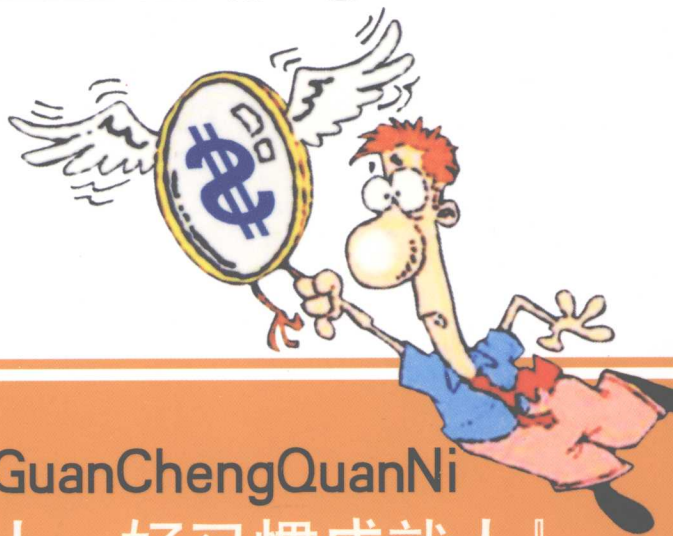


「习惯形成性格 性格改变命运」

习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。

——马旬

让好习惯成全你



RangHaoXiGuanChengQuanNi

『坏习惯摧毁人 好习惯成就人』

一个人的成功，从良好的习惯开始。成功的人做习惯的主人，失败的人做习惯的俘虏。习惯并不是与生俱来的，而是经过后天培养的，许多习惯是因为经常做一件事自然形成的，还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

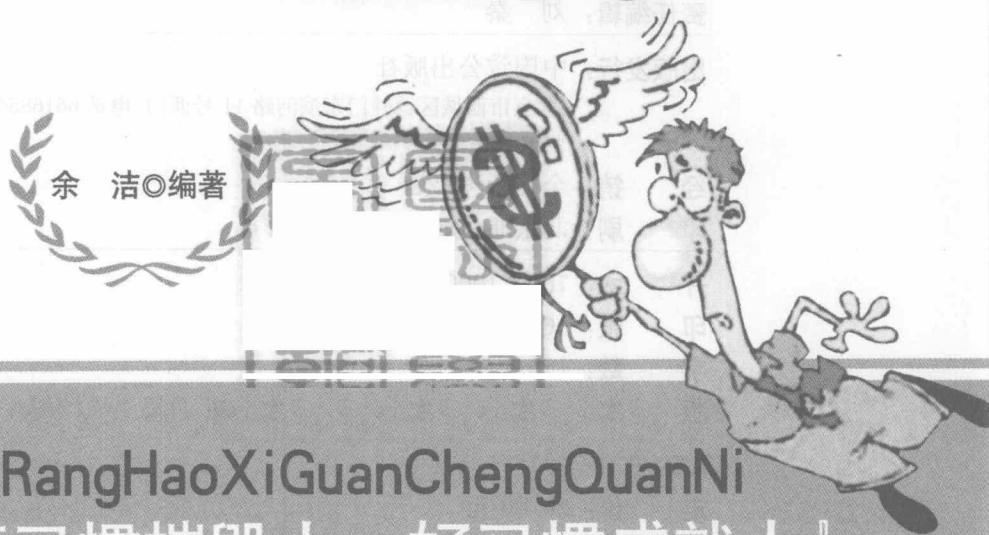
中国致公出版社

「习惯形成性格 性格改变命运」

习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。

——马旬

让好习惯成全你



余 洁◎编著

RangHaoXiGuanChengQuanNi

『坏习惯摧毁人 好习惯成就人』

一个人的成功，从良好的习惯开始。成功的人做习惯的主人，失败的人做习惯的俘虏。习惯并不是与生俱来的，而是经过后天培养的，许多习惯是因为经常做一件事自然形成的，还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP)数据

