

习惯决定成败，习惯改变命运

成功人生
枕边书

影响人一生的 习惯

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生

播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，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。积极是一种习惯，消极也是一种习惯；
成功是一种习惯，失败也是一种习惯；富有是一种习惯，贫穷也是一种习惯。

连山 / 编著

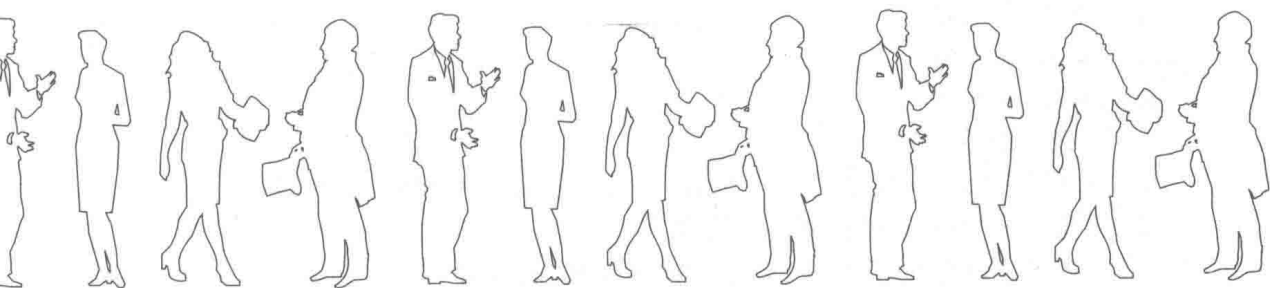


中国华侨出版社

良好的习惯是人生成功必备的法宝

影响人一生的习惯

连山◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响人一生的习惯 / 连山编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5113-5015-2

I. ①影… II. ①连… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第272857号

影响人一生的习惯

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 云 涛

封面设计: 韩立强

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 360千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5015-2

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

习惯是由一个人行为的累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止。习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。因此，习惯具有一种能左右人命运、决定人生成败的巨大力量。古罗马诗人奥维德有一句经典名言：“没有什么比习惯的力量更强大。”美国著名成功学大师拿破仑·希尔也说：“习惯决定成败。”诚然，习惯是一个人思想与行为的真正领导者。好习惯让我们减少思考的时间、简化行动的步骤，让我们更有效率；坏习惯让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的程度就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车。几乎所有的成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。也有无数失败者用惨痛的事例证明，正是那些不良的习惯使他们离成功越来越远。许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，最大的原因之一就是没有养成一个好习惯。如果你想要主宰自己的命运，那么，请先养成好的习惯——做自己习惯的主人。

著名的贝尔实验室和 3M 公司曾经过近 10 年的研究，终于得出了一条令人吃惊的结论：使一个人比其他人更优秀的最重要因素，不是智商高，也不是社交技巧，而是具备了良好的习惯。只要培养出良好的习惯并在实践中运用，发挥出自己巨大的潜能，你就能从平凡走向卓越。可见，成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们有着良好的习惯，并善于用良好的习惯来提高自己的工作效率，进而提高自己的生活品质。他们发现，好习惯能改变命运，能使自己过上富足的生活；好习惯能使身心健康、邻里和睦、家庭幸福美满。这一切都来源于好习惯的力量。从现在起，不要再抱怨命运没有给自己机会，而要问自己有没有养成能够把握住机会的习惯。很多人并不从自身的惰性因素中寻找原因，总是终日喋喋不休于外事外物对自身的影响，其实这对改善自身的素质百分之百无济于事。请你加快行动的步伐吧，一切从自我做起，从点滴做起，从培养良好的习惯做起……

人生之路是漫长的，但最关键的始终是其中的几步，这看起来似乎很容易的几



步，却左右着每个人一生的成与败、荣与辱、福与祸、得与失，最终决定了每个人命运的幸与不幸。有的人之所以能够成为幸运的宠儿，可以比别人更早地实现成功的目标，品尝到更多的成功盛宴，是因为他们具有很多良好的习惯，有效地把握了人生的紧要之处，比别人更好地走过了人生中最为关键的几步路。优秀的人总会以良好的习惯和积极向上的精神去开拓自己的人生，成功也只属于这样的人。这样的人在工作和生活中从不抱怨，他们对自身的严格要求甚至超出了常人的想象。“我没有做事的机会”、“我无法就职于那家大公司”、“天啊，这简直糟透了”，这些失败者的借口从来不会挂在他们的嘴上。

