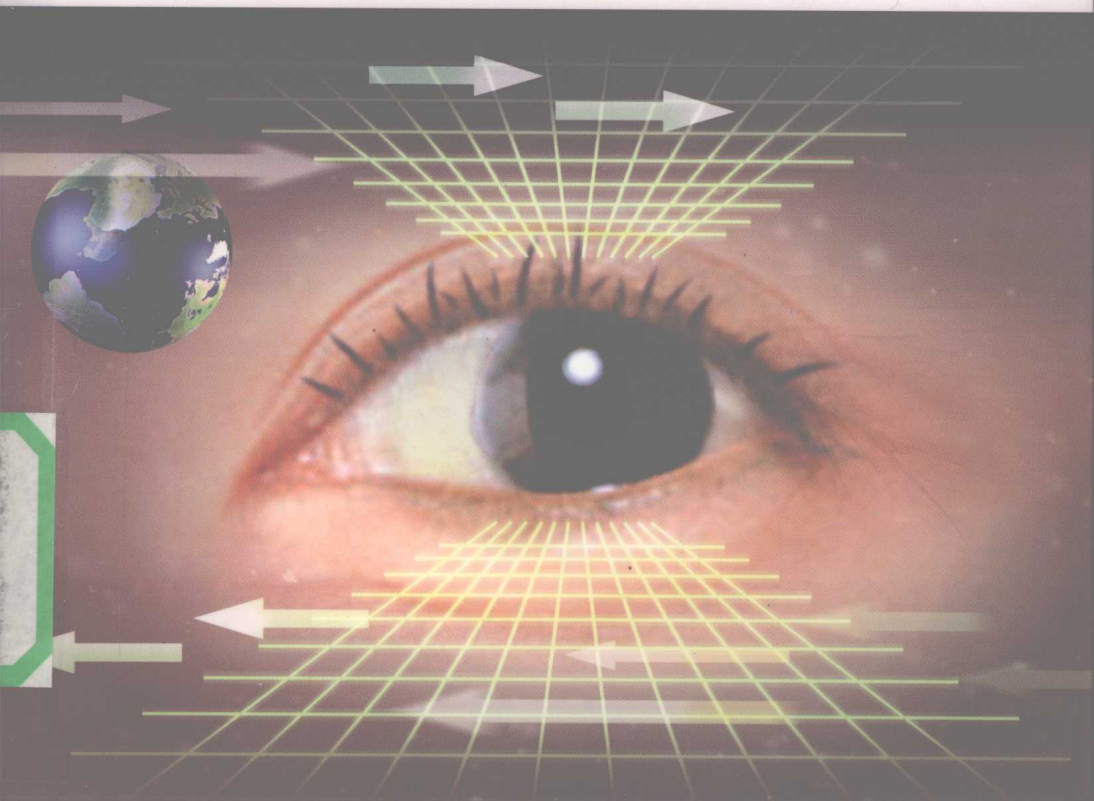


习惯决定命运

李德荣 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书精选了人们日常生活中一则则或长或短、有关习惯问题的故事 110 多个,旨在让读者认知和了解,好习惯可使人生活得更好、更精彩、更成功;坏习惯则能使人的生命打折扣,甚至使成功变为失败。每则故事后的“习惯箴言”,蕴涵着精辟的哲理,凝聚了宝贵的人生经验,给人以智慧的启示,从而使人自觉地养成好习惯,改掉坏习惯。这对读者全面提高素质,正确待人处事,实现理想的人生,有重要的现实意义。

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定命运/李德荣编著. —北京:金盾出版社,2003.12
ISBN 7-5082-2717-4

I. 习… II. 李… III. 习惯-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091476 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:120 千字

2003 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

前言:成功,始于习惯	(1)
第一辑 习惯之藤与命运之树	(4)
害人的鞋	(5)
丈母娘的失落	(6)
马戏团里的大象	(9)
黑板上的白点	(10)
墓坑里的“跳高选手”	(12)
空	(13)
破窗户理论	(15)
目标和窗口	(15)
小虎鲨的故事	(16)
错觉	(18)
美的效应	(19)
为什么后悔	(20)
第一印象	(21)
辞职的本钱	(23)
误会	(24)
人和鱼的共性	(25)
堪萨斯城饭店的抢劫	(26)
习惯与性格	(27)
习惯的另一面	(29)



