

别让现在的 坏习惯 毁了未来的你

习惯能成就一个人，
也能摧毁一个人。

曾杰
WORKS
著

习惯的养成向来都不是一件容易的事，
但需要花费时间的事情必定有价值。
总有一天，你会发现，这一刻的痛苦和努力都是物超所值的。

Don't
let the bad habits
ruin
your future

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

别让现在的坏习惯 毁了未来的你

习惯的养成向来都不是一件容易的事，
但需要花费时间的事情必定有价值。
总有一天，你会发现，这一刻的痛苦和努力都是物超所值的。

曾杰

WORKS
著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

别让现在的坏习惯毁了未来的你 / 曾杰著. —2版

· 一北京: 北京时代华文书局, 2016. 4

ISBN 978-7-5699-0866-4

I. ①别… II. ①曾… III. ①习惯性—能力的培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第071374号

别让现在的坏习惯毁了未来的你

著 者 | 曾 杰

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 花 火

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼
邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657
(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880 × 1230mm 1/32

印 张 | 8.5

字 数 | 186千字

版 次 | 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0866-4

定 价 | 35.00元

版权所有, 侵权必究

前言

做习惯的主人，不做习惯的奴隶

当你翻开这本书时，也许正在为自己不够优秀的地方感到烦恼。其实，一个人是否优秀在很大程度上是由习惯决定的。

俄国教育心理学的奠基人乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”那些成大功立大德的人，无不具备一些令大家称道的好习惯。

坏习惯则恰恰相反，它会让我们的一生不断贬值，降格为不良资产。英国大文豪莎士比亚认为：“不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。”

美国思想家爱默生曾经说过：“习惯若不是最好的仆人，就便是最差的主人。”这则格言的潜台词是：习惯是一把威力无穷的双刃剑。好习惯会像最好的仆人那样帮助你赢得人生，坏习惯则像最差劲的主人那样令你活得痛苦不堪。

好习惯与坏习惯的培养路径大体相同，无非是不断重复，直到你能不假思索地自然做出来为止。但令人失望的是，两者的养成速度与难易度

有天壤之别。

养成坏习惯的周期通常比较短，难度也低到可以忽略不计，几乎毫不费力就能实现。养成好习惯的周期往往比较漫长，而且要下更多苦功夫。

有位相声表演艺术家感慨道：“一天不练自己知道，两天不练师父知道，三天不练观众知道。”你是否把某个好习惯坚持到底，是否用坏习惯取代了好习惯，这骗不了别人，更骗不了自己。

正因为好习惯难以养成，我们常被坏习惯钻了空子。它让你变得懒惰、昏聩、畏缩、冒失、盲目、偏执、浮躁、拖泥带水，离成功越来越远，离失败越来越近。

当你觉得生活处处不如意时，别忙着怨天尤人怪社会。先冷静、仔细地回顾一下，让自己步履维艰的会不会是某个自己始终未察觉的坏习惯呢？

首先，我们需要对坏习惯的类型与成因有比较清晰的认识，这样才能有的放矢。

其次，克服坏习惯唯一的有效途径，就是在各方面开始培养良好的习惯来取代它。

本书将在上篇为大家揭示日常生活中种种屡见不鲜的坏习惯，并借助心理学等知识来解释坏习惯难以改正的症结所在。在下篇，我们会着重介绍一些养成好习惯的原理与办法，帮助大家学会逐步用好习惯代替坏习惯。

习惯是一种欺软怕硬的东西。当你坚决站在好习惯这边时，你就能成为习惯的主人，“最好的仆人”将成为你开创美好未来的先锋；当你抱坏习惯的大腿不肯撒手时，你就是习惯的奴隶，那么，“最差的主人”将黯淡你的大好前程。

