想把今天的目标完成。

然而，由于白天太过操劳，他几次动笔，都无法集中精力，导致画作无法完成。

家里人担心他的身体，就劝他早点休息，明天再画。

齐白石想了想，觉得自己当时的精神状态确实无法完成既定的目标，只好去休息了。

第二天，他早早起床，准备开始画画，家人怕他身体吃不消，就劝他再多休息一会儿，他却连连摇头，十分认真严肃地说：“昨天客人多，我没有作画，今天可要补上昨天的‘闲过’呀！”

说完，他就认真地画了起来，不仅画好了当天该画的五幅画，还把生日那天的五幅画也补上了。

☆☆☆

齐白石老先生即使已经九十高龄，依旧没有放松自己，一直坚持着自己的良好生活和学习习惯，这也是齐白石老先生能有如此大成就的重要原因之一。女孩也要如此，一旦养成了一个好习惯，就不要懈怠，要把这个好习惯一直坚持下去，这样才能成为杰出的人才。