第二辑 不要难为自己	(31)
只看烟囱	(32)
心造的监狱	(33)
永不停止地工作,是最大的缺点	(35)
人生无处不“套牢”	(38)
便宜谁?	(40)
生命的处方	(42)
快乐宝盒	(43)
淹没	(46)
有钱就会快乐吗?	(47)
不妨活得粗糙点	(50)
弱点与强点	(52)
交朋友的艺术	(53)
解脱之法	(56)
打开锁住自己的门	(57)
别盯着杯子	(58)
苦乐人生	(60)
第三辑 学会换位思考	(62)
取胜之道	(63)
天上何时掉馅饼	(64)
小街上的资本故事	(65)
化敌为友	(68)
平衡	(70)
再给自己一次机会	(72)



你为什么生气?	(74)
等待的智慧	(76)
邮票的魅力	(78)
吃肉与啃骨头	(80)
我知道你为何而来	(81)
分开去做	(83)
再多一些“悖论”	(85)
心理竞赛	(87)
第四辑 让爱情更具理性	(90)
缘分	(91)
讨个“白菜女人”回家	(93)
爱的真义	(94)
爱情四部曲	(96)
依靠	(98)
让夫一丈	(99)
最好的,不一定是合适的	(102)
守住自己	(103)
期盼	(105)
爱的魔法	(107)
爱的保质期	(108)
给自己保留一份自尊	(110)
破灭的梦	(111)
其实,爱是一个动词	(113)
父亲的花房	(114)



外遇	(116)
离婚岩	(120)
投其所好	(122)
最真最美的爱	(124)
第五辑 填平家里的“代沟”	(126)
片语抵万金	(128)
房子情结	(130)
真假“孝心”	(132)
“分一些蚊子进来”	(134)
父爱	(136)
毒药	(139)
对压力人物说“NO!”	(142)
活出自己的感觉	(144)
不再害怕作决定	(145)
适度清理关系	(147)
不要让爱有遗憾	(149)
以稚子为师	(151)
“我可以向你买 1 小时的时间吗?”	(152)
沉默是金	(154)
读懂孩子的“弦外之音”	(156)
孩子心中的“妖怪”	(158)
成功的好风水	(159)
第六辑 掌控自己的心灵	(162)
诱惑	(163)



“爸爸,希望您健康!”	(164)
借口	(166)
下班之后	(167)
祸害	(169)
觉醒	(171)
多抽一根,有什么差别?	(172)
如果你再不戒烟.....	(173)
我认了!	(175)
酒鬼高斯	(176)
三种喜欢醉酒的人	(178)
酒瓶背后的症结	(180)
赌桌外的较量	(183)
不赌为赢	(186)
第七辑 突破最后的“瓶颈”	(189)
不习惯时才能成长	(190)
终点的意义	(191)
最快的路	(193)
没路了不妨退一步	(194)
永远不晚	(196)
给自己一个支点	(197)
不要害怕犯错误	(198)
弱者回首就变强	(200)
没有“不可能”!	(202)
奇迹	(204)



成功的“四字箴言”	(206)
战斗,才能活下来	(207)
把苦日子捱过去	(208)
“扛”到最后	(209)
后记	(212)



前言：成功，始于习惯

19世纪著名的心理学家李得(Reade)鼓励世人说：“播下你的良好行为，你就能取得良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。”

习惯是习以为常、惯性反射的意识行为。好习惯让你活得更好、更精彩、更成功；坏习惯让你的生命打折扣，甚至可能会让成功变成失败。习惯可以是在不知不觉中形成的，也可以是有意识地去追求养成的。坏习惯可以经过努力而改掉，好习惯也同样可以经过努力而养成。

如果我们对习惯的养成有更好的认知和了解，然后又清楚地选择自己的好习惯，那么就已经跨出了成功路上的第一步！

本书避开了理论性的说教和“学术味”，而是收集了我们平常生活中的一则则故事，或长或短，都使我们不曾想到，原来习惯领域如此宽广，宽广到能够包容整个世界；它又是那么窄，窄到能够放进每个人的胸口和指缝里。习惯又是如此的深奥，深到我们必须在夜深人静时才能一窥它的真谛；它还如此之浅，浅到连几岁的儿童都能列举出许多好习惯和坏习惯来。



