

男孩要有好习惯

让男孩养成更多好习惯的秘诀

好习惯是财产，坏习惯是债务！

优秀的男孩之所以优秀，
是因为他们养成了
更多的好习惯！



董亚兰 郭志刚

编著

良好的生活习惯，
是男孩幸福生活的根本

良好的学习习惯，
是男孩取得好成绩的保障

良好的处世习惯，
是成就男孩一生的法宝

良好的行为习惯，
是造福男孩一生的源泉

良好的理财习惯：
给男孩创造财富的能力



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

男孩要有 好习惯

常州大学图书馆
藏书章

让男孩养成更多好习惯的秘诀



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩要有好习惯 : 让男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 , 2018.5
ISBN 978-7-5682-5405-2

I . ①男… II . ①董… ②郭… III . ①男性—习惯性—能力培养—青少年
读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049586 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 / 140 千字

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 王美丽

文案编辑 / 孟祥雪

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟



PREFACE

好习惯决定男孩的一生

在生活和学习中，总有一只无形的手时刻影响着我们，这只手就是习惯。有人说，一个男孩的习惯会决定他的人生。有的男孩学业有成、硕果累累，而有的男孩成绩不佳、碌碌无为，这与他们年幼时养成的习惯有很大关系。

如果说成长是一条路，那么习惯就是伴随我们顺利启程、到达终点的帮手，它可以让我们的人生之路走得更顺利、更精彩；如果说成长是一株小草，那么习惯就是阳光和雨露，可以助力小草茁壮成长；如果说成长是正在航行的帆船，那么习惯就是风，可以推动帆船不断向前驶进，直至到达终点。

历史上很多名人都是因为养成了好的习惯才获得了巨大的成就。

托尔斯泰6岁时就养成了写日记的习惯，到9岁时，就完成了一本《外祖父的故事》，其中记录了外祖父生活中的各种趣事。后来，他又养成了每天都按时读书、写作的习惯，经过多年的努力，创作出了一本本流传于世的佳作。

清代文学家蒲松龄从小就养成了听别人讲故事的习惯，长大后，还在路边搭建凉亭，边听边把路人讲的故事记下来，经过多年的积累和创

作，著成了“风行天下，万口传诵”的《聊斋志异》。

很多诺贝尔奖获得者都表示，他们所获得的最珍贵的东西是好习惯，而这一切都是在幼儿园学会的，在成长的过程中养成的。回想我们在幼儿园学习的内容：把自己的物品摆放整齐，要与小伙伴分享自己的糖果和蛋糕，午后要休息一会儿，要热爱大自然、保护环境等。虽然这些都是小事，却能让我们终身受益。

美国心理学家威廉·詹姆士曾说：“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。”如果你想成为一名学习优异、能力超群的男孩，并在将来开创一番事业，就要从现在开始，努力改掉身上的坏习惯，养成好习惯。

你准备好养成好习惯了吗？那就打开这本《男孩要有好习惯：让男孩养成更多好习惯的秘诀》吧！

本书从习惯的重要性谈起，分别讲述了科学生活、勤俭节约、勤奋刻苦、独立自主、珍惜时间、文明礼貌、勇于尝试、勤于思考、学会自律等习惯对我们成长的影响，而且有很多精彩的小故事、简单直白的理论，以及操作性很强的方法，可以在吸引大家阅读兴趣的同时，帮助每一个男孩养成良好的习惯，使其健康快乐地成长。

这是一本专门为男孩量身打造的好习惯培养指南，希望其中的内容可以帮助每一个男孩改变自己，收获成功的人生！

编者

目录

CONTENTS

第一章

习惯决定命运——好习惯让男孩终身受益

- 小习惯跟随并影响男孩一生 / 2
- 好习惯能助力男孩取得成功 / 5
- 好习惯让男孩的生活井井有条 / 8
- 养成好习惯，非一朝一夕之事 / 11
- 摒弃坏习惯，才能做更好的自己 / 14

第二章

会生活才能健康又幸福——男孩要养成科学的生活习惯

- 坚持运动，让男孩更强壮 / 18
- 科学饮食，让男孩营养均衡 / 21
- 讲卫生，避免健康隐患 / 24
- 培养兴趣爱好，做个有趣的男孩 / 27
- 不做不爱劳动的“小皇帝” / 30

