



刑立方 著



# 好习惯， 我养成了！

好习惯养成实用手册

一百多个生活好习惯，一生受用无穷，好习惯成就未来

生活、健康、学习、品德、情绪、  
交往、理财，网罗方方面面的**好习惯**；  
父母、保健专家、学习状元、爱心人士、  
心理学家、交际大师、理财顾问**方法大奉献**。



刑立方 著



# 好习惯， 我养成了！

好习惯养成实用手册



西苑出版社  
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯,我养成了! / 刑立方著. — 北京: 西苑出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5151-0422-5

I. ①好… II. ①刑… III. ①少年儿童 - 习惯性 - 能力培养 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 067536 号

## 好习惯, 我养成了!

---

作 者 刑立方  
责任编辑 李雪松  
出版发行 西苑出版社  
通讯地址 北京市朝阳区广泽路2号院(东区)14号楼  
邮政编码 100102  
电 话 010-88637122  
传 真 010-88637120  
网 址 [www.xiyuanpublishinghouse.com](http://www.xiyuanpublishinghouse.com)  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
经 销 全国新华书店  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 14  
版 次 2014年6月第1版  
印 次 2014年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5151-0422-5  
定 价 29.80元

---

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

## 前言



### 给父母的话

常言道：“习惯成自然。”那究竟什么是习惯呢？习惯是指逐渐养成的且不轻易改变的行为和生活方式，也就我们生活中常常说的言行举止。习惯的威力有多大呢？最能说明这一点的非“习惯决定命运”莫属了。每一位父母都希望自己的孩子前程似锦，所到之处掌声和鲜花簇拥……那如何让这美好的愿望变成现实呢？答案只有一个：从小抓起，养成良好的习惯。因为任何成功都是从培养良好的习惯开始的。所以为了让孩子养成良好的习惯，我们特意编写了此书。

本书囊括了生活好习惯、健康好习惯、学习好习惯、品德好习惯、情绪好习惯、交往好习惯、理财好习惯七大方面，由父母、保健专家、学习状元、爱心人士、心理学家、交际大师、理财顾问纷纷献出绝妙方法，为孩子传授最为权威、最为实用的习惯养成方法。本书用鲜明的例子引导孩子认识不良习惯、学会养成良好的习惯，让孩子在面对每一个

不良习惯时都能寻找到具体的应对方法，从而让孩子逐步养成良好的习惯。另外，本书还专门为父母设立了一个习惯提醒板块，主要是帮助父母及时发现孩子的不良习惯，纠正孩子的错误做法，帮助孩子养成良好的习惯。

我们都知道习惯的养成不是一朝一夕之事，需要有足够的耐心和时间，只有这样才能把坏的习惯铲除，才能收获良好的习惯。希望本书能帮助您的孩子播种良好的习惯，让孩子收获美好的未来。

# 目 录



## Chapter1/ 父母对你说：生活好习惯，从小养成生活更美好

- 和熬夜、赖床说再见——作息有规律 --- 3
- 衣服穿戴整齐——注重自我形象 --- 5
- 经常整理房间——保持房间整洁 --- 7
- 不在饭菜里翻来翻去——讲究餐桌礼仪 --- 9
- 一个人睡觉不用陪——提高独立意识 --- 11
- 按说明来使用家电——掌握生活常识 --- 13
- 不做“电视迷”——规划好时间 --- 15
- 提前收拾好书包——防止丢三落四 --- 17
- 今天的事情今天做——不拖拉 --- 19
- 做事情不半途而废——善始善终 --- 21
- 小件衣物自己来洗——爱劳动 --- 23
- 在外面不随地大小便——行为举止得体 --- 25

