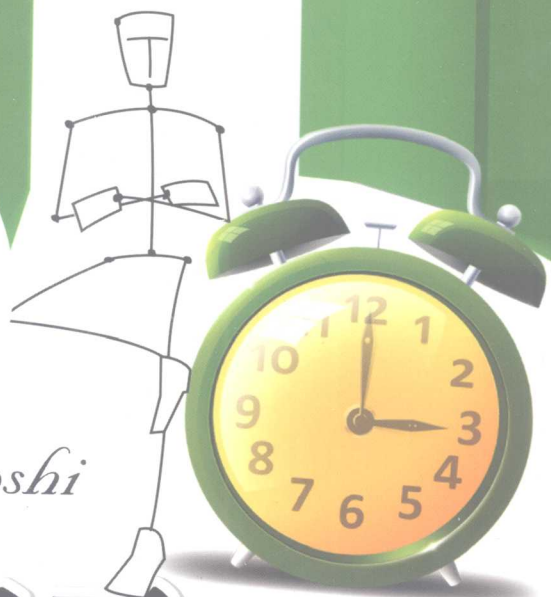


- 每天给自己半小时，就是对自己最大的投资！
- 每天给自己半小时，培养自己坚持的习惯和坚韧的品格。

Meitian zhixu
良好习惯
 · 必读手册 ·
 ban xiaoshi

30



Meitian zhixu ban xiaoshi

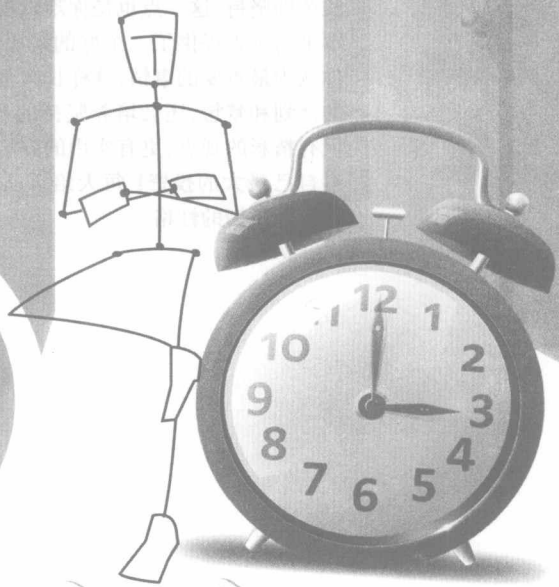
每天只需 半小时

俞慧霞◎著



· 培养坚定恒心和良好习惯的必读手册 ·

30



每天只需 半小时

俞慧霞◎著

Meitian zhixu ban xiaoshi

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在工作和生活中,我们通常缺少的不是一时的热情,而是长久的坚持,这一点也是你难以实现计划和梦想的重要原因。本书为读者提供了一个好的解决办法:即每天抽出半小时做你认为最重要的事情,这样长久坚持下来,你不但会实现自己的计划和梦想,还会培养坚持的习惯和坚韧的性格。本书不但有精彩的观点,更有实用的方法。每天给自己半小时,就是对自己最大的投资!每天给自己半小时,让自己养成坚持的习惯和坚韧的性格。

图书在版编目(CIP)数据

每天只需半小时/俞慧霞著. —北京:中国纺织出版社,2008. 12

ISBN 978-7-5064-5081-2

I. 每… II. 俞… III. 习惯—培养—通俗读物 IV. B842.6-9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第152064号

策划编辑:曲小月 杨 婕 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

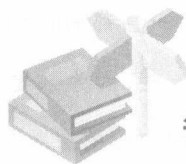
尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13.5

字数:132千字 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



序言

每天抽出半小时

在日常生活中,我们常常遇到这样的人或事:

觉得自己很胖,发誓要减肥,但常常坚持不到一周,之后便没有行动了;

觉得自己英文很烂,发誓要练口语,但是坚持不到半个月,也就不了了之了;

觉得自己的本科文凭实在拿不出去手,想要报研究生班,但迟迟没有付诸行动;

觉得自己在工作上还能做得更好一些,但是又不肯下定决心努力去做;

.....

问题出在哪里?

