

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好习惯

让好习惯成就自我



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好习惯 让好习惯成就自我

优等生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起千万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

大地传媒
中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好习惯：让好习惯成就自我/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0834 - 2

I. ①管… II. ①汤… III. ①习惯性 - 能力培养 - 青
少年读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205459 号

出 版 人 刘宏伟
总 策 划 汪大凯
责任编辑 尹春霞
责任校对 钟 远
封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257)

邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm

1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0834 - 2

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

前言

Foreword

习惯无时不在，无处不在。很多人终生碌碌无为，与成功无缘，是因为他们拥有很多习惯上的弱点。这些习惯上的弱点就像一堵无形的墙，将他们与成功分隔开来。

可以毫不夸张地说，习惯是所有成功者的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

成功者之所以能够成功，得益于习惯上优点的鼎力相助；失败者之所以会失败，源自习惯上弱点的百般阻挡。

有一句我们耳熟能详的话是这样说的：“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。”

人们在不知不觉中养成习惯，也在不知不觉中造就或阻碍自己，这就是习惯的力量。总结成功人士的特质时，也许我们过于在意他们表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情。但实际上，如果把那些表现做出归纳的话，就会发现，实际上存在一个简单的要点：习惯。

人们身上那些根深蒂固的习惯，就如同一棵大树，它会对你产生巨大的影响，而你未必有勇气改变它。在习惯由幼苗长成参天大树的过程中，一次又一次地被重复，存在的时间越来越长，也就越来越难以改变，牢固而忠诚地紧紧跟随着你。所以，对于身上的坏习惯，一定要及早发现，及早去除。对于想要拥有的好习惯，就一定要耐心浇灌，让它成长为参天大树。亚里士多



德说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”

既然，卓越是一种习惯，成功是一种习惯，那么，想要成为优等生的你，就应该搭上习惯这一成功的快车，实现自己的目标。

一个人要立大业成大事，也要从改变和培养好习惯开始，因为成功始于习惯。如果你想成功，现在就开始研究分析一下自己的习惯，看看你自身有哪些不良习惯，一旦发现一些坏毛病，你就要立即行动，像戒烟一样赶紧把它们戒掉。

本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从生活、心态、思想、说话等各个人生层面切入，全方位、多角度地改变自身的坏习惯。

本书用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大工程，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良品质的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我、改变人生命运提供了一条最佳途径。

Contents

1



走出睡觉习惯的误区	42
-----------------	----

◆ 第三章 约束你的心——对不良诱惑说“NO”

推倒虚荣心的魔墙	54
平息青少年“攀比风”	57
青少年要克服虚荣心理	59
不要盲目地追求名牌	61
改变追求虚名的坏想法	63
不把人生局限在名利中	65
别被金钱蒙住双眼	69

◆ 第四章 修炼好心境——低调习惯铸就高品质

养成“低头”的习惯	76
把谦虚培养成一种习惯	78
懂得委曲方能求全	81
改掉张扬个性的习惯	84
放下爱摆“臭架子”的坏毛病	86
骄傲自满“必翻车”	88
改变自以为是的毛病	90
医治傲慢坏习惯	93

◆ 第五章 革新旧思想——把创新培养成为习惯

别让思维习惯扼杀希望	102
拆掉陈旧习惯的围墙	105



养成习惯，正面思考	108
积极思考，改变消极的思维习惯	110
养成独立思考的习惯	112
改善思维恶习的六种方法	115
克服害怕冒险的思想	118
改变单一思维的习惯	120
习惯用头脑风暴法思考问题	124

第六章 管好你的嘴——好习惯积攒好“口德”

对不同的人说不同的话	132
小心“祸从口出”	134
站在对方的立场说话	137
交流中养成真诚的习惯	139
把赞美培养成一种习惯	142
戒掉“抱怨”的毛病	145
见人不要“不吭声”	148
伤人的话不要轻易出口	150
伤人脸面的话最好不要说	153
委婉含蓄胜过口若悬河	155
把幽默当成一种习惯	157