不化妆、不烫发——符合学生身份 --- 27

放学后早点回家——不贪玩 --- 29

过马路时看信号灯——遵守交通规则 --- 31

## **Chapter2/ 保健专家对你说：健康好习惯，随时保持身体棒**

一日三餐按时吃——饮食要规律 --- 35

各种食物都吃点——营养要均衡 --- 37

睡前不吃东西——预防消化不良 --- 39

刷完牙再睡觉——预防龋齿 --- 41

饭前便后把手洗干净——预防传染疾病 --- 43

指甲长了修剪一下——防止细菌滋生 --- 45

把身体洗得干干净净——预防皮肤病 --- 47

看书写字要坐好——预防近视 --- 49

戴耳机时把音量调好——保护听力 --- 51

降温要适当添衣服——预防感冒 --- 53

把瓜果洗干净再吃——防止拉肚子 --- 55

不吃变质的食物——防止中毒 --- 57

绝对不碰烟酒——远离不良嗜好 --- 59

每天做一些运动——增强身体抵抗力 --- 61

站和走都要挺胸抬头——拥有挺拔身姿 --- 63

了解自己的身体——培养性别意识 --- 65

## Chapter3/ 学习状元对你说：学习好习惯，活学活用收获丰富知识

上课前预习功课——提前了解知识 --- 69

下课后复习一下——巩固所学知识 --- 71

制定一个学习时间表——劳逸结合 --- 73

自己的作业自己写——独立思考 --- 75

经常读优秀的课外书——拓展知识 --- 77

把课文和公式背下来——提高记忆力 --- 79

准备一个错题本——举一反三 --- 81

坚持每天写日记——培养写作兴趣 --- 83

看到好句子记下来——提高写作能力 --- 85

上课认真听讲——集中注意力 --- 87

遇到难题就提出来——解决疑惑 --- 89

课上积极回答问题——学习更扎实 --- 91

做好课堂笔记——明确学习重点 --- 93

在生活中积累英文——提高英语水平 --- 95

动手做实验——了解自然科学 --- 97

找到每个科目有趣的地方——不偏科 --- 99

用画笔描绘生活——提高想象力 --- 101

尝试做一些小制作——激发创造力 --- 103

到大自然中走一走——培养观察力 --- 105

练一练书法——规范书写 --- 107



把电脑当作“学习机”——提高学习效率 --- 109

轻松面对考试——克服考试恐惧 --- 111

考试后整理试卷——总结经验 --- 113

与老师和谐相处——保持学习热情 --- 115

树立一个学习榜样——培养上进心 --- 117

## **Chapter4/ 爱心人士对你说：品德好习惯，牢记于心终身受益**

礼貌用语挂嘴边——懂礼貌 --- 121

帮妈妈做家务——孝敬父母 --- 123

看到老人主动让座——尊敬老人 --- 125

照顾弟弟妹妹——爱护幼小 --- 127

在图书馆保持安静——遵守秩序 --- 129

衣服旧了还能穿——勤俭 --- 131

吃光盘中的食物——节约粮食 --- 133

随手关灯、关水龙头——珍惜资源 --- 135

把垃圾放进垃圾箱——保护环境 --- 137

不在课桌上乱刻乱画——爱护公物 --- 139

和小宠物做朋友——爱护动物 --- 141

## Chapter5/ 心理学家对你说：情绪好习惯，控制得当养成好性格

为朋友的成绩感到高兴——真诚 --- 145

原谅对方的过错——宽容 --- 147

摆脱“忧郁气质”——乐观 --- 149

相信自己能做到——自信 --- 151

和大家一起欢笑——幽默 --- 153

打败心里的“胆小鬼”——勇敢 --- 155

小挫折自己来克服——坚强 --- 157

做事情不急躁——耐心 --- 159

不因为愤怒大吵大闹——冷静 --- 161

取得小成绩也不骄傲——谦虚 --- 163

不向父母提任性的要求——善解人意 --- 165

接纳他人合理的建议——不做“独断者” --- 167

不做狂热的追星族——理智 --- 169

不在别人的伤口上撒盐——同情心 --- 171

## Chapter6/ 交际大师对你说：交往好习惯，轻松建立好人缘

做一个愉快的自我介绍——主动交友 --- 175

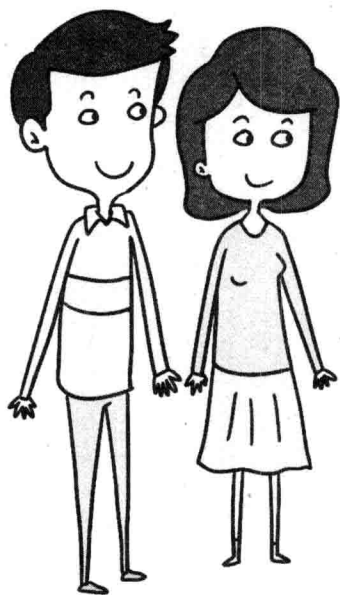
不与他人争抢——谦让 --- 177

不乱动别人的东西——尊重他人隐私 --- 179

- 答应别人的事要做到——诚信 --- 181
- 感谢他人的帮助——感恩 --- 183
- 向需要帮助的人伸出援手——助人为乐 --- 185
- 积极参加集体活动——团结 --- 187
- 照顾他人的情绪——学会倾听 --- 189
- 遇到麻烦不逃避——责任心 --- 191
- 不嘲笑、欺负同学——友善 --- 193
- 和异性在一起很自然——珍惜友情 --- 195

