



利用生活中的点滴时间
养成受用一生的好习惯

改善习惯的
智慧宝典

郑一 | 编著

女人受用一生 的习惯课

【双色版】

美国著名哲学家罗素告诫女人：
“人生幸福在于良好习惯的养成。”

幸福的女人，不是因为命好，
而是来自日常生活中的点滴积累。

好习惯仿佛一根缆绳。
我们每天给它缠上一股新索。
要不了多久，它就会变得牢不可破。

 中国纺织出版社



利用生活中的点滴时间
养成受用一生的好习惯



郑一 | 编著

女人受用一生 的习惯课

【双色版】

美国著名哲学家罗素告诫女人：
“人生幸福在于良好习惯的养成。”

幸福的女人，不是因为命好，
而是来自日常生活中的点滴积累。

好习惯仿佛一根缆绳。
我们每天给它缠上一股新索。
要不了多久，它就会变得牢不可破。

内 容 提 要

幸福的女人,不是因为命好,而是来自于日常生活中的点滴积累。日复一日,这些点点滴滴就会形成一种生活中的习惯。良好的习惯是女人储存的幸福资本,这个资本会不断增值,女人能够毕生享用它的利息;坏习惯则是人生中无法偿清的债务,这种债务能够用不断增长的利息去折磨女人,使她沮丧、失败、苦命,以致整个人生达到破产的地步。本书结合诸多新颖的、具有启发性的小故事,分析习惯对女人命运和缔造幸福生活的影响,详细阐述了习惯与女人职业、婚恋、心理、健康、魅力、快乐等因素的联系和作用,教会女人了解习惯、看透习惯、培养习惯,让女人乘着习惯的列车抵达幸福的目的地。

图书在版编目(CIP)数据

女人受用一生的习惯课:双色版/郑一编著. —

北京:中国纺织出版社,2016.8

ISBN 978-7-5180-2325-7

I. 女… II. 郑… III. 女性—习惯—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023819号

责任编辑:闫 星

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:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:21

字数:280千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

序 言

Preface

里士多德曾经说过：“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。”习惯是由一个人的行为累积而形成的定式，它首先决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。一个人一天的行为中，大约只有 5% 是属于非习惯性的，而剩下的 95% 的行为都是习惯性的。

习惯是决定女人一生平坦与坎坷、成功与失败、乐观与悲观、得意与失意的关键因素。习惯深刻而广泛地影响着女人的一生，拥有好习惯的女人，可以用“坐看风起云涌时”的闲眠心态，轻松地应对生活中的各种困境，从而拥有一个美好的人生；没有好习惯的女人，则常常被困在各种生活和工作难题中，颠沛流离，欲脱身而不得，只能无奈地高呼：“蜀道难，难于上青天！”

一位著名的动物学家做了一个实验：他将一群跳蚤放入实验用的大量杯里，上面盖上一片透明的玻璃。跳蚤生性爱跳，于是很多跳蚤都撞上了盖上的玻璃，不断地发出“叮叮咚咚”的声音。过了一阵子，动物学家将玻璃片拿开，发现所有跳蚤依然在跳，只是都已经将跳的高度调整为接近玻璃盖的地方，以免撞到头。几分钟过去了，竟然还没有一只跳蚤跳出来——可能它们已经适应了环境，在潜移默化中形成了跳到一定高度的习惯。

后来，那位动物学家在量杯下放了一个酒精灯并且点燃了火。不到 5 分钟，量杯烧热了，所有的跳蚤都自然发挥求生的本能，再也不管头是否会被撞痛，结果全部都跳出了量杯以外。这个试验证明，跳蚤并不是真的失去了跳出量杯的能力，是由于受到了环境的限制和坏习惯的束缚，才甘愿降低才能、封闭潜能。

其实，生活中有很多女人也习惯性地被圈在自己的环境中，不愿轻易地去改变。因此，习惯决定了她们生存空间的大小，眼界的开阔程度，以及日后的幸福、快乐与成功。因此，养成好习惯对女人们获取幸福生活起着至关重要的作用。