就是因为你不夠坚持。做任何事情,拥有一时的热情并不难,难的是长久的坚持。不要给自己订那么宏伟的计划了,每天抽出半小时做你认为最重要的事情,是的,就半小时,但是请记住,是每一天——从今天开始,以后每天都不能中断。这样长久坚持下来,你不但会实现自己的计划和梦想,还会养成坚持的习惯和坚韧的性格。

每天抽出半小时的时间,对于人们来说确实要求不高,因为无论人们多么匆忙,每天要想抽出半小时的时间还是没有什么大问题的。而且每天只需要半小时的时间去做自己一直都向往的事情,如此短暂的时间限制对于人们来说也相对简单一些,因为只要用心去做,半小时的时间很快就会过去,这也减少了人们内心的煎熬与烦躁。

不过,如果从另外一个角度来考虑,每天都要抽出半小时的时间也很难,这需要较强的自控能力和足够的自觉意识——那些宁可一次次地玩些无聊游戏的人们,需要强制自己马上关掉游戏,或者从椅子上站起来,然后看看堆在自己桌上的一大堆文件及需要自己处理的事务;那些总是把时间花在打牌、聊天或者看无聊电视剧的人们则需要改变自己过去的习惯,将时间用在看书、学习、做运动或者其他事情上……

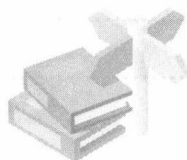
如果没有较强的自控能力和足够的自觉意识,即使每天可以很容易地抽出半小时的时间,人们也很难真正地做到这一点。其实从这方面也可以看得出,人们通常缺少的不是一时的热情,而是长久的坚持,这一点也是很多人难以实现宏伟计划和远大梦想的重要原因。针对这种现状,本书为读者提供了一个好的解决办法:即每天抽出半小时做你认为最重要或者有意义的的事情——每天只需要抽出半小时的时间,只要你能一直努力地坚持下去,那么成功就会离你愈来愈近。

每天给自己半小时,就是对自己最大的投资!

每天给自己半小时,让自己养成坚持的习惯和坚韧的性格。

书中不但有精彩的观点,更有实用的方法和技巧。为了使内容更加吸引人,文中还设置了引人深思的“每天的故事”,还有意味隽永的

“智者名言”，亦有编著者精心准备的“一点建议”等。其实无论是从形式上的设置多种栏目，还是观点上的新颖精辟，或是方法与技巧的实用与科学，最终的目的都是为了达到让读者意识到每天坚持采取积极行动的重要性。我们希望，读者能够通过本书的相关内容激励自己积极行动、努力坚持，最终使自己过上幸福美好的生活，无愧于自己的生命！编著者编写此书的另外一个目的，也是希望自己能够与读者共勉，让大家一起努力坚持，无愧于自己的生命！



CONTENTS

目录

第一章 难在坚持,贵在坚持——为什么你的目标都以失败告终	1
1. 前进的道路不会一马平川	3
2. 没有一蹴而就的成功	8
3. 行动永远排在第一位	13
4. 开头难,坚持更难	19
5. 不要只是一时的热情	25
6. 把“如果”变成“如何”	31
7. 做到自觉与自控	37
8. 经常为自己注入坚持下去的勇气	42
第二章 不耻最后,耻于放弃——坚持是一种精神	47
1. 坚持是一种风度	49
2. 坚持是一种能力	54
3. 坚持完成当天的任务	60



4. 坚持到底就是胜利	66
5. 从一点一滴做起	70
6. 努力向前一小步	76
7. 不以任何借口纵容自己	81
8. 精益求精,做到更好	87
第三章 每天只需半小时,培养坚韧好品质	93
1. 铸炼抵挡诱惑的品质	95
2. 小努力与不努力	101
3. 冲破来自心理的束缚	105
4. 下定决心后就不要再随意动摇	112
5. 遵循必要的规律与原则	118
6. 日常生活从好习惯做起	123
7. 战胜内在的浮躁心理	130
第四章 每天只需半小时,给自己最好的投资	135
1. 为自己进行半小时的投资	137
2. 每天半小时,人生大不同	143
3. 学习要精不贪多	147
4. 坚持的过程本身也很美	154
5. 每天都要做一点	160
6. 留点时间做总结	165

第五章 每天只需半小时,让自己一点点进步	169
1. 找准方向与目标	171
2. 令自己不断取得进步与提升	177
3. 找到巧妙的方法与技巧	183
4. 用点时间去分类你的事情	188
5. 每天进步一点点	193
6. 成功在于坚持	197
参考文献	204