我们无意把习惯作为一个繁重的人生课题来研究，只期望当你在饭前茶后，睡前晨起捧起这本书时，能使你在淡淡的哲思中获得感悟和真知。

而丹尼斯·魏特利(全球畅销书《乐在工作》的作者)的一首“习惯诗”正好点出我们的心意：

你可能认识我，
我一直是你的伙伴，
我是你最好的帮手，也是你最大的负担。
我可以督促你，也可以让你一败涂地。
我随时听从使唤。

你还不如把大部分的事交给我处理，因为我做事的速度很快，只要你提出要求，我还可以每次都这样做事。

我是最容易管理的，只要对我严厉一些就好。

告诉我你要的是什么，在练习几次之后，我就可以毫不思索地达成目标。

我是所有伟大者的仆人，也是所有失败者的仆人。

我造就了所有的伟人，以及所有的失败者。

我精密如电脑，且聪明如人类，

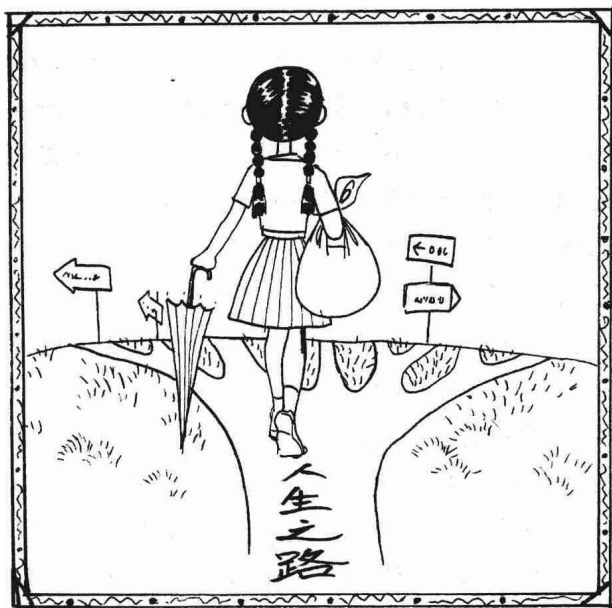
你可以用我赚钱，也可以用我破坏。

对我来说，两者没有什么不同。

对我放松，我就毁了你，



对我严格，我就让你出人头地。
我是谁？
我是习惯。





第一辑 习惯之藤与命运之树

记得小时候，每年都会到乡下的姥姥家住上几天。姥姥家的院子很大，种了许多果树，有苹果树、梨树、杏树……还有许多我叫不上名字的树。

有一棵梨树，它生长的地方恰好有一个石桌子，于是夏天里大人们都在那里吃饭纳凉。不知哪一天，这棵还不算粗壮的小梨树边长出一丛叶子挺绿挺绿的青藤，枝叶已悄悄攀住了树干，但谁也没有理会，不知不觉中，这丛青藤越来越浓密，渐渐地爬过了树梢。我好像忘记了那棵小树，大人们也在阴凉中不再提起。当我后来再去姥姥家的时候，那棵梨树已成了青藤的一个支架，它被青藤缠死了。时至今日，我已渐渐淡忘了那些曾经给予我少年时的快乐和期盼的果树，但惟有那棵夭折的小梨树，会不时地出现在我的思绪中……我每每会想到，其实在成长的道路上，我们自身的许多坏习惯不正如那丛青藤一样，在越来越紧地缠住我们的身体和心灵，在不知不觉中威逼着我们自己苦心培植而且即将结出硕果的“命运之树”吗？



害人的鞋

我的一位朋友曾向我讲过这样一个关于“习惯”的故事：在他上大学三年级时，曾向离学校不远的农户租了一层阁楼，房东是位和蔼的老太太。我那朋友有一个坏习惯，就是每次回家脱鞋子时，总会随意地把鞋子抛在地上。由于是木头地板，鞋子落地的声音直接传到楼下老太太的屋里。因为我那朋友经常深夜才回来，他抛鞋子的声音常常把老太太从梦中惊醒。

过了几个星期后，老太太终于忍无可忍，对我那朋友说：“请你晚上回来时不要把鞋子用力抛到地板上好不好？我每次都被那响声惊醒啊！我这老太婆身体不好，醒了便很难再睡着。”

“老婆婆，真的不好意思，我不是有意抛鞋子吵您的！这是我从小就养成的坏习惯。以后我会加倍注意的。”

朋友很守信用，真的不再抛鞋子。可是没过几天，他“抛鞋子”的坏习惯又回来了。

有一天深夜，朋友从学校回来，随手脱去一只鞋子抛在地板上。正要把另一只脱去时，他忽然警觉：“糟糕！怎么又忘记了！老太太一定又给我吵醒了！”他立即把手上的另外一只鞋子小心翼翼地轻放在地



板上,心想:“希望老太太很快便会睡着吧!”