让好习惯成全你 / 余洁编著. —北京: 中国致公出版社,
2008. 11

ISBN 978-7-80179-752-0

I. 让… II. 余… III. 习惯 - 培养 - 通俗读物 IV.
B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166225 号

让好习惯成全你

编 著: 余 洁

责任编辑: 刘 秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543)

邮编 100120

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开 本: 700×1000mm 1/16 开

印 张: 16.5

字 数: 185 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-752-0

定 价: 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

好习惯能够造就人,坏习惯可以摧毁人。有的人习惯“黎明即起,洒扫庭院”,有的人则习惯早上美美地睡个懒觉;有的人滴酒不沾,有的人则每天都好喝几杯;有的人喜欢衣着整洁,有的人则大大咧咧,不修边幅;有的人说话谦恭有礼,有的人则唯我独尊;有的人宽容有度,有的人却小肚鸡肠;有的人做事有条不紊,有的人则杂乱无章;有的人承诺了别人,就绝不食言,有的人刚刚答应得极好,可一转身就抛置脑后;有的人勤于储蓄,有的人却喜欢挥霍无度……

其实,养成好习惯或坏习惯的,都与人们从小所受的家庭和社会的影响有关。叶圣陶曾说过:“教育就是培养习惯。”习惯并非与生俱来,而是经过后天培养的,许多习惯是因为经常做一件事而自然形成的,还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

莎士比亚说得好:“习惯若不是最好的仆人,它便是最坏的主人。”这句话很有意思,如果真的让坏习惯主宰了自己的生活,那么,它就是你“最坏的主人”。

明人吕坤把坏习惯称之为“惯病”。他说:“戒除惯病是很难的。必须下一番苦功夫。”事实的确是如此,若不以坚强的意志来强迫自己予以改正,坏习惯是很难自行去掉的。



有一则笑话很能说明习惯的重要性：

山上住着一户人家，父子二人靠砍柴为生，相依为命。每天早上，父子俩都会将前一天砍好的柴装在车上，套上牛，前往山下的集市去卖。

由于老父亲的眼神不好，每到山路的拐弯处时，儿子便会提醒赶车的父亲说：“爹，要拐弯了。”然后，父亲指挥着牛拐弯。

久而久之，那头牛每次来到拐弯处时都会稍作停顿，听到“爹，要拐弯了”这句喊话声后，才自觉地开始拐弯。

有一次，父亲因为身体不适，儿子只好一个人赶着牛车下山卖柴。结果，到了第一个拐弯处时，牛像往常一样站着不动了。儿子很着急，但无论他怎么吆喝、指挥，牛就是不动。他甚至用鞭子抽打它，可仍然没有效果。

儿子无可奈何，因为他必须赶快下山把柴卖掉，否则就会耽搁砍柴。在回忆以往每到山路拐弯处的情景后，他好像发现了其中的原因。他往四处看了看，发现周围没有什么人后，就大声喊道：“爹，要拐弯了。”顿时，奇迹出现了，牛听到了这句话后，又像往常一样动了起来。

动物的习惯是由条件反射造成的，很容易纠正。但人的习惯却不容易改变，因为是由思维定式造成的。

圣雄甘地，是印度人民心目中的英雄。一次，一位母亲带着孩子前来拜见甘地，她说孩子非常喜欢吃糖，她很想让孩子改掉这个习惯，但孩子怎么也改不掉。于是，想请甘地帮忙。甘地了解母亲的来意后，沉默了一会儿，说道：“一个星期后，你再带孩子来吧！”一个星期很快过去了，母子俩如约来到。甘地对孩子说了一番话，孩子回去后便改掉了爱吃糖的习惯。原来，甘地也有爱吃糖的习惯，他不允许自己带着坏习惯去劝阻别人。但多年形成的习惯不是轻易能改变的，即使是圣雄甘地也要花一个星期才能改掉。