目录

上篇

坏习惯怎样扯你的后腿

chapter 1

为什么你事事不顺——坏习惯大检查 / 003

职场恶习：姿态不端，方向跑偏 / 004

人际恶习：四面楚歌都是自作自受 / 011

言谈恶习：错把恶语当犀利 / 017

心态恶习：负能量爆棚的你，根本没有看穿一切 / 023

做事恶习：徒劳无功只是因为坏运气吗 / 029

作风恶习：孔雀爱惜羽毛，你却丑化自己 / 035

思维恶习：你真的会独立思考吗 / 041

生活恶习：作息无节律，身心全退化 / 047

chapter **2** 怎么不知不觉犯了浑——坏习惯的养成式 / 053

坏习惯与好习惯都是“惯”出来的 / 054

一再破例的借口是深层次需求 / 060

chapter **3** 错把坏习惯当亲兄弟——积习难改的原因 / 067

对坏习惯缺乏危机感 / 068

积习深，甜头多，懒得吃苦 / 074

下篇

好习惯离我们只有一步远

chapter **4** 勤字诀——百事精于勤，积重也不难返 / 083

加强计划性，做时间的主人 / 084

专注的努力胜过散漫的游击 / 091

可以不紧不慢，但不能拖延不决 / 097

别把躁进与勤快混为一谈 / 103

chapter 5

思字诀——陋习源于蠢，革面需先洗心醒脑 / 109

爱学习是世界第一等的好习惯 / 110

凡事举重若轻，但不可粗心大意 / 116

独立思考，从不盲从开始，到不固执结束 / 122

查找自己的思维盲区，给头脑解锁 / 128

关注非形式谬误，你的想法越来越靠谱 / 136

chapter 6

圆字诀——妥言善行，好习惯塑造好形象 / 143

乱开玩笑很没品，让人舒服才真幽默 / 144

无谓的争论，能省就省 / 151

待人直而不肆，说话柔而不谄 / 157

轻诺寡信，做不到也别瞎吹 / 163

不揭人短是厚道，不吝赞美是豪迈 / 170

格局大一点，姿态低几分 / 176

7
chapter

扫字诀——没有情绪垃圾，恶习自然难生 / 181

淡定一点，别为小事而抓狂 / 182

怎样从悲观的泥潭里抽出腿 / 188

发脾气不如振士气 / 194

郁闷情绪应该一天一清 / 199

减少完美主义心理，卸下自责的包袱 / 205

把恐惧驱逐出你的心境 / 211

8
chapter

衡字诀——别透支自己，让生活保持平衡 / 217

拼命过头也是一种坏习惯 / 218

营养均衡仅仅是多吃蔬菜吗 / 225

节食减肥，小心饿出一身病 / 232

不好好睡觉，脸和命都不要 / 238

无须拼命锻炼，有效运动即可 / 245

生活有度，学几招照顾自己的小招数 / 252

后记

左手抽脸，右手擦药 / 257

上篇

坏习惯怎样扯你的后腿

1

为什么你事事不顺——坏习惯大检查

2

怎么不知不觉犯了浑——坏习惯的养成式

3

错把坏习惯当亲兄弟——积习难改的原因

马云

可能一个人说你不服气，两个人说你不服气，很多人在说的时侯，你要反省，一定是自己出了一些问题。永远要相信边上的人比你聪明。

职场恶习：姿态不端，方向跑偏

职场在很大程度上决定了每个人一生的高度。所谓打拼事业，主要就是指职场中的事。财富与地位是人人渴求的，能否真正获得，主要取决于你的职场表现。然而，许多人的职场经历并不顺利。于是我们经常看到以下现象：

有位青年认为自己很努力，时不时加班，工作质量也不差。但4年来，他的工资一直停留在两千多。而同批进公司的同事，几乎没怎么加班，好几个都升职了，连没升职的工资也涨到了四千多。而比他晚来几年的新人，也有三千多的月薪。他满腹牢骚，觉得公司太亏待自己，打算跳槽。

可他的朋友却一针见血地指出，就算他跳槽，也会遇到同样

的问题。理由是他的坏习惯很多。他不信，于是朋友问了他13个问题：

- (1) 你说自己工作质量高，上司因此表扬过你吗？
- (2) 和你同期进公司的其他人得到上司的表扬更多吗？
- (3) 除了完成领导安排的任务外，你的工作创造了多少附加值？
- (4) 你在团队作业时，与其他同事的关系如何？
- (5) 你对本行业的各种情况已经烂熟于心了吗？
- (6) 加班是因为临时有新任务，还是手头上的活没及时完成？
- (7) 你加班时是整个部门一起加班，还是你单独加班？
- (8) 是否明白同事升职的真正原因？
- (9) 有没有去了解涨工资的同事是怎样做事的？
- (10) 你确定那些和你同年进公司的人不如你优秀吗？
- (11) 你觉得就算表现出色，后辈的工资也一定要低于前辈吗？
- (12) 你认为你的上司是否缺乏识人之明？
- (13) 除了抱怨之外，你还做过其他努力来争取升职涨工资吗？