阅读本书，聪明的女人会发现：

培养良好的快乐习惯，可以帮助女人建立自信，战胜困难，走出逆境，重

新点燃生命之火。

养成良好的生活习惯,可以帮助女人敞开心胸,与他人一起享受人生的甜蜜和喜悦;可以帮助女人拥有很多的知心朋友,使她们哭泣的时候有人安慰,快乐的时候有人陪伴。

养成良好的工作习惯,可以帮助女人从切实可行的基础做起,脚踏实地地工作,在工作中找到生命的乐趣,觅得人生的价值,最终实现自己的目标,达到成功的彼岸。

养成良好的婚恋习惯,可以帮助女人轻松地经营自己的婚姻,游刃有余地处理各种家庭矛盾,从而拥有一个幸福的家庭。

养成良好的健康习惯,可以帮助女人合理安排自己的时间,形成良好的作息规律。在“生命在于运动”的真理中,获得健康的身体,为自己的人生奠定坚实的基础。

.....

任何一个女人,都可以通过改变习惯来改变命运,即便命运多舛,只要能够保持良好的习惯,积极地开拓进取,就必能排除人生旅途中的各种艰难困苦,赢来“柳暗花明”的一天。

本书将从幸福、快乐、健康、思维、命运等方面全面阐述习惯对女人的影响、意义、作用以及培养良好习惯的方法。让女人借助好习惯,在生活、工作、社会以及家庭中拥抱快乐幸福的人生。

本书语言通俗易懂,里面的小故事生动活泼,所诠释的道理精辟独到、意味深长,能帮助女人恰到好处地处理生活、工作中各种各样的问题和烦恼,营造出和谐幸福的生活氛围。当你阅读本书时,你会发现,想要拥有一个快乐、幸福的人生其实并不困难,只要你认真去体味,细心去经营,便可以获得;当你阅读本书时,你会明白这样一个道理:好习惯,可以左右你一生,能让你在人生的舞台上活得更轻松、更自在、更洒脱,也更接近成功!

习惯的力量是惊人的。习惯能载着女人走向幸福的彼岸,也能驮负女人滑向失败悲惨的深渊。女人的命运如何,完全取决于自己。正所谓:习惯决定命运,命运决定女人的一生!在现实生活中,其实所有女人的起点都相去不远,人与人之间的命运原本并没有太大的区别,真正的区别在于点滴的习惯。女人如果想要主宰自己的命运,主宰自己的幸福,那么,请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。

编著者

2009年4月

目 录

Content

上篇：徜徉于缤纷多彩的习惯花园

Chapter 1 习惯矿脉：挖掘和储蓄幸福的本钱

女人的生活时刻都受到习惯的影响，可以说，是习惯一步步造就了现在的我们，也决定了女人未来的命运轨迹。培根曾经说过：“习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人生。”习惯伴随、影响着每一个女人，并在其人生道路上发挥出巨大的力量，而女人，则要尽早地认识习惯、看透习惯，给自己储备更多良好习惯的本钱。

❖ 女人要好命，就要主宰习惯·····	3
❖ 好习惯是女人幸福一生的本钱·····	5
❖ 女人，让优秀成为习惯·····	7
❖ 好习惯是女人成功的第一步·····	9
❖ 女人培养好习惯的三种方法·····	11
❖ 影响女人幸福的七种习惯·····	13
❖ 莫固守内心深处的习惯·····	15
❖ 小的坏习惯也不可小视·····	18
❖ 不可死守老一套的习惯·····	20
❖ 抛弃阻碍成功的坏习惯·····	22

Chapter 2 性情女人：好习惯让快乐芬芳四溢

很多女人每天都处于一种平淡的、模式化的生活中，觉得生活已变得越来越乏味，快乐也越来越少，而烦恼和不安却与日俱增。事实上，消除烦恼获得快乐不仅是一种感受，更是一种习惯。心理学博士凯伦·撒尔玛索恩女士说：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。”