想要戒除坏习惯很不容易，因为习惯已成自然，如果刚开始要戒除它，有可能很快见效，但一段时间过后它可能又会发作，周而复始，很难戒除。拿戒烟来说，很多烟民都有多次戒烟的经历，但大多以失败而告终。美国作家马克·吐温曾幽默地说：“戒烟有何难？我在第一千零一次时一定戒

了它。”由此可见,坏习惯的戒除,不但要有坚强的毅力,而且还要有足够的耐力。

在现实生活中,人们的“惯病”也生出了许多“新花样”。例如:酗酒和吸烟,在女性和孩子中间已不罕见;营养过剩造成的肥胖,已成为富裕社会的大问题。许多人已经意识到自己身上的坏习惯,可就是无法戒除。其实,要想彻底戒除坏习惯,也并不是一件难如登天的事,除了要有坚定的毅力,还要培养自身的好习惯,要用好习惯来克服坏习惯。

编著者



RangHaoXiGuanChengQuanNi



目 录

前 言 /001

第一章 重仪表懂礼仪,塑造自身形象

无论是在工作中,还是在社交场合里,亦或是在日常生活中,均不能缺少礼仪。否则,会招致不懂礼貌之嫌。只有把注重礼节当成一种习惯,走到哪儿用到哪儿,才能给对方或周围的人留下知情懂礼的好印象。

1. 注意仪表,得体大方 /003
2. 保持端庄的行为举止 /008
3. 称呼恰当,讲究分寸 /012
4. 多用谦辞敬语 /014
5. 注意说话方式,把话语说漂亮 /016
6. 看着对方的眼睛说话 /020
7. 真情付出,笑脸迎人 /021
8. 相敬如宾,才能夫妻长久 /023
9. 礼貌待人,谦让出真情 /025



第二章 经常学习,自抬身价

不停地学习是提高能力、获取知识的主要手段之一,不管是主动学习,还是被动学习,都应该把学习当成一件大事。只有不断学习,人生的原动力才不会枯竭。

1. 开卷有益,读书使人知识渊博 /031
2. 勤于学习,让自己更加优秀 /034
3. 向他人学习,与能人交流 /040
4. 善于了解,精于观察 /042
5. 活到老,学到老 /044
6. 用知识指导实践 /046
7. 养成看报纸、看电视新闻的习惯 /048
8. 掌握一门外语 /052

第三章 经常规划时间,别让时间浪费

鲁迅先生曾说:“浪费别人的时间等于谋财害命,浪费自己的时间等于慢性自杀。”俗话说:“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”以上这两种说法,都告诉人们一个事实,时间一去不复返,抓住时间的“盗贼”,不要让时间在自己身边悄然溜走,使人生留下遗憾。

1. 如实赴约,增强时间观念 /057
2. 科学合理安排时间 /059



- 3.分清主次,提高时间利用率 /062
- 4.聚零为整,拼凑时间边角料 /064
- 5.今天事,今天做 /069
- 6.珍惜时间,不轻易放过一分一秒 /073
- 7.每日都要抽点时间读书 /075

第四章 自信自立,用自己的拳头打江山

人生在世,靠任何人都不如依靠自己。陶行之老先生曾经说过这样一段十分精辟的话:“淌自己的汗,吃自己的饭,自己的事自己干。靠天靠人靠祖宗,不算是好汉。”人只有养成自信自立的好习惯,才能在风雨兼程的人生中成为一个有创造性的人,为自己创造一块资源丰盈的天地。

- 1.培养独立意识,掌握自己命运 /081
- 2.独立才能自立 /083
- 3.自信才能自强 /086
- 4.反省才能进步 /090
- 5.抛开“拐杖”,消除依赖心理 /093
- 6.少存怀疑,充满自信 /096
- 7.明确方向,找准位置 /098
- 8.谦虚谨慎,消除自负心理 /102
- 9.不能破罐子破摔 /104