为了帮助读者及早在各方面养成良好的习惯，我们精心编写了这部《影响人一生的习惯》。本书全面阐述了人一生要养成的成功习惯、工作习惯、思考习惯、说话习惯、生活习惯，提出了培养良好习惯的方法和窍门，内容涵盖了人生的方方面面，主题选择具有时代感和生活性，对实际生活具有很强的指导意义。一位哲人说过：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，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。”要想不断提升自己的素质，在人生中取得成功，就要在各个方面养成良好的习惯。当你翻开本书，了解了这些重要的人生习惯后，再根据书中的指导，持之以恒地去培养好习惯，改正坏习惯，相信一定能收获高效能的工作和高品质的生活，你的人生也会因此而改变。



序 习惯影响一生

习惯就在我们身边	1
成也 习惯，败也 习惯	3

第一篇

影响人一生的成功习惯

习惯 1 没有任何借口	8
习惯 2 只能修正自己，不能修正别人	9
习惯 3 一切都应与人分享	11
习惯 4 永不抱怨	13
习惯 5 将嫉妒转化为动力	14
习惯 6 和他人双赢	17
习惯 7 不做无谓的争论	20
习惯 8 不要为小事抓狂	21
习惯 9 换个角度看问题	22
习惯 10 全力以赴才有更多机会	23
习惯 11 尽快走出自己的错误	25
习惯 12 凡事留有余地	26
习惯 13 想到不如做到	29
习惯 14 永远保持虚心	31
习惯 15 用坚韧来对待逆境	34
习惯 16 不被回忆所控制	35
习惯 17 自信点亮人生	37
习惯 18 不浪费每一分钱	38
习惯 19 珍惜每一分钟	39



习惯 20	独立自主	41
习惯 21	不满足于现状	42
习惯 22	不轻言放弃	43
习惯 23	笑对失败	45
习惯 24	每天学一点东西	46
习惯 25	不要忽视细节	47
习惯 26	不陷入忧虑的沼泽地	49
习惯 27	每天自省 5 分钟	50

第二篇

影响人一生的思考习惯

习惯 1	变通地运用方法解决问题	54
习惯 2	问题在发展，方法要更新	55
习惯 3	扔掉“可是”这个借口	56
习惯 4	拒绝说“办不到”	58
习惯 5	只为成功找方法，不为问题找借口	59
习惯 6	摆脱心中的枷锁	61
习惯 7	“此路不通”就换方法	63
习惯 8	遇事别钻“牛角尖”	64
习惯 9	摆脱你的“约拿情结”	65
习惯 10	不畏惧问题	67
习惯 11	冷静才会想出好办法	68
习惯 12	横切苹果，会看到“星星”	70
习惯 13	换一种思维，换一片天地	71
习惯 14	换个角度，你就是赢家	72
习惯 15	问题面前最需要改变的是你自己	74
习惯 16	不能改变环境，就学着适应它	75
习惯 17	顺应变化才能驾驭变化	76
习惯 18	有变才有通	77
习惯 19	打破常规，推开虚掩之门	78
习惯 20	打破传统思维的束缚	80
习惯 21	不学盲从的毛毛虫	81
习惯 22	经验并不等于真理	83

习惯 23	不要迷信权威	84
习惯 24	在“荒唐”中找到方法	86
习惯 25	标新立异也可赢	88
习惯 26	不按牌理出牌	89
习惯 27	创新帮你解决棘手难题	91
习惯 28	巧思助人抢占先机	92
习惯 29	先找靶心后射击	94
习惯 30	抓住问题的关键点	95
习惯 31	在变化中化解问题	97
习惯 32	用吃牛排的方式解决问题	99
习惯 33	把问题消灭在萌芽状态	100
习惯 34	化问题的压力为前进的动力	102
习惯 35	使“不能”成为“可能”	103