❖ 让快乐成为一种习惯·····	27
❖ 快乐可以“妆”出来·····	29
❖ 女人可以偶尔做白日梦·····	32
❖ 把宽容贮藏在心底·····	34
❖ 不要预支明天的烦恼·····	37
❖ 保持微笑,快乐每一天·····	39
❖ “吃”出你的快乐·····	42
❖ 身在福中要知福·····	45
❖ 敌动我不动,他气我不气·····	48
❖ 女人要会宣泄自己的情绪·····	50

Chapter 3 雅致女人:好习惯让魅力持久永恒

每个女人都希望自己永远魅力四射,无论在男人中还是在女人中都能卓尔不凡,成为令人瞩目的焦点和中心。魅力是女人的综合指数,年轻、皮肤好、身材好,每一项都不等于魅力;魅力是女人从内心深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵和态度,女人的魅力不是天生的,也不是“妆”出来的,它还需要良好的习惯给予维护和增值。

❖ 有个性的女人更有魅力·····	57
❖ 豁达的心胸是女人魅力的闪光点·····	60
❖ 懂得感激的女人最有魅力·····	62
❖ 修养是女人魅力的源泉·····	65
❖ 给别人尊重就是给自己添加光环·····	68
❖ 十分魅力需要三分诚信·····	71
❖ 优雅的姿态是魅力的窗口·····	74
❖ 女人味是一种宝贵的营养·····	77
❖ 女人的魅力因讲礼仪更添光彩·····	80

Chapter 4 机智女人:好习惯提升受欢迎的指数

拥有好人缘的女人,她们的人生处处逢源,喜欢她的人比较多,帮助她的人比较多,做事也更顺利,这就是受人欢迎的女人;相反,如果一个女人总是自私自利,斤斤计较,唠叨不完,还喜欢疑神疑鬼,难免遭人讨厌。受人欢迎不是一时的利益满足和欲望填补,而是女人自身表现出的毫不做作、体谅他人、善于吃亏等良好习惯让人感觉到与之相处非常愉快。

❖ 适时沉默,可以让生活更宽阔·····	85
❖ 常常微笑的女人,更具亲和的力量·····	88
❖ 懂得留有余地,一切尽随人意·····	91
❖ 记住别人的名字,让人更觉亲切·····	94
❖ 女人要坦率承认自己的错误·····	96
❖ 女人,要学会做一个倾听者·····	99
❖ 善于吃亏的女人更受他人欢迎·····	102
❖ 赞美他人,更能“美化”自己·····	105

Chapter 5 铿锵玫瑰:好习惯助你轻松走出困境

人生中没有困境,就没有更多的喜悦、快乐和满足。因此,那些幸福的女人会凭借丰富的阅历在风雨来临时以坚强的姿态来面对。同时,诸多良好的习惯会帮助女人快速走出困境的泥潭,早早看到美丽的彩虹。就如一位心理学家所说,女人在困境中会担心,但更应该有信心、有恒心。当然,更睿智的女人会在这一切来临之前培养自己应对困境的良好习惯。

❖ 越在困难时,越要肯定自己·····	111
❖ 不说“不可能”,女人不要轻言放弃·····	114
❖ 困难时更不要忽视对细节的关注·····	117
❖ 马上行动,不让困难在想象中变大·····	120
❖ 自我挑战,不畏惧一切困难·····	123
❖ 积极主动,女人的命运自己把握·····	126
❖ 灵活变通,在穷途时学会转弯·····	129
❖ 从容不迫,最困难的时候更要镇静·····	132
❖ 果断决策,关键时刻更要速战速决·····	135
❖ 持之以恒,方能早日突破困境·····	138

Chapter 6 跨越藩篱:坏习惯的克服是幸福前提

哲人说:“影响我们人生的绝不是环境,而是我们所养成的习惯。”习惯能成就女人,也能毁掉女人。在女人的身上,好习惯与坏习惯是并存的,好的习惯能让女人一生幸福,坏习惯会不断阻碍女人获得美满的幸福生活的脚步。因此,养成良好的习惯,是女人迈向幸福人生的第一步,同时,女人应该尽快地克服那些坏习惯,这样才能让自己更快地投入幸福的生活中。