## **Chapter7/ 理财顾问对你说：理财好习惯，发挥金钱大功效**

- 掌握钱的换算方法——认识金钱 --- 199
- 靠做家务来挣钱——树立正确的金钱观 --- 201
- 把一部分零花钱存起来——会攒钱 --- 203
- 买需要的东西——合理消费 --- 205
- 准备一个账本——记录开支 --- 207
- 把压岁钱存入银行——储蓄 --- 209
- 借钱要及时还——不欠债 --- 211
- 别把钱随便借出去——会支配钱 --- 213



## **Chapter1**

**父母对你说：**  
**生活好习惯，从小养成生活更美好**





## 和熬夜、赖床说再见——作息有规律

### 你平时的作息是怎样的？

经常晚上看电视到凌晨。

早上八九点钟依然赖在床上。

你知道吗？凌乱的作息会严重影响我们的生活和健康。长期熬夜、赖床，会让身体处于疲劳状态，而且还会造成精神萎靡、降低身体免疫力，同时感冒、食欲不振等病也会随之找上门。此外，不规律的作息还会扰乱器官的正常工作，引起头痛，进而导致注意力分散、听课效率降低。你是不是上课经常打哈欠、走神呢？如果有这样的现象，那就赶快养成良好的作息习惯吧！



### 好习惯进行时，这样做超简单

定好睡眠时间。晚上最好 9:00 睡觉，早上 6:30 起床。为了避免睡过头，你可以定好起床的闹钟。

晚上上床睡觉之前，要刷刷牙、洗洗脸，还可以到阳台上呼吸下新鲜空气，放松身体，但不要做刺激性较强的事情，比如看电视、玩电脑等。

白天适当午休。午休时间一般不超过 1 个小时，最好控制在 30 分钟之内。



假日休息要规律。周末不要因为不上学，就放纵自己，最好能按照平时的作息时间休息。

### 父母提醒，这些小细节有助于好习惯的保持

★给父母的话：培养孩子良好的作息规律时，父母要尊重孩子的意见，不可以完全按照自身意愿，强迫孩子执行。

父母要养成早起的习惯，不要赖床，并且要养成定时吃早餐的习惯，为孩子树立一个好榜样。

营造良好的睡眠环境。卧具要干净、整洁、柔软，被褥不要太厚；另外，睡觉前尽量不要让孩子看电视。



## 衣服穿戴整齐——注重自我形象

### 你平时的形象是什么样子的？

头发很乱、眼角有眼屎、嘴角挂着饭粒。

衣服皱巴巴，污渍、破洞随处可见，帽子斜歪着戴。

鞋子上满是污垢，鞋带还脏兮兮的。

邋遢形象危害多。首先，它会影响自身的形象；其次，它会让你产生自卑和不自信的心理；另外，它对你的交际也会产生影响，让你难以交到朋友。回想一下，你是否有过同学看到你就躲得远远的经历呢？如果有过，那你就要注意自己的穿戴，不要再邋里邋遢的了。



### 好习惯进行时，这样做超简单

早上起床或者出门前，用梳子精心梳理头发。另外，要经常修剪整理自己的头发，男孩子最好每月修剪一次头发，女孩子要学会打理自己的头发。

经常换洗衣服和鞋子，保持衣服、鞋袜整洁、整齐。出门前整理穿好的衣服。

不要忘记洗漱。首先用清水把脸和脖子打湿，然后把揉搓均匀的洁面品涂抹到脸上轻轻揉搓，最后用清水把洁面品冲洗干净，用毛巾把水





分吸干，擦上擦脸油即可。



日常生活中每隔 3 ~ 4 天就要换一身干净的衣服。

### 父母提醒，这些小细节有助于好习惯的保持

★给父母的话：为了改变孩子邋遢的形象，父母要学会让孩子自己动手洗衣服。另外，可以和孩子讨论每天穿什么样的衣服，让孩子注重自身的形象。

先从洗漱这些小细节开始教育孩子，这样不仅能让孩子保持良好的形象，还能让他明白洗刷对健康的重要作用，从而养成良好的生活习惯。