第三篇

影响人一生的工作习惯

习惯 1	在行动前设定目标	106
习惯 2	一次做好一件事	107
习惯 3	培养重点思维	109
习惯 4	发现问题关键	110
习惯 5	把问题想透彻	113
习惯 6	要事第一	115
习惯 7	运用 20/80 法则	116
习惯 8	合理利用零碎时间	118
习惯 9	废除拖延	120
习惯 10	向竞争对手学习	121
习惯 11	善于借助他人力量	123
习惯 12	换位思考	124
习惯 13	树立团队精神	129
习惯 14	善于休息	131
习惯 15	及时改正错误	132
习惯 16	责任重于一切	133
习惯 17	把工作变得简单	134



习惯 18	不断学习	136
习惯 19	重在执行	137
习惯 20	只做适合自己的事	138
习惯 21	专注于目标	139
习惯 22	有效沟通	142
习惯 23	及时化解人际关系矛盾	144
习惯 24	积极倾听	145
习惯 25	合理应对压力	147
习惯 26	掌握工作与生活的平衡	151
习惯 27	注重准备工作	154
习惯 28	守时	155
习惯 29	高效地搜集并消化信息	157
习惯 30	注重完善自己的人际关系	158
习惯 31	善于集思广益、博采众议	160
习惯 32	善于授权	161
习惯 33	制订切实可行的计划	163
习惯 34	不被琐事缠身	164

第四篇

影响人一生的说话习惯

习惯 1	不揭他人短，给人留台阶	168
习惯 2	瞅准对象说话	171
习惯 3	用恰当的方式说恰当的话	174
习惯 4	开玩笑不能越过底线	177
习惯 5	挖掉语言的肿瘤——口头禅	179
习惯 6	过分自夸不过是在显示自己浅薄	181
习惯 7	不要总是责备他人	182
习惯 8	男人和女人，赞美有“性”别	184
习惯 9	给他最想要的赞美	187
习惯 10	以“第三者”的口吻赞美	189
习惯 11	让你的赞美与众不同	190
习惯 12	多在背后说他好	192
习惯 13	多说“不过”和“但是”	194

习惯 14	拒绝领导不要让他难堪.....	195
习惯 15	用替代法委婉说“不”.....	198
习惯 16	适当贬低自我让对方知难而退.....	199
习惯 17	拿自己开开玩笑.....	201
习惯 18	正理不妨歪说.....	202
习惯 19	婉言曲说成幽默.....	205
习惯 20	把话说到对方的心窝里.....	207
习惯 21	促使对方多说“是”.....	210
习惯 22	将计就计对着说.....	213
习惯 23	沉默有时是最好的说服方式.....	215
习惯 24	指出他的弱点让他打退堂鼓.....	217
习惯 25	深化论证，增强语言说服力.....	219
习惯 26	以让步换取对方赞同.....	221
习惯 27	难言之隐，一喻了之.....	223
习惯 28	懂得自我调侃走出尴尬.....	225
习惯 29	掌握技巧化解纠纷.....	227
习惯 30	紧张时刻用玩笑化解.....	230
习惯 31	顺着对方的话锋说话.....	231
习惯 32	不好回答的话可以岔开说.....	233
习惯 33	话不投机，及时转弯.....	234
习惯 34	第一次交谈就给对方留下好印象.....	236
习惯 35	千哄万哄哄到她心软.....	239
习惯 36	甜言蜜语让爱情更上一层楼.....	241

第五篇

影响人一生的生活习惯

习惯 1	清晨刷牙有讲究.....	246
习惯 2	常饮水有益于健康.....	248
习惯 3	勤洗手，防病菌.....	250
习惯 4	勤用脑，防衰老.....	252
习惯 5	一日三梳，身体健康.....	254
习惯 6	小动作中的大健康.....	255
习惯 7	咀嚼，细品人生.....	258