第七章 戒掉坏行为——修身养性争做文明标兵

让爱国成为一种习惯	164
养成尊师敬长的习惯	167
养成遵纪的好习惯	171



101	让举正得体成为习惯	173
101	让礼貌出行成为习惯	177
111	把献爱心当成一种习惯	181
111	新时代要培养诚信的习惯	184
111	拒绝奢侈，力争节俭	187
120	培养孝敬父母的习惯	191
121	青少年要克服虚荣心理	59
	不要盲目地追求名牌	61
	改变不良习惯，克服骄傲心理——《我的烦恼》第六章	◆
	不把人生局限在名利中	63
131	别被金钱蒙住双眼	69
131	“出口从难”小小	
131		
131		
141		
141	养成“低头”的习惯	76
141	把谦虚培养成一种习惯	78
141	懂得爱党方能安全	81
120	改掉坏习惯	84
121	放下浮躁，学会耐心	86
121	学会宽容，学会分享	88
121	改变自我为党的事业	90
	改掉傲慢坏习惯	93
		◆
		◆
141		
141		
171		

事实是最好的证明。那些身具优良习惯的人，总能不众望，在很短的时间内做出优异的成绩，以此证明自己的才能，并能够不断实现自身的价值。

习惯左右了成败，习惯左右了人生。于是，优秀者更加优秀，平庸者依旧平庸。

好习惯的影子，这些好习惯，它们深深烙印在我们灵魂深处，也能折射出一个人的性格。

习惯就是这样，我们不得不承认习惯对我们的人生有着深远而重要的影响。比如有的人总觉得命运之神不眷顾自己，生活中屡屡受挫，原因何在呢？是因为他不聪明吗？

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，所以坏习惯要克服，好习惯要养成。

习惯的高低，事业的成功与否，从人们的一些不经意的小习惯中，就能看出端倪。

比如，在人与人的交往中，有人习惯将手插在外套口袋里，这样的人，给人的感觉是这个人不太文明，他





由习惯可以判断人的品行

成功是我们大多数人都渴望达到的一种状态，因此，那些成功者也往往总会叫人羡慕不已。但是，为什么他们能成功而自己却不能？对此很多人始终不明所以。

或许这些人从没有想过，之所以会这样的根本原因是什么，自己身上是否存在什么问题。

其实，他们最应该明白的是并非被提拔者有多么幸运，也并非他们自己有多么不走运，某种意义上来说这都是由他们自己的习惯决定的，尤其是那些优良的习惯！



用好习惯去拥抱成功



事实是最好的证明。那些身具优良习惯的人，总能不负众望，在很短的时间内做出优异的成绩，以此证明自己的才能，并能够不断实现自身的价值。

习惯左右了成败，习惯改变了人生。于是，优秀者更加优秀，平庸者依旧平庸。假如你留心观察不难发现，我们的日常行为，一举一动，无不充斥着习惯的影子。这些习惯就是面镜子，既能照出一个人的面貌，也能折射出一个人的性格。有人说：“习惯形成性格，性格决定命运。”的确是这样，我们不得不承认习惯对我们的人生有着深远而重要的影响。比如有的人总觉得幸运之神不眷顾自己，生活中屡屡受挫，原因何在呢？是因为他不够聪明吗？其实并非如此，而是没有好习惯来引导、完善自己的行为。

习惯一旦养成，便极具稳定性，对人生有着绝对的影响力，要想改变它也绝非轻而易举的事。就这样日积月累，我们的意识在不知不觉中被习惯影响和改变着，习惯在无形中决定着我们的思维和行为方式，左右着我们生活质量的高低、事业的成功与否。从人们的一些不经意的小习惯中，就能判断出他们的性格和才能。而当我们处在人生的十字路口，面临命运的抉择时，往往又是习惯在帮我们做出选择和决定。