❖ 女人不要让易怒毁了自己·····	143
❖ 凡事猜疑让女人迷失自己·····	145
❖ 逃避不能帮助女人解决任何问题·····	147
❖ 好高骛远只会束缚女人的手脚·····	150
❖ 拖延是阻碍女人前进的绊脚石·····	152
❖ 吝啬并不能让女人富有·····	154
❖ 女人死要面子只能活受罪·····	157
❖ 女人一味抱怨只会让自己失去更多·····	159
❖ 女人别因优柔寡断而错失机遇·····	162

下篇：历练自己成为出色的习惯园丁

Chapter 7 健康习惯：女人青春永驻的幸福资本

很多女人认为，健康是到了中年之后才需要关注的事情，这使得她们对自己的身体健康粗心大意，在日常生活中不注重培养和保持健康习惯。据研究发现，女人每天高达90%的行为都出自于习惯。良好的生活习惯是储存健康的银行，不健康的生活习惯是袭击健康的杀手。健康的身体是女人幸福的必备条件，而健康习惯则让女人受益一生。

❖ 运动是女人最好的健康习惯·····	167
❖ 女人的膳食结构自己调理·····	169
❖ 女人要学会健康地吃零食·····	172
❖ 女人的健康茶道·····	175
❖ 女人尽量少坐多蹲·····	177
❖ 熬夜的女人损伤大·····	180
❖ 最适合女人的睡姿·····	182
❖ 女人睡眠，无物一身轻·····	185
❖ 女人尽量远离方便面·····	188

Chapter 8 心理习惯：女人潇洒处世的心理指南

心理学家说：“人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。”心理一直是一个神秘的领域，心理世界的奇妙不亚于一望无际的海洋，同时又好似一个五彩缤纷的万花筒。一个女人倘若心理是残缺的，哪怕只是消极的，

她的人生也定会与幸福相去甚远。良好的心理习惯会给女人的心开启一扇迎接阳光的天窗,更会让她在积极的自我暗示下成就非凡的人生。

给自己积极的心理暗示·····	193
及时减压,不让心灵负荷太重·····	196
女人要给予自己更多的肯定·····	198
经常把自己的心放空·····	201
每天给自己一个希望·····	204
保持一颗谦虚的心·····	206
不要懊悔,下一次做得更好·····	208
聪明的女人从不自欺欺人·····	211
女人没有自尊,只能脆弱地活着·····	214

Chapter 9 思维习惯:女人开阔人生的思维壁纸

我们在日常生活中经常会看到,有的女人冰雪聪明、事业顺利、爱情甜蜜,时刻都是众人的焦点;而有的女人做事中规中矩,终其一生默默无闻,不会被人们记住。这并不是因为上天不公,而是源自不同女人在思维能力和思维习惯上的差别。良好的思维习惯让女人拥有无尽的创造力,从而更加主动地掌控自己的命运。

良好的思维习惯成就女人的一生·····	219
培养逆向思维,出奇才能制胜·····	221
用创新思维改变人生的轨迹·····	224
女人要养成换位思考的习惯·····	226
女人的思维不要墨守成规·····	228
唯有勤于思考,才能不断提升自己·····	231
一味弥补短处不如发现自己的长处·····	233
女人的思维总是爱钻牛角尖·····	235
女人做事要深谋远虑·····	237

Chapter 10 说话习惯:女人人见人爱的口才秘籍

自古人们都会对那些能言善辩的人刮目相看,很多女人也因自己的伶牙俐齿、口吐莲花而受人欢迎。善于说话的女人即使是严厉批评,都可能让人欣然接受;笨嘴拙舌的女

人即使是由衷的称赞,都可能让人极其反感。这就是说话的艺术,也是智慧女人应该注意养成的说话技巧和说话习惯。

❖ 说话的态度比内容更重要·····	243
❖ 给语言标上代表你特色的标签·····	245
❖ 说话要抓住要领,要有条理·····	248
❖ 说话要饱含真情实感·····	251
❖ 把话说到对方心里去·····	253
❖ 说话时不可忽视神态举止·····	256
❖ 不让尖刻的话语出口·····	259
❖ 女人话多不如话巧·····	261