第三章

成由勤俭败由奢——男孩要养成勤俭节约的好习惯

- 一物一餐，都要珍惜对待 / 36
- 巧动手，废变宝 / 39

做个会花钱的男孩 / 42

会花钱还要会管钱 / 45

物质攀比，让男孩费财又费心 / 48

第四章

懒惰是成长路上的绊脚石——男孩要养成勤奋的好习惯

勤奋是成功不可或缺的习惯 / 54

勤奋能补“先天不足” / 57

每天都要多做一点 / 60

有计划地勤奋更容易成功 / 63

平衡身心，享受勤奋生活的快乐 / 66

第五章

自立才能步入社会——男孩要养成独立的好习惯

自立能力是生存的根本 / 72

遇到问题时先独立思考 / 75

独立并不意味着不能接受帮助 / 78

培养自己的适应能力，学会独立 / 81

自立从提高独立生活能力开始 / 85

第六章

寸金难买寸光阴——男孩要养成珍惜时间的好习惯

时间是“挤”出来的 / 90

列个清单，有计划地做事情 / 93

拒绝外界干扰，专注手头上的事 / 96

用小技巧助力自己节省时间 / 99

优秀男孩要懂的作休方法 / 102

第七章

礼貌是人类共处的金钥匙——男孩要养成讲文明礼貌的好习惯

日常礼节，男孩不能少 / 108

文明讲话，让他人听得舒心 / 111

尊重他人的观点和立场 / 114

讲礼貌的男孩会倾听 / 117

不做“长舌”男孩 / 120

年龄在长，礼仪也要提升 / 123

第八章

一分尝试，一分收获——男孩要养成勇于尝试的好习惯

打破规则，可以超越自我 / 128

男孩既要敢想，又要敢做 / 131

标新立异能让男孩脱颖而出 / 134

尝试创新，失败算什么！ / 137

不断尝试才能发现自己的兴趣 / 140

第九章

真知灼见来自多思善疑——男孩要养成勤于思考的好习惯

深入思考，让男孩看到事物本质 / 146

灵活思考，善变则通 / 149

经验和反思，让男孩快速成长 / 152

想象力比知识更重要 / 155

思考问题，要有自己的见解 / 158

第十章

善于自我控制才能成为强者——男孩要养成自律的好习惯

摆脱懒惰：男子汉不能放纵自己的惰性 / 164

“慎独”是自律的最高境界 / 167

坚持是成功的秘诀之一 / 170

为自己制订一个计划 / 174

男子汉要学会自我监督 / 177

第一章

习惯决定命运

——好习惯让男孩终身受益

英国著名唯物主义哲学家培根曾说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”

习惯看似微小，却往往对一个人的人生起到重大的影响。好的习惯能够帮助一个人积极进取，在关键时刻赢得机会；坏的习惯则会让一个人陷入失败的境地。而且，习惯犹如一颗种子，需要时间和精力灌溉才能盛开出美丽娇艳的花朵。因此，男孩要坚持不懈地培养好习惯，让自己终身受益。

小习惯跟随并影响男孩一生

英国著名唯物主义哲学家培根曾说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”

习惯看似微小，却往往对一个人的人生起到重大的影响。好的习惯能够帮助一个人积极进取，在关键时刻为自己赢得机会；坏的习惯则会让一个人陷入失败的境地。看似不起眼的一个个小习惯往往能影响一个人的一生。

☆☆☆

班上要举办一次活动，文体委员张元元非常厉害，只用了不到50元就采购到了所有物品，而其他的班委常常用100元都还买不齐。

班长李伟非常好奇张元元是怎么做到的，特意在放学后向张元元“取经”。“张元元同学，你是怎么用50元采购到所有物品的？你是不是有什么秘密的绝招？”李伟挠着后脑勺不好意思地说道。

张元元微微一笑，说道：“哪有什么秘密的绝招啊！无非就是一点习惯而已。在采购之前，我总是先向同学们问清楚大家喜欢什么，采购的所有物品就能不多不少，一点儿都不浪费。然后再去了解市场上小商品的价格，货比三家！我去采购时也不乘公交车，来去骑自行车，省钱且方便。活动结束后再把彩带、包装纸整理好，留着下次用。整个活动举办得既大方，又节约。”

李伟一听非常惊讶，“你都是怎么做到的？”

“我妈妈在家里都是这样做的，也是这样教我的，我从小就习

惯了。”张元元说。

正是因为养成了这样的习惯，张元元的管理能力从小就非常强。升入高中之后，他做了班长，不仅将班里的事情打理得井井有条，而且将自己的时间安排得很合理，学习成绩一直很优异。

☆☆☆

张元元从小养成的习惯在班级管理中取得了非常好的效果，这就是习惯的力量。从小耳濡目染的习惯，让他的管理能力非比寻常，让他在生活和学习中能够更好地管理自己、更好地服务班级。将来步入社会、走上工作岗位时，这个看似不起眼的习惯还能够发挥更大的作用，会为他带来意想不到的财富和收获。