习惯 8	让两边的牙齿都动起来.....	260
习惯 9	热水洗脚好处多多.....	261
习惯 10	正确洗澡让你更健康.....	262
习惯 11	长期熬夜害处多.....	264
习惯 12	午休时不要与电脑面对面.....	266
习惯 13	终日饱食有害健康.....	269
习惯 14	睡眠不足危害多多.....	270
习惯 15	睡觉不是越多越好.....	270
习惯 16	养成早起的好习惯.....	271
习惯 17	每天多做几次深呼吸.....	272
习惯 18	吃些粗粮好处多.....	274
习惯 19	晚餐最好这样吃.....	275
习惯 20	白开水是最好的饮料.....	277
习惯 21	步行,走出健康来.....	278
习惯 22	后退行走有益于健康.....	280
习惯 23	运动中要科学补水.....	280
习惯 24	春季早晚去散散步.....	281
习惯 25	快步走让你更长寿.....	282
习惯 26	爬楼梯更有益于健康.....	283
习惯 27	不坐在马桶上看报纸.....	283
习惯 28	跷二郎腿有害健康.....	286
习惯 29	办公室内多伸懒腰.....	286
习惯 30	久坐不动惹病上身.....	287
习惯 31	电脑一族要当心.....	289
习惯 32	伏案工作易患疾病.....	291
习惯 33	上班路上不宜补觉.....	292
习惯 34	上班第一件事,打开门窗通通气.....	292
习惯 35	决不能沾染吸烟的恶习.....	293
习惯 36	饮酒要适量.....	296
习惯 37	爽口冷饮让身体不爽.....	297
习惯 38	吃蔬菜也有讲究.....	299
习惯 39	膳食搭配要均衡.....	301
习惯 40	吃水果要得当.....	304
习惯 41	常喝蜂蜜,为健康添“滋味”.....	305

序

习惯影响一生

习惯就在我们身边

世界上最可怕的力量是习惯，世界上最神奇的力量也是习惯，人的行为绝大部分都是习惯造成的，一旦形成了习惯，就没有了中间过程。

❧ 习惯的力量无比巨大 ❧

习惯的力量是巨大的。1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的。慢慢的，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，键槌就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

说起来你可能不信，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。原来那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于力量尚未长成，无论小象怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚，于是小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物，虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是大象依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，它仍然认为摆脱链子是永远不可能的。

小象是被实实在在的链子绑住的，而大象则是被看不见的习惯绑住的。

可见，习惯虽小，却影响深远。习惯对我们的生活有绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，习惯经年累月地影响着我们的品德，决定我们思维和行为的方式，左右着我们的成败。看看我们自己，看看我们周围，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，就极具稳定性。生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的接人待物。当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们作的决定。

❧ 习惯是什么 ❧

狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来经过研究，终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于被憋死了。

狗是如此，人呢？

狗是习惯的动物，同样人也是习惯的产物，习惯中的高级动物。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年习惯累积慢慢成型的。孔子在《论语》中提到：“性相近，习相远也。”“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

一句俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样是具有无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺

激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。所以，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融合到他更为广泛的行为中去，成为“爱清洁”的习惯。

习惯是某种刺激反复出现，个体对之作出固定性反应，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。它包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

成也习惯，败也习惯

习惯，是一个人思想与行为的真正领导者。习惯让我们减少思考的时间，简化行动的步骤，让我们更有效率；也让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的过程就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车，把坏习惯坚持下来就意味着最终的结局是失败。

❧ 习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人 ❧

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡像教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天也没有飞翔过——虽然它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。



可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、吝啬的习惯，甚至于饭前洗手的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏，林林总总。

习惯决定命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。日常的生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们作的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，有正面就有负面。正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功；而负面的是坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。

例如，礼貌是一种好习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会深受欢迎，拥有这种习惯的人则容易成功；相反，失礼就是一种坏习惯。

微笑是一种习惯，可以预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，而老是板着面孔的人走到哪里都会制造紧张气氛。

所以说，习惯决定命运。习惯是通往成功的最实际的保证，习惯也是通向失败的最直接的通道。

❧ 卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯 ❧

在我们的工作和生活中，有很多效率低下的例子。例如有些人只知道一味地例行公事，而不顾做事的实际效果；他们总是采取一种被动的、机械的工作方式。在这种状态下工作的人，往往缺乏主观能动性和创造性，在工作中不思进取、敷衍塞责，总是为自己找借口，无休止地拖延……

另一方面，我们也可以看到很多做事高效的例子。例如有些人做起事来注重目标，注重程序，他们在工作中往往采取一种主动而积极的方式。他们工作起来对目标和结果负责，做事有主见，善于创造性地开展工作；工作中出现困难的时候会积极地寻找办法，勇于承担责任，无论做什么总是会给自己的上司一个满意的答复。