Chapter 11 婚恋习惯:女人游走围城的幸福智慧

钱钟书把婚姻比作围城。女人从恋爱到婚姻,进入围城绝非是一路坦途,而良好的习惯是女人在婚恋道路上的护身符。幸福的女人总结说,婚姻是一件瓷器,做好它很费事,打破它很简单,而收拾起那些碎片又很麻烦。良好的习惯就如包装箱上常有的“轻拿轻放,切勿倒置”提示语一样,会让婚恋的这艘小船行驶得更稳妥。

❖ 对男人的尊重实时放在心上·····	267
❖ 做个经济独立的女人·····	270
❖ 学会“糊涂”地爱·····	273
❖ 女人的温柔是一种力量·····	276
❖ 坚持爱情半糖主义·····	279
❖ 做贤妻更要做“美妻”·····	281
❖ 聪明女人爱屋及乌·····	284
❖ 理智面对“小三”·····	287
❖ 女人在热恋中也要保持清醒·····	290

Chapter 12 工作习惯:女人闯荡职场的默默心机

培根说:“人的思考取决于动机,语言取决于学问和知识,而行动,则多半取决于习惯。”习惯可以决定一个女人的命运,而工作习惯可以决定她日后成就的高低。良好的工作习惯可以提高工作效率,让女人早日敲开成功的大门;不好的工作习惯则常常拖女人的后

腿,阻碍女人前进的步伐。那些高喊独立、赚钱和幸福的女人们,要早早地从自己的工作习惯入手,脚踏实地方能博取美满的人生。

◆爱岗敬业的女人最优秀.....	297
◆养成合理安排时间的习惯.....	300
◆培养脚踏实地的工作习惯.....	302
◆职场之上,不容女人频繁跳槽.....	304
◆做事有秩序,工作才顺利.....	307
◆爱上你的工作,感受其中的快乐.....	310
◆养成适度放松的习惯.....	313
◆改掉为薪水而工作的习惯.....	315
◆女人更要勇于承担责任.....	318
参考文献.....	321



上篇：徜徉于缤纷多彩的习惯花园



{ Chapter 1 }

习惯矿脉：挖掘和储蓄幸福的本钱

女人的生活时刻都受到习惯的影响，可以说，是习惯一步步造就了现在的我们，也决定了女人未来的命运轨迹。培根曾经说过：“习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人生。”习惯伴随、影响着每一个女人，并在其人生道路上发挥出巨大的力量，而女人，则要尽早地认识习惯、看透习惯，给自己储备更多良好习惯的本钱。



女人要好命，就要主宰习惯

习惯是有意识的选择，女人们，请不要用“江山易改，本性难移”这些话作为逃避改变不良习惯的借口。

两千多年前，孔子说过：“少成若天性，习惯如自然。”说的是，小时候养成的习惯会像天性一样自然和牢固。墨子也曾说过：“染于苍则苍，染于黄则黄，故染不可不慎也。”意思是说，人生本来就像一束白丝一样，它接触黑色染料就会变成黑色，它接触黄色的染料就会变成黄色，所以染色一定要慎重，不可用错染料。可见，无论是孔子还是墨子，都一语道破了习惯对于人的重要性。

正所谓：“凡人之性与习。”人们常说的性格决定命运，实际上是在说习惯决定命运。女人性格的表现，体现的是她们的思维习惯和行为习惯，正是这两种习惯决定了女人一生的命运。

美国著名心理学家威廉·詹姆斯告诫女人：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”累积好的行为才会形成好的习惯，好的习惯则决定人的性格，继而决定人的命运。对于女人来说，拥有良好习惯的女人才会有成功的人生。

很多人生阅历丰富的女人都有这样的感慨：生活中，有时候一个微不足道的动作，或许会改变人的一生。

改变了整个美国的国民经济状况的美国汽车产业的“龙头老大”——福特公司，可谓创造了美国经济的奇迹。然而，谁也想不到该奇迹的创造者福特当初进入公司的理由竟是“捡废纸”这个简单的动作。