比如，在人与人的交谈中，有人习惯将手插在衣服口袋里，并不时地伸出手来然后又插进去。这种习惯动作，给人的感觉是，这个人不堪大用，他只能从事一些琐碎的工作。原因就是，有这种习惯的人，为人处世总是小心翼翼，行动起来往往畏首畏尾，做事缺乏魄力。在工作和生活中，他们总是让人觉得缺少灵活性，总是墨守成规，喜欢用一些老套的方法去解决问题。同时，他们又非常害怕失败，很难接受挫折、打击和困难，面对这些时他们总是显得不堪一击，常常是灰心丧气、怨天尤人，却不从自己身上寻找原因。

还有些人总是喜欢将双手放到背后，走路时也总是昂首挺胸，总是给人一种非常自信的感觉。这种人通常具有一定的社会地位和知识水平，具有一定的领导能力，能够担当起领导别人的责任。

还有一些人的头部动作比较多，例如经常摇头或是点头，这种人一般自我意识都很强。当他们决定做某件事情的时候，就会全力以赴地投入其中，并尽最大的努力把它做好。

另外，习惯触摸自己头发的人，往往个性鲜明、突出。这种人往往具有一定的胆识和魄力，喜欢标新立异，喜欢尝试一些比较刺激的事。同时，他们的人际关系一般都比较稳定，为人处世慷慨大方，不会斤斤计较，所以很



容易赢得人心。

还有人在会上发言时，手部动作会比较多，总是习惯打手势做动作，如摊开两手、拍打手心等。这种人一般具有果断的决策力，做事不拖拉，凡事说做就做，有一股雷厉风行的洒脱劲儿，很有气势。他们多属于比较外向的人，在什么时候都极力想把自己打造成为一个核心人物。

还有一种人不得不提，就是那些喜欢“言行不一”的人。比如，对于某件事，他们总是嘴上拒绝，实际行动却恰恰相反。这种人都比较圆滑和世故，能非常老练而又聪明地处理各种人际关系。他们一般不会轻易得罪人，即使得罪了，也会想方设法去弥补。

那些在抽烟时习惯吐烟圈的人，一般都有比较强烈的占有欲和支配欲，凡事喜欢我行我素，不被管制。这种人大都性格外向，喜欢与人打交道，并且仗义、慷慨，凡事不会太计较，只要能说得过去就可以了。所以这样的人大多易得人心，在他们周围总是团结着一些人。

自我管理箴言

习性是习惯动作显现出来的一种无声的语言，它将一个人的精神面貌和内心世界真实地展现在了世人面前。因此，生活中我们只要细心观察，就能很容易地从一个人的小习惯里判断出他的性格。这对于我们的学习和生活都是大有裨益的。



好习惯是迈向成功的第一步

什么是习惯？《辞海》解释：由于重复或多次练习而巩固下来并变成需要的行动方式。如果把人生比喻为一列飞驰的火车，那么使人无法停步而冲向前方的惯性就是人的习惯。习惯是一种潜意识的活动，就像各种软件编程，



一旦启动就会按既定的程序演绎，不会自动发生改变。习惯的力量是巨大而且顽固的，一旦形成，就会对人生产生很大的影响。成功学大师拿破仑·希尔说过，成功与失败都源于你所养成的习惯。由此可见，习惯在人的一生中发挥着巨大的作用。

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”因此，一个人要想取得学业、事业上的成功，拥有美好的人生，就必须养成学习、工作、生活等各方面的良好习惯。习惯主宰人生，所以好的习惯能成就一个人。同理，坏的习惯则会毁掉一个人。1998年5月，华盛顿350名学生请世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨给他们进行了一次演讲。席间学生们问道：“你们是如何变得比上帝还富有的？”他们一致回答说：“原因不在智商，而在于习惯。”也就是说良好的习惯是一个人走向成功的基本保障，习惯决定了一个人将来成就的大小。