第五章 检点自己,人生目标才不会出轨

生活中的困难、诱惑数不胜数,能否克服困难、抵住诱惑,关键要看自己的定力足不足。决定定力的因素有很多,检点自己就是一个重要方面,能否管好自己是事业成功的关键因素。

1. 控制情绪,不要随便发怒 /111
2. 不要轻易说放弃 /117
3. 与其抱怨,不如接受 /120
4. 改掉自私自利的心理 /124
5. 知错就改,善莫大焉 /126
6. 要求别人之前,先要自己做好 /130
7. 不要计较,凡事包容 /133
8. 该放的事,一定要放 /135
9. 避免唠叨,从容豁达 /137

第六章 勤俭节约,积累财富的秘方

“克勤于邦,克俭于家”、“不勤不得,不俭不丰”这句话已成了克制人们铺张浪费的古训。船王包玉刚也曾针对节俭一事说过一句名言:“在经营中,每节约一分钱,就会使利润增加一分,节约与利润是成正比的。”

1. 该花则花,该省则省 /141
2. 精打细算,开源节流 /145



3. 有计划储蓄,以备不时之需 /147
4. 合理理财,计划花钱 /152
5. 知足常乐,消除攀比心理 /155
6. 从一点一滴起积累 /158

第七章 做好本职工作,成为老板“红人”

随着工作性质的改变,职场状况也发生了根本的变化。拿破仑·希尔曾经说过:“习惯能成就一个人,也能摧毁一个人。”对待工作问题,人们应摆正心态,培养良好的工作习惯,才能在工作中做出突出成就。

1. 学会忍耐,把冷板凳坐热 /163
2. 善于与他人合作 /166
3. 博采众议,用别人的想法完善自己 /169
4. 善于与他人分享荣耀 /173
5. 尽职尽责,做好本职工作 /175
6. 干一行,精一行 /177
7. 不为失败找借口 /178
8. 把敬业变成习惯 /180
9. 承担分外工作,全方位提高个人能力 /181
10. 把工作做精做细,小事不可忽视 /183
11. 处理好同事关系 /185
12. 认真工作,克服消极怠慢 /189



第八章 注重社交小节,做人左右逢源

社交场合人员复杂,养成注重小节的好习惯就如同为自己穿上了一层防弹衣,即使不能使人成为社交高手,至少也能处理好人际关系。

- 1.慎言承诺,承诺就要做到 /193
- 2.随和待人,切勿偏激执拗 /195
- 3.学会说“不”,巧妙拒绝 /196
- 4.委婉处事,注意给别人留有余地 /198
- 5.多多赞扬,事半功倍 /202
- 6.友善待人,提高人际交往能力 /204
- 7.以德服人,友好相处 /209
- 8.主动和别人搞好关系 /211
- 9.主动沟通,注重交流 /215
- 10.分一部分说话权给别人 /217
- 11.尊重他人,就是尊重自己 /220

第九章 维护健康,身体最要紧

俗话说:“身体是革命的本钱。”一个人如果没有健康的体魄和健康的心理,即使在事业上取得成功,也很难维持长久。所以,要逐渐养成健康的好习惯。

- 1.加强运动,提高身体素质 /227

2.热爱劳动,提高健康指数 /229
3.饮食要合理,睡眠要得法 /232
4.经常调节不良心态 /235
5.时刻保持心理健康 /239
6.及时减压,换得轻松 /242
7.人不是机器,要适当休息 /245
8.戒烟限酒,有益健康 /247
主要参考文献 /250





第一章

重仪表懂礼仪，塑造自身形象

无论是在工作中，还是在社交场合里，亦或是在日常生活中，均不能缺少礼仪。否则，会招致不懂礼貌之嫌。只有把注重礼节当成一种习惯，走到哪儿用到哪儿，才能给对方或周围的人留下知情懂礼的好印象。