如果我们用这13个问题做一下自我检测，那么，对于“努力工作”却没能升职加薪的原因，就能知道个八九不离十了。说来说去，无非是职场坏习惯在作怪。

很多人擅长怨天尤人，而拙于反思自身。他们只看到自己的“努力”没得到更多回报，却未意识到自己在工作中的问题多多。

比如上述案例中的青年，对朋友的问题是这样回答的：

(1) 很少，领导都看不到我的努力。

(2) 是的，领导对他们都很偏心。

(3) 就这么点工资，按部就班完成任务就够了，干吗要做多余的事呢？

(4) 他们水平都不如我，所以我喜欢单打独斗。

(5) 只知道与手头工作相关的情况。

(6) 有时候是因为活太多，有时候是想表现得比其他人更努力。

(7) 通常都是我单独加班。其他人没我那么勤快。

(8) 他们运气好，有后台，不知在背后耍了什么手段。

(9) 没有去了解涨工资的同事是怎样做事的。

(10) 如果有同样的机遇，我会比他们表现得更好。我只是缺一个机遇而已。

(11) 我不认为哪个后辈比我更强。就算他（她）表现出色，我还是为他（她）的工资超过我这老员工而感到生气。

(12) 如果他有识人之明的话，就不会在四年间让我的薪资在原地踏步了。

(13) 还能怎样！继续通过加班来展现自己的勤奋啊。

从上述回复中，我们不难发现，这位青年总是把一切责任都推到他人身上。他没意识到的是，这就是一种很糟糕的职场坏习惯。

他的上司真的看不到他的努力吗？未必。真实情况恰恰相反，上

司对所有人的表现都洞若观火。否则，就不会只让他一个人的薪水在四年中保持不变了。

与那位青年同时进入公司的员工，升职的升职，不升职的也能加薪，连青年的后辈都能得到提拔，这足以说明上司有识人之明，也不是没给过青年机会。说到底，还是因为其他人为公司带来的价值超出了薪资水准，而青年所谓的“努力”不过是按部就班地完成手头的活而已。

加班就一定是努力的象征吗？不尽然。按照青年的描述，周围的人并不经常加班。他将此理解为自己比他人更努力。殊不知，这种努力更像是一出让自己感动的闹剧。安排同样的任务，其他人不加班就能搞定，偏偏那位青年加班后也只不过是认真地完成同样的工作量。想必你脑海中会马上蹦出“效率低下”一词。需要更长的工作时间才能把事做好，这不是事倍功半是什么？

任何单位都追求以更低的成本来获得更大的收益。不同的单位计算薪资的方式不同，但从本质上说，都是在算收益扣除成本以后的结余。那位青年的“结余”显然远远低于周围人的平均水准，为公司创造的价值排倒数第一。不然的话，领导不会让其他人的薪资都比他高好几千块。

这位青年不反思自身问题，于是养成了其他的坏习惯。

- 缺乏长远的职业规划
- 不善于学习，做事颠三倒四
- 看不到他人的长处，孤芳自赏

- 不能正确评价自身能力
- 嫉妒他人的成功，却不思努力超越
- 团队合作意识差
- 喜欢抱怨，却不认真找原因

工作能力不突出，又毛病多多，满腹牢骚，这样的员工不被解雇已经是宽容了，还梦想着和周围人一样升职加薪，岂不是太自以为是？

日本著名企业家稻盛和夫也曾经是这种人。他年轻时常抱怨自己工作踏实不出错却长期得不到加薪。他哥哥批评道：如果你养成了怨天尤人的职场坏习惯，无论到哪里工作都会遇到同样的问题。与其整天嫉妒同事埋怨上司，不如先提升自己的素质。

稻盛和夫大受打击，幡然醒悟。他从此以后努力工作，不断改正自己的坏习惯，提升个人能力素质。果然，公司逐渐意识到了他的价值，不断给稻盛和夫涨工资，对他颇为重用。再后来，稻盛和夫辞职创业，成了商界的“经营之神”。

结合各种反馈信息来看，用人单位最厌恶的职场恶习有以下几种：

- 工作态度不认真，办事拖沓，好吃懒做
- 缺乏时间观念，说话不算数