第二天大清早,他准备出门时,刚巧跟老太太碰了个正着。老太太没精打采,一见到他就显出气鼓鼓的样子。

朋友知道一定是和昨晚抛鞋的事有关,于是向老太太解释说:“真的很对不起,我昨天回家时忘记了把鞋轻放,不过一放手我就记起来了,没有再抛第二只鞋子……”

老太太一听更来气了:“你还好意思说!我平时一直要等到你两只鞋都落地了才敢闭眼,谁知你昨晚迟迟不抛下第二只鞋,害得我空等了许久,这个觉叫我怎么睡!”

【习惯箴言】 习惯总在不经意中控制着我们的思想和行为。当你下决心要改掉自身的某一种坏习惯时,一开始似乎很容易做到;而一旦你放松警觉,自以为已经改掉的坏习惯又会马上浮现出来,继续为你招惹麻烦。

除“恶”务尽。否则,就会像故事中的那两只“害人的鞋”,因为反复无常地抛置而害人匪浅。

大母娘的失落

一坐上飞往纽约的班机,王太太就不由得回想起



第一次去纽约探望女儿燕燕的情景。那时候,燕燕刚与赖斯结婚,王太太只身初次踏上了飞往美国的飞机,想着即将见到分别三年之久的女儿,王太太愉快的心情变得有点激动。

电话中女儿说她将与新婚的丈夫赖斯一起到机场来接机。王太太心里琢磨着这女婿到底长得怎样,听女儿的口气,赖斯一定是个不赖的小伙子。身为华人,她始终保持着中国人的传统观念,没想到女儿会嫁给一个洋人。



女儿及女婿已在机场等候多时,母女一见面立即相拥在一起,久久不能分开,那场面实在令人感动。此时赖斯只好在一旁傻等着,过了好一会儿,女儿才想起该给妈妈介绍赖斯:“妈妈,这就是我的丈夫,赖斯。”

赖斯一边用结结巴巴的华语对王太太说:“妈妈,



很高……兴看见您！”一边上前拥抱王太太，并在她脸上吻了一下。

这举动大大出乎王太太的意料。王太太立即从赖斯怀中挣脱出来，满脸绯红，差点恼羞成怒。只见她用手狠狠地擦着被赖斯吻过的脸颊。

激动的情景变成尴尬的场面，赖斯不知做错了什么，向燕燕伸了伸舌头，只有燕燕明白是怎么回事。她赶紧悄声对妈妈解释道：“这是美国人表示友好的举动，没有别的意思的！”

但王太太已不可能一下子回复最初那种欢喜的心情。

后来王太太又去了美国两次，渐渐习惯了与赖斯互相拥抱问好的方式。

这一次是第四次飞往美国探望女儿一家，想着又能见到女儿、女婿还有小外孙，她心里别提有多高兴了。

下了飞机，只见女儿带着小外孙来接她，大家热烈拥抱问候。过了一会儿，王太太左顾右盼，总不见赖斯的身影，女儿猜出妈妈的疑问，说道：“赖斯原本打算一起来接你的，但临时有重要的事，无法抽身。”

王太太微感遗憾地叹了一口气：“哦！”

突然她感到自己有点可笑，竟会发出这样的声音，后来终于醒悟过来，她微感遗憾的原因是这次机场的欢迎，少了赖斯的问候——拥抱。



【习惯箴言】 丹尼斯·魏特利说：“习惯就是由蛛网之微演变成钢缆之巨的态度，它能束缚我们。”

生活中有太多“因袭而成”的习惯，造成我们无法看清自己。不是因为我们的眼睛不够明亮，看不到“习惯”在我们身上的滋生，而是因为我们太习惯于审视自身以外的人和事，而甚少内视自己的心灵世界。因而，“蛛网之微”的习惯，就在我们心底蔓延，直至长大为“钢缆之巨”的怪物，牢牢地束缚我们的思想和行为。

“丈母娘的失落”，正是缘于在无意中养成的习惯，突然又被意外地打破了。

马戏团里的大象

到泰国旅游，看大象表演是常有的活动项目。庞大的大象是如何被训练出来的呢？

原来当大象还小的时候，驯兽师便将小象用铁链拴在水泥柱上，活泼的小象想要在更大的范围中活动时，却发现脚已被铁链锁住。试了几次，小象就知道，那坚固的水泥柱是不可能改变了！

小象长大了，成为名副其实可以负重或表演的大象，而驯兽师只是将大象脚用根普通的绳子拴在木桩上，这大象就一动也不动地乖乖地待在原地。大象已经忘了它的能力。