难在坚持,贵在坚持 ——为什么你的目标都以失败告终

坚持意味着持续不断、不达目的永不停歇,为什么很多人的目标都以失败告终?很多时候就是因为这些人的浅尝辄止、无法坚持到底。无法坚持到底是因为在坚持的道路上,会存在各种各样的挫折和阻碍,人们自身也会因为感到枯燥、无聊和自身产生怠惰心理而放弃努力。然而,任何成功都不可能轻易实现,坚持到底虽然困难,但是却值得每一个人尽力去做,正所谓“贵在坚持,难在坚持,成亦在坚持”。



1. 前进的道路不会一马平川



每天的故事

托马斯·A. 爱迪生的大名举世皆知，而且爱迪生进行的无数项发明被广泛应用于当今生活的方方面面，甚至他的很多发明都使得全人类的生活取得了划时代的进步——1879年，爱迪生成功地改良了白炽灯泡。在此后的50年间，他又陆续获得了1033项发明专利。

然而，就是这位令全世界人都十分敬仰和崇拜的伟大发明家，他从小所生活的环境实际上十分困苦，在他12岁的时候就到铁路上做了一名报童；15岁的时候，他又当上了一名电报员，就在他成为一名电报员之后，他经常利用自己的业余时间从事各种研究和试验工作。可是他的研究和试验工作最初的进展并不顺利，一个个小丝白炽灯泡成功发明之前，他就曾经遇到过几千次的失败。当时有一些跟随爱迪生一起从事发明工作的人都在中途选择了放弃，在经历了上千次的失败之后，即使能够相信白炽灯泡最终一定会发明成功，然而这些人也很难再有恒心和毅力坚持下去了。

当时很多人都对他的发明工作感到失望和灰心，劝说他不要再继



续下去,但是爱迪生却说:“当我们的第1000次实验失败之后,这至少证明前面的1000种材料都不适合制作电灯的灯丝。”就这样,爱迪生为着自己的目标一次次地努力着,绝不放弃,最终也因这种永不放弃的精神与韧性,他成了全世界最伟大的发明家。

任何一个人要想在生活和事业上获得伟大的成功,都必须付出坚持不懈的努力,必须在经历了若干挫折和失败之后仍然有为了目标而不断前进的信心和勇气。之所以这样说,是因为无数的社会现实都告诉了我们这样一条客观规律:无论人们想要在哪些行业和领域取得怎样的进步与成功,在通往成功的道路上永远都不会是一帆风顺的,在前进的道路上总是充满了艰难与挫折;相反,如果人们想要失败和退步,却总是轻而易举——只要不做任何努力,在困难来临的时候主动认输、放弃前进就可以了。

前进的道路不会一马平川,在通往成功的道路上必定充满了各种艰难与险阻,所有的这些艰难险阻都会增加我们坚持下去的难度,事实上,在前进的道路上,最大的阻碍或者说敌人其实往往是我们自己——我们缺乏面对困难的勇气,在困难与挫折面前轻易屈服;我们身上留有太多的惰性,使得我们总是想要放弃努力。

其实对于前进道路上的种种困难与挫折,我们大可不必感到那么恐惧,因为害怕没有任何用处,而且太多的恐惧非但没有办法使我们摆脱掉困难与挫折,还会使我们失去更多。其实困难常常就像空气和水一样,在人们的生活与事业当中无处不在。所以,你要有足够的心理准备去应付它,就像下雨天要打雨伞一样。如果你做好了充分的准



备,那么当你不得不面对前进道路上存在的种种困难与挫折的时候,你就会有备而无患——困难与挫折在你的意料之中,所以内心便少了许多惶恐;解决困难和消除挫折的方法也有所准备,所以当遭遇困难与挫折时便更加应付自如。

亚伯拉罕·林肯,美利坚合众国第16任总统。

——幼年时代,父母双亡;

——正当壮年时,爱人死去;

——三个儿子相继永远地离开了他;

——1832年,竞选州立法委员会委员,遭到严重失败;

——与人合伙经营一家综合性商店,后不幸倒闭;

——合伙人死去,留给他的是一大堆债务;

——1843年,竞选国会议员,遭到失败;

——1844年,竞选国会议员,再一次遭到失败;

——1855年,竞选参议院议员,遭到失败;

——1856年,作为副总统的候选人,同样遭到失败;

——1858年,与斯蒂芬·道格拉斯争夺参议员的席位,再一次遭到失败……

——1860年,击败民主党人布道格拉斯和布雷肯里奇,成功当选美利坚合众国第16任总统,并且因为表现出色而受到了美国人民的一致爱戴。

对于前进道路上存在的种种困难与挫折,除了要做好充分的思想与行动上的准备之外,人们还要做好坚持到底的心理准备,要有面对困难永不屈服、百折不回的精神。固然,在面临巨大的困难与挫折的