☆☆☆

星期天，爸爸带小亮去看马戏表演。父子俩去得早，马戏还没有开场。小亮看到马戏团里的什么都觉得新鲜，于是到处走走看看。

他看到一头大象被一根绳子拴着，而绳子的另一头却系在一根小木桩上，只要大象稍微一用力，木桩就会被拔走。但是小亮发现没有一头大象逃走，它们甚至连尝试的欲望都没有。

小亮非常意外，饶有兴致地看了一会儿之后，很不解地去问爸爸：“爸爸，为什么大象不挣脱绳子逃走呢？”

“因为在大象还很小的时候，就被拴在一根这样的木桩上。但是那个时候木桩是牢牢钉在地里的，小象没有力气挣脱。渐渐地，它发现自己不论怎么努力都无法挣脱束缚它的绳子，慢慢地就不再挣扎了。一旦小象养成了不再挣扎的习惯，那么以后不管它长到多大，依然会被这样一根小绳子和小木桩束缚。因为在它的潜意识里，自己是无法挣开束缚的。”

爸爸接着说：“习惯是一种非常重要的东西，会直接影响一个人的行为。习惯有着重大甚至可怕的力量，因为它很多时候会伴随一个人的一生。因此你一定要重视自己的习惯，注意养成好的习惯。”

听了爸爸的话后，小亮点点了头，“嗯，我要做男子汉，所以一定要有好习惯！不能让坏习惯束缚我！”

“对！好，我们去看马戏表演。”

“好！”父子俩高高兴兴地向观众席走去。

☆☆☆

正如小亮的爸爸所说，习惯有着重大甚至可怕的力量。作为一个男孩，更不能让坏习惯成为自己进步和前进的枷锁。

马斯洛曾这样说过：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”由此可见，要想有好习惯，首先得有好心态。作为男孩，一定要保持对生活的热爱和积极之心。只有这样，才能够采取积极的做法来应对一切。在积极的心态和行动中，习惯的培养也能够变得更加容易。

男孩应该从心理上重视习惯的力量。滴水穿石，再小的习惯日积月累也能产生巨大的能量，所以千万不能忽视生活中任何一个好习惯。

习惯对男孩的影响存在于生活、学习、待人接物等各个方面，因此作为男孩，一定要从生活中的各个方面入手，培养良好的习惯。

习惯是一种看似隐形、实则无时无刻不存在的影响力，因此一定要坚持！要养成好习惯，一定要持之以恒，这样好习惯才能如同

良师益友，如影随形一生，帮助男孩走向成功。

好习惯能助力男孩取得成功

一个人要想取得成功，必须具备的素质有很多，比如聪明、勤奋、努力，当然还有机会。但是任何成功都不是偶然的，很多时候，决定一个人成功与否的最重要的因素，往往不是智商，而是日积月累形成的习惯，因为习惯之中藏着一个的人品和能力。所谓细节见人品，正是这个道理。

☆☆☆

一次，科学家做了这样一个实验：将几位小男孩放在一间屋子里，屋子里摆放着各种糖果、零食。然后科学家对几位小男孩说：“你们在这里稍等我一下，我出去一会儿马上回来。在我回来之前你们先不要动这个屋子里的任何东西，好吗？”

所有的小男孩都异口同声地说“好”。于是科学家走出屋子。五分钟过去了，没有男孩动屋子里的任何东西，但是有的孩子明显表示出好奇。十分钟过去了，有的孩子开始蠢蠢欲动，慢慢地靠近那些看起来十分诱人的糖果，并且有人开始尝试偷偷拿走一两颗。

十五分钟过去了，好几个小男孩已经按捺不住，他们拿起糖果，拆开美丽的包装，相互分享。但是仍旧有几个孩子在观望。

半个小时后，科学家回来了。他看到除了一个小男孩仍然坐在他原来的位置上一动没动外，其他的男孩都吃着糖果。科学家走到这位小男孩身边，笑着问他：“你怎么不去吃糖果呢？它们看起来很不错。”

小男孩一本正经地说：“妈妈说过，没有经过别人的允许，一定不能随便动别人的东西。”

科学家非常高兴，拿出一大盒巧克力，对他说：“好孩子，这是对你的好习惯的奖励。”其他小男孩都羡慕不已。

☆☆☆

故事中的几位小男孩在面对糖果的诱惑时并没有遵守约定，而是轻易动了别人的东西。这说明这些男孩在平时就没有养成“未经别人的允许不能轻易动别人东西”的好习惯。而那位乖乖坐在原地的小男孩最后得到了令人羡慕的奖励，这是他的好习惯为他带来的回报。