习惯在很大程度上决定人的学习效率和生活质量，并进而影响人一生的成功和幸福。注意养成好的习惯，是人们迈向成功的第一步。

在印度和泰国等地随处可见只用一根小小的柱子和一截细细的链子，就能拴住一头重逾千斤的大象的事情。这在我们看来是不可思议的，但是却是真实的。原来在大象还是幼象的时候，驯象师就用一截细细的链子将它们拴在小小的水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都难以挣脱，于是渐渐地在成长过程中便形成了一种细链与小柱子不可挣脱的习惯性思维，也就不再挣扎。由此可见，小象是被铁链与柱子束缚的，而大象则是被习惯拴住的。于是大象被人奴役的命运便由它多年的习惯决定了。同理，人也是如此。

自我管理箴言



既然习惯能够主宰我们的人生，那么想要取得成功，拥有精彩的人生，就必须养成良好的习惯，改掉错误的习惯。正如有人所说，只要养成良好的习惯，想不成功都难。



习惯是通往成功的保障

“富有是一种习惯，贫穷也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你是一个重视观念和思考的人，那么，相信你一定会认同这种说法。



习惯是通往成功的保障



习惯是宇宙的共同法则，也被称为惯性，它的力量是无法阻挡的。如同日月交替、四季轮回一般，又如离开树枝的苹果必然会往下掉一样。

狗家族有这样一条小狗，它很有理想、很有抱负，一天它对狗家族宣布，它要只身去横穿大沙漠。消息一发布，狗家族的成员们都来向它表示祝贺。就这样这只勇敢的狗在一片欢呼声中，带足了食物、水毅然上路了。可是不曾想，三天后，竟然传来了小狗不幸遇难的消息。

为什么会这样呢？后来大家发现小狗带的食物、水还很充足，经过研究终于发现了小狗遇难的真正原因——小狗是被尿憋死的。

众所周知，狗有一个习惯——那就是一定要在树干旁撒尿。可是因为大沙漠中没有树，所以可怜的小狗一直憋了三天的尿，最后终于被憋死了。

狗是如此，人呢？

人是受习惯左右的高级动物，人的所作所为都是习惯的产物。

人的生活习惯、行为方式都是经过多年形成的。例如，人与人之间的交往形式、沟通方式、相处的模式等，这些都是经过多年的习惯积累慢慢成型的。“少小若无性，习惯成自然”，其实就是说的这个道理。“人之初，性本善。性相近，习相远”，也就是说，我们每个人的本性是很接近的，但由于各自具有不同的行为习惯，又使我们的性情相差甚远。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。

没有惯性则没有力量，例如：要想阻止一列静止的火车向前滑行，只要在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就可以了；可是假如要想阻止一列以每小时100千米的速度向前行驶的火车的话，恐怕就是放一堵2米厚的钢筋水泥墙也无济于事。由此可见惯性的力量多么巨大！

习惯就是我们对于某种刺激的固定性反应，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。而且，心理上的习惯，即思维定式一旦形成，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。这是同一种行为在不同的场合反复出现的结果。因此，这种反复出现的行为一旦产生，那么这种行为就会逐渐成为你的习惯。

习惯虽小，却影响深远。翻看历史的画卷，哪个成功人士没有几个可圈可点的习惯在影响着他呢？当然，我们每个人都有属于自己的各种习惯，不管是日常生活中还是工作中，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，久而久之这些反复的行为动作就成了习惯。这些习惯甚至会伴随我



们的一生。

只要用心观察你就不难发现，好习惯造就了多少人的辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！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，是习惯帮我们做的决定。

任何事情总是有正、反两面性，因此我们应当学会将事物一分为二来看待。习惯也是如此，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。

自我管理箴言

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。礼貌是一个人修为素养的体现，是一种良好的习惯。一个人不管走到哪里都能够彬彬有礼，对人能够以礼相待的话，就一定会深受欢迎，不难理解这样的人要想获得成功应该并非难事；相反，如果一个人总是到处失礼，见人遇事总是冒冒失失的，这显然就是一种坏习惯。



改正不良习惯的方法

好习惯让你如虎添翼，坏习惯害你成为成功的绝缘体。一个人身上有一些不利于个人发展的习惯并不可怕，只要能够下定决心毅然决然地去改正，就一定能够摒除这些坏习惯。最可怕的是根本不知道自己的习惯是好是坏，