举一个例子来说吧，某公司的一位服务秘书接到服务单，客户要装一台打印机，但服务单上没有注明是否要配插线，这时，服务秘书有3种做法：

(1) 开派工单。

(2) 电话提醒一下商务秘书，看是否要配插线，然后等对方回话。

(3) 直接打电话给客户，询问是否要配插线，若需要，就配齐给客户送过去。

第一种做法，可能导致客户的打印机无法使用，引起客户的不满；第二种做法，可能会延误工作速度，影响服务质量；第三种做法，既能避免工作失误，又不会影响工作效率。

显然，第三种做法就是一个高效做事的例子。

高效能人士与做事缺乏效率的人的一个重要区别在于：前者是主动工作、善于思考、主动找方法的人，他们既对过程负责，又对结果负责；而后者只是被动地等待工作，敷衍塞责，遇到困难只会抱怨，寻找借口。

另外，高效能人士不仅善于高效工作，同时也深谙平衡工作与生活的艺术。他们既不会为工作所苦，也不为生活所累。他们不是一个不重结果、被动做事的“问题员工”，也不是一个执著于工作，忽视了生活、整日为效率所苦的“工作狂”。

一个游刃于工作与生活之中的高效能人士应当具备很多素质，比如“做事有目标”，“能够正确地思考问题”，“是一个解决问题的高手”，“重视细节”，“高效利用时间”，“勇于承担责任，不找借口”，“正确应对工作压力”，“善于把握工作与生活的平衡”，“善于沟通交际”，“拥有双赢思维”等等。

一位哲人说过：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，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。”要不断提升自己的素质，做一名合格的高效能人士，就要养成正确的工作和生活的习惯。

成功的习惯重在培养

美国学者特尔曼从1928年起对1500名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。成年之后，又对其中最具有成就的20%和没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，例如，人们长期形成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

孩子从小养成良好的习惯，能促进他们的生长发育，更好地获取知识，发展智力。良好的学习习惯能提高孩子的活动效率，保证学习任务的顺利完成。从这个意义上说，它是孩子今后事业成功的首要条件。

但是习惯是从哪里来的呢？



习惯是自己培养起来的。当你不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，开始形成了所谓的真理，但是你还更多的事情没有接触到。

习惯应该是你帮助自己的工具，你需要利用自己的习惯来更好地生活，如果哪个习惯阻碍了你实现这样的目标，那么就该抛弃这样的坏习惯。

下面是培养良好习惯的过程与规则：

(1) 在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。对于你所想的，要有深刻的感受。记住：你正在采取建造新的心灵道路的最初几个步骤，万事开头难。一开始，你就要尽可能地使这条道路既干净又清楚，下一次你想要寻找及走上这条小径时，就可以很轻易地看出这条道路来。

(2) 把你的注意力集中在新道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你又想走上旧的道路。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉，你只要考虑新建的道路就可以了。

(3) 可能的话，要尽量在你新建的道路上行走。你要自己制造机会来走上这条新路，不要等机会自动在你跟前出现。你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要制订一些计划，准备走上新的习惯道路。

(4) 过去已经走过的道路比较好走，因此，你一定要抗拒走上这些旧路的诱惑。你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更为坚强，下次也就更容易抗拒这种诱惑。但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。你将在一开始就面临一次战斗，这是重要时刻，你必须在一开始就证明你的决心、毅力与意志力。

(5) 要确信你已找出正确的途径，把它当做是你的明确目标，然后毫无畏惧地前进，不要使自己产生怀疑。着手进行你的工作，不要往后看。选定你的目标，然后修建一条又好、又宽、又深的道路，直接通向这个目标。

你已经注意到了，习惯与自我暗示之间存在着很密切的关系。根据习惯而一再以相同的态度重复进行的一项行为，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。例如，在弹奏钢琴时，钢琴家可以一面弹奏他所熟悉的一段曲子，一面在脑中想着其他的事情。

自我暗示是我们用来挖掘心理道路的工具，“专心”就是握住这个工具的手，而“习惯”则是这条心理道路的路线图或蓝图。要想把某种想法或欲望转变成为行动或事实，之前必须忠实而固执地将它保存在意识之中，一直等到习惯将它变成永久性的形式为止。