好的习惯无疑是一种非常重要的力量，能够帮助男孩在关键时刻取得成功，在机会面前帮助男孩准确把握。好的习惯犹如一面镜子，能够将一个人的闪光点迅速展现，赢得别人的好感，从而取得成功。因此对于一个男孩而言，好习惯是取得成功的“神助攻”。

☆☆☆

王老师在跟着学生自习时发现这样一个问题：很多孩子使用草稿纸时都是随手拿来随手写，而且写完之后随手一扔。他当时觉得这样可能有些浪费，但并没有多想，直到发现这样一个男孩：他手边的几张草稿纸叠放得非常整齐，而且每张都对折过两次，这样就将草稿纸分成了四份。需要用的时候，从左上角开始，一个部分一个部分来使用。王老师还发现，这个男孩的每张草稿纸都有编号。

王老师非常好奇，忍不住问道：“你的草稿纸怎么会有编号呢？”

“老师，这样我就能很快知道哪些题是在哪里计算的，验证的时候只需要按照顺序往下检查就可以了，既可以节省时间，又可以

及时发现问题。而且每张纸也有自己的顺序，看起来一目了然，还能节省不少草稿纸。”男孩说道。

在一次考试中，王老师又看到了这个男孩。果然按照他的方法，检查题目的时候非常快捷，而且同样一份试卷，别人需要三五张草稿纸，他只需要两张就足够了。当别人还在手忙脚乱地找草稿纸、验算题目时，他已经前前后后检查了好几遍题目，最后又早一步提交了试卷。考试成绩出来后，他的成绩也是非常不错的。

☆☆☆

故事中的男孩在利用草稿纸这个问题上有个很好的习惯，大大提高了草稿纸的利用率，也提高了学习效率，一举两得。这样一个好习惯让他在考试中游刃有余，不仅节省了时间，而且提高了成绩。因此在考试中，这样的好习惯就成了他取得成功的好助手。

很多时候，成功往往取决于平时的一个小习惯。养成随手将垃圾扔进垃圾桶的习惯，就可以避免不少环境污染。养成将用过的东西随手放回原位的习惯，就可以避免卧室杂乱不堪，也就不会给人留下邋遢、随意的印象，增加别人的好感。

那么，如何养成好习惯呢？首先，养成好习惯要从小处着眼。其次，既要养成好习惯，又要坚持好习惯。所有能够对人生产生重大影响的习惯，并非是别具一格或者非常宏观的，往往看起来是“细枝末节”，甚至在许多人看来是“无关紧要”的，例如“不能随便乱动别人的东西”“给草稿纸编号”等，但是正是这样不起眼的小习惯却在日复一日的坚持中形成了一股巨大的力量。因此，养成好习惯，不要好高骛远，要从小处着眼、细枝末节处下手，并且在长期的坚持中让习惯为成功的人生添砖加瓦。

好习惯让男孩的生活井井有条

习惯这个看似很抽象的词其实体现在生活中的每个场景里。一个人说的每句话，都包含着他人交流的习惯；一个人每一个举手投足，都包含着他人接物的习惯；一个学生的书包里和课桌上，堆放着他收纳东西的习惯；一个人的卧室床头、衣柜鞋架上，也摆放着他对生活的习惯。因此，习惯无处不在，习惯，即一个人的生活态度。

从幼儿园起，每个人都被教育要将自己的东西摆放整齐，要将用过的东西放回原处。回到家，父母会要求我们打扫房间、收拾家务。这些好习惯让我们在井井有条的环境中更好地学习、生活。

☆☆☆

苏明是个大大咧咧的男孩，爱好体育运动的他一下课便径直奔向操场，不是在篮球场上蹿下跳，就是在足球场来回狂奔，一上课又挥汗如雨地跑进教室。他的书桌上非常乱，杂七杂八的东西堆了不少。因此上课前，最忙乱的就是苏明了。因为他总是要在一大堆书中寻找这节课需要的书。看着他“忙碌”的样子，同桌都忍不住对他说：“你收拾收拾自己的书桌吧，你看看多乱！”

“没事，这都是小事，我一个男子汉，收拾那么整齐干什么！”苏明每次都不以为然。

回到家里，苏明的卧室更是一团糟。衣服、球鞋、袜子丢满了房间，书柜里的书永远都没有分类，而且东倒西歪塞满了柜子。妈妈不止一次地数落过苏明，但是他总不以为然。

“我是男子汉，我不喜欢收拾屋子！那是女孩子干的事嘛！”