时候,能够坚持到底非常不易,然而,正因为不易,这种品质才显得愈加可贵。而在现实生活当中,很多人之所以不能取得成功,并不是因为他们不具备豪气冲天的决心,也并非由于他们没有出众的才情,而是因为这些人缺少坚持到底的恒心与毅力。正如库伊雷博士所说的那样,“许多青年人的失败都可以归咎于缺乏恒心。”

因为缺少坚持到底的恒心与毅力,所以人们就会表现得没有忍耐力、没有进取心,每当遇到一些困难与阻力,他们便立刻往后退缩、裹足不前,这样的人又怎么能够成功地实现自己的既定目标呢?

在现实生活当中,有很多为了伟大目标的实现而坚持到底的人,这些人往往最终都在自己的奋斗道路上谱写了美妙的篇章。而这些人之所以能够坚持到底、永不放弃,就是因为他们有着坚定的恒心。那么如何才能使自己具有更加坚定的恒心和毅力呢?如果你能参考以下这些伟大成功者的做法,并且在每次面临艰难险阻之时都能坚持这样做,那么我们相信成功不久就会来到你身边。

——爱丁堡大学的乔治·威尔森教授在面临切除一只脚、大出血等种种不幸的时候,依然坚持学习,并且在生命即将结束的那一刻仍然如此,这使得他成为全球知名学者。

——为了搜集《物种起源》的资料,达尔文足足花费了20年的时

命运的沙滩上不时会出现船只的残骸,但是那些遇难的人能够凭借勇气、信念和决心重返大海,任何艰难险阻都不能吓倒他们。

——福斯特

间,在身体极度虚弱之际,他仍然以惊人的意志力战胜病魔完成了《物种起源》这一伟大著作。然而很多人都



不知道，在他生命当中的最后 40 年里，他几乎都不知道健康的滋味。

——开普勒在其苦心完成的著作被执政当局焚烧、开办的图书馆被耶稣教会强行关闭、其本人备受世人指责和议论的艰难情况下，仍然坚持十七年夜以继日地思索和运算，最终提出了著名的开普勒行星运行定律……

没有什么比竭尽全力、坚定意志去完成自己既定目标的人，更能获得他人的钦佩和敬仰。如果你想要成功实现自己的伟大目标，如果你想成为一个受到他人钦佩和敬仰的人，那么你需要随时随刻记住自己的目标，并且在面临任何困难与阻碍的时候都不放弃和退缩。

一点建议

1. 在每天的清早，认真想一想自己这一天当中可能要面对的种种困难与挫折，然后深呼吸，告诉自己：“只要意志坚定，就没有什么不可能的，我相信自己一定能取得成功！”
2. 当自己产生类似于“如果没有这么多的困难，就能取得成功，该有多好”等想法时，冷静地告诉自己，“从来都没有免费的早餐，这种想法只是一种不切实际的奢望”。
3. 即使在自己一无所有的时候，也不要感到绝望，至少你还有梦想、信心、勇气和毅力，而这些才是实现成功的最重要武器。



2. 没有一蹴而就的成功



每天的故事

杰弗·霍斯特勒是一名非常出色的橄榄球队员，他曾经在纽约巨人队担任四分卫，不过他的出色却并不是从刚一进入纽约巨人队的时候就显现出来的——他曾经在四年的职业橄榄球常规比赛中只传出了68次球；在他的第七个赛季即将结束的时候，他传了不到200次球，而且没有一次传球能够影响到比赛的结果——甚至可以说，在很长的一段时期里，杰弗·霍斯特勒是否存在，对于纽约巨人队在全美橄榄球队的地位都没有太大影响，那一时期，几乎没有人注意那个经常坐在板凳上充当替补的年轻队员。

不过，杰弗·霍斯特勒自己却有着非常明确的目标——他想要成为全美最为出色的橄榄球四分卫。带着这样的目标，杰弗·霍斯特勒无论是在平时的训练当中、还是在比赛过程当中都表现得尽职尽责——他每天都要对着悬挂的轮胎一次又一次地投掷橄榄球，他还要同其他队员一起做无数次的练习，目的就是为不断提高自己的球技。为了使自己在力量、速度和防守及进攻技巧等方面不断获得进