1. 注意仪表, 得体大方

拿破仑·希尔曾说:“成功的外表总能吸引人们的注意力,尤其是成功的精神更能吸引人们的赞许和注意力。”既然如此,为了给别人留下良好的印象,赢得他人的赞许,人们要时时刻刻注意自身仪表。

注意仪表虽然说只是一种行为方式,但那也需要以习惯为基础,只有养成注意仪表的好习惯,才能随时随地给别人留下一个良好的印象,获得一个好口碑。可见,养成注重仪表的好习惯对于人际交往有着重要意义。

一个人的外貌虽说对个人总体形象有影响,但不是很大,为了能给别人留下良好的第一印象,就要在自身仪表上大做文章。只要穿着得体就会给人留下良好的印象,别人看到你整齐的外表,自然会对你产生一种好感:你是一个聪明、成功、可靠的人。从而赢得大家的尊敬、仰慕和信赖。此时,自己的自信心也增加了不少。

有些人认为内涵是最重要的,至于仪表只是小节问题,而大丈夫就要不拘小节,这样才能获取更大的成就。有这种想法的人就大错特错了,因为,别人不会像你这样想,别人会认为一个人如果连自己的仪表都打理不好,肯定难成什么大事。不修边幅、不懂礼节的恶名会戴到你的头上。这对塑造个人形象,处理问题没有任何好处。如果你能注重自己的形象,良好的修饰、讲究卫生的习惯很快就能形成。

相貌是天生的,漂亮而年轻的女性自然会比相貌平平的女性能引起他人更多的注意和好感,但相貌的作用不是绝对的。没有内在的良好素质和真才实学,不过是一个“花瓶”式的人物,让人觉得庸俗、肤浅、没有头



脑。过分地注重自己的相貌,会使你失去更高贵更持久的东西,也会影响你的工作业绩。如果不能在工作中做出一定的成绩,只能招致领导的不满和批评。

只要能给对方留下一个好印象,就能很快地融入对方的交际圈内,对方也会很快地认同并接受你。这时候,你才能在对方的世界里,发挥与人交际的能力,从而把自己的事情办成、办好。由此可见,养成注意仪表的好习惯是十分必要的。

那么,养成注意仪表的好习惯究竟要注意哪些因素呢?

首先,要注意着装。

俗话说:“人靠衣装,马靠鞍。”外表可以给别人留下深刻的第一印象。试想,一个衣冠不整、邋邋遢遢的人和一个装束典雅、整洁利落的人在外界条件相同的情况下,一同去办一件事,结果可能会大相径庭。前者恐怕会遭人冷落、受人白眼,而后者很可能受到他人热情的接待。现实生活中,虽然提倡不要以貌取人,可是外貌确实可以决定一个人的成败。当然,这里所说的“貌”并不是相貌的意思,而是特指仪表。

一个人如果能穿上一套好衣服,个人身价立刻会抬高一个档次。人们再遇到“以貌取人”的人时,千万不要笑他们不道德,因为这是正常现象,人皆有眼,人皆有貌,衣帽出众者,当然会受到别人的看重。如果自己不能吸引他人眼光,就要在自己的着装上找原因,看看是否因为衣着不整,才不能给别人留下好感。整齐的着装还反映出一个人的修养、气质与情操,这些内在因素完全可以通过仪表表现出来。所以,在尚未与人接触时,个人的修养、内涵已经体现出一部分了。因此,人们应该在着装方面下一点儿功夫,争取给别人留下良好的第一印象,这样才能有助于办成事。

邋遢的形象不但是对自己的不负责,而且是对他人不尊敬的表现。人们见到衣冠不整的人,自然会联想到落魄、失败,自然会把这样的人排除在社会交往范围之外。

对女性而言,得体的服饰会展现出女性的自然美,衬托出女性的气质美。在工作中,年轻女性整洁、别致的穿着,会给他人带来赏心悦目之感,