那时福特刚刚从大学毕业，他来到一家汽车公司应聘。同时来应聘的



几个人的学历都比他高,而且有的还有在汽车行业工作的经验。见此情况,福特觉得希望渺茫,但是本着“来都来了,就试试吧”的心态,还是硬着头皮继续进行面试。

终于轮到福特了。当他敲门走进董事长的办公室时,发现门口地上有一张纸。福特习惯性地弯腰把纸张捡了起来。仔细看了看,发现原来是一张废纸,福特就顺手把它扔进了一旁的垃圾篓。董事长目睹了全部的过程,他微笑不语。面试开始后,福特紧张地清了清喉咙,刚说了一句:“我是来应聘的福特……”董事长就站了起来,热情地与他握了握手,说:“福特先生,你已经被我们录用了。”福特震惊地站在原地,几乎以为刚才是自己出现了幻听。事实上,董事长之所以能做出这个决定正是因为福特那个“拾垃圾”的不经意动作。

从此,福特开始了自己辉煌的人生,直到他成为公司的董事长并把公司冠以自己的名字,直到福特汽车闻名世界,创造了一个又一个奇迹。

习惯是女人一生中一柄双刃剑,用得好,它会帮助女人们轻松地获得人生快乐与成功;用得不好,它会使女人们的一切努力都变得徒劳,甚至毁掉女人的一生。

在《培根论人生》一书中,培根曾专门论述习惯与命运的关系。他说:“人们的行动,多半取决于习惯。一切天性和诺言,都不如习惯有力,在这一点上,也许只有宗教的狂热可与之相比。除此以外,几乎所有的人力都难以战胜它,即使人们无数次地赌咒、发誓、打包票,都没有多大用。”

行为心理学研究表明:21天以上的重复会形成习惯;90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作,重复21天就会变成习惯性的动作。同样道理,任何一个想法,重复21天,或者重复验证21次,就会变成习惯性想法。习惯是一种多么顽强的力量,它可以主宰女人的一生,因此女人们应该有意识地培养良好的习惯。已经养成的坏习惯,不是完全不可改变的。

习惯是有意识的选择,如果女人们能将好的思维方式、好的行为和工作方式变成习惯,那么就会很轻松地获得成功与快乐的人生。



好习惯是女人幸福一生的本钱

女人想要获得一个幸福的人生,除了要有信心、热情、意志、毅力等,还应该搭上习惯这个通向幸福的航班。

■罗马著名诗人奥维德曾说过:“没有什么比习惯的力量更强大。”一语道破了习惯在生活中的作用。人们日常活动的90%源自习惯和惯性,毫无疑问,人就是一种习惯性的动物,而是否拥有良好的习惯关乎女人们一生的幸福。

“好习惯是人在神经系统中存放的资本,这个资本会不断增长,一个人毕生就可以享用它的利息;而坏习惯是道德上无法偿清的债务,这种债务能以不断增长的利息折磨人,使他最好的创举失败,并把他引到道德破产的地步。”这是俄国著名教育家乌申斯基说的一段话。因此,女人们一定要牢记:好习惯是女人幸福一生的本钱,一定要努力地去培养自己的好习惯。

人们常说:“如果你把魔鬼的一个孩子邀请到自己家里来,那么你的全家都会因此而变成魔鬼。”所以,一种坏的习惯与女人们自己其他习惯是有着千丝万缕的联系。一个坏习惯的存在,会使得你更容易形成其他一些坏习惯,最后你的个性品质就变成了一个坏习惯构成的综合体。

百万女富翁珍妮生意失败后,负债累累,在无法维持后,终于沦为一个长年靠乞讨为生的乞丐。

有一天,珍妮意外获得了一位没有继承人的远房亲戚死后留下的一大笔遗产。珍妮惊喜万分,觉得自己的苦难终于到头了,于是结束了自己十年的乞讨生涯。她开始购置房产、汽车,改变自己的衣着外貌,企图重新挤入