1. **饭前、吃东西前、出门归来，一定要洗手。**
2. **晚饭后半小时、20:00之前洗澡。9:30左右上床睡觉。**
3. **每天晚上睡前大致整理收拾下家务，做个干净整洁的女子。**
4. **女孩子要热爱动手，做个能满足得了自己的吃货。**
5. **床头放一本书，每晚睡前读一些，养成爱读书的好习惯。**
6. **出门前收拾好自己，尽量体面，不论男女都要对自己的形象负责。**
7. **衣服每天按时洗，不要隔天；小衣服要每天更换，用手洗。**
8. **出去走走，看看外面的世界；呼吸新鲜的空气，听清新的声音。**
9. **量变引起质变（数量、本质），如果有什么不明白的，持续学习持续钻研吧。吸收的多了，自然就到了通达的那一步。**
10. **书读百遍，其义自见----不要只看表面，纸上谈兵有先例；当然如果你能在判断的基础上以前人的经验引鉴自己，是最好不过。但需要明白，主观是有误判性的，片面的客观也有误断性。**
11. **事务的联系总是千丝万缕的。你走的每一步都会有无数大门为你敞开，每一个大门进去都会有无数的窗，每个窗后面都会有无限的风景，每个风景都会有无限个场景，每个场景都会有无数个画面……一切都来源于自己的选择与实践**
12. **不要后悔自己的选择与实践，因为后悔也没有用。所以，不要选择做会让自己后悔的事情，一定找正确的人，听尽量正确的建议。**