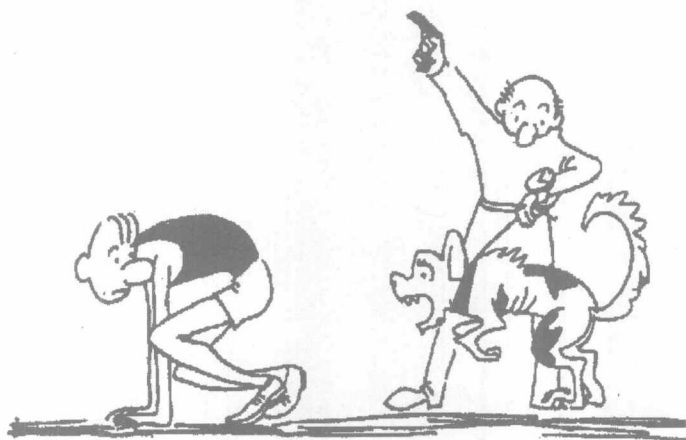


第一章

成功缘于好习惯

良好的生活习惯能使你脚踏实地的
向着目标,奋力前行,不偏离轨道;能让你
享受生活的乐趣与成功时的自豪。



1

好习惯可造就好人生

习惯是一个人经过长时间做某一件事而形成的一种不自觉的或者自发的行动。每天要洗手、刷牙、洗脸，这些最平常的事到底给了我们什么呢？它给了我们生活中最重要的东西——秩序。有良好习惯的人办事有条理，不会手忙脚乱，这实际上就节省了时间。节省了时间也就延长了生命，你就可以利用有限的人生看更多的风景，做更多的事情，想更多的问题，享受更多的快乐，开拓一个美丽的新世界。政治家的思考要有秩序，否则国家管理会出现混乱；军事家的指挥要有章法，否则军队就是一盘散沙；教师的思考要有秩序，否则学生便不知所云；律师的思考要有秩序，否则就会弄错案情，不能伸张正义。一个人思维的品质是由良好的学习习惯造成的，一个人的办事条理是由良好的生活习惯造成的，一个人品格的好坏也是由它的习惯所决定的。要想拥有美好人生，就要有良好的习惯。

一位著名的大学教授多才多艺，退休后想把自己的小提琴演奏艺术奉献给社会，当人问道他为什么能把曲子拉得如此流畅时，他说，每当练习曲目前，必定先了解曲目是由几小节构成的。比如：准备练习 30 小节，一天练习一小节，一个月即可练习完毕，不过，我并非从头到尾依次练习，而是从最简单的一小节开始。第二天，再从所剩的 29 节中挑选最简单的练习，而用这种方法练完整首，不但轻松自如，而且还在练完之后找到了各个小节之间的呼应关系，从整体上理解了这首曲子的境界。

从心理学看，他的练习法是相当合理的，因为人有惰性，往往会找借口逃避工作，加上碰上困难的工作，更不敢面对现实，而这位教授的方法正好可以满足人的成就感，给人增添信心。每完成一小节，就增一份信心，这可以说是巧妙的解决办法。

“天下大事必成于细，天下难事必成为易。”从最简单的做起给了你成就感、自信心。同时也会使你的工作、学习的热情逐渐高涨，注意力更加集中，能够取得好的成绩。不管是在工作中，还是在学习中，最重要的是一定要有热情，而且要能专心致志。

大千世界，有天才，有凡人，两者之间的区别

在哪里？天才怀有对未知领域宗教般的热情和对自己从事的研究全身心的投入。从最简单的做起就是培养天才品质的最有效的途径。你想成为天才吗？从最简单的做起，培养这种良好的习惯，它会成为你力量的源泉。

在现代生活中，什么都在变，明天的世界和今天不一样，我们不得不每天面对生活对我们的挑战，你也许会因为整日的奔波而心力憔悴。难道我们就永远只有一个新而不美的世界吗？不，我们要用良好的习惯来迎接生活给我们的压力和变化，在现代生活的大潮中稳稳地架起生活的方舟。

习惯是生活中相对稳定的部分，每天我们要读书、要跑步、要听音乐、要打球，这些都会是在某个相对固定的时间来做。其他的时间所做的事可能每天都有不同。当你忙碌了一天，想起自己的书本和球拍，心中犹如点燃了一盏明灯，尽管很累，但它们能让你摆脱日常生活的喧嚣，寻找到片刻宁静，犹如一艘远航的船可以停泊靠岸，过一种别有情调的生活。

习惯是从环境中成长出来的。以相同的方式一而再、再而三地从事相同的事情，不断地重复，不断地思考同样的事情，而且，当习惯一旦养成之后，它就像在模型中硬化了的水泥块，很难被打破了。



所有的人都是习惯的产物，习惯是一条电缆，我们每天在它外表编织一条铁线，到后来它变得十分坚固，使得我们再也无法把它拉断。

习惯也是一位残酷的暴君，统治及强迫人们遵从他们的意愿、欲望、爱好，抵制新的思想和事物，人类的历史就是在与习惯和偏见的斗争中展开的。

习惯是一条“心灵路径”，我们的行动已经在这条路上旅行多时，每经过它一次，就会使这条路径更深一点儿，如果你曾经经过一处田野或一处森林，你就会知道，你一定会很自然地选择一条最干净的小径，而不会去走一条荒芜小径，更不会横越田野，或从林中直接穿过，让自己走出一条新路来。心灵行动的路线则是完全不同的，它会选择最没有阻碍的路线来进行。

要除掉旧习惯，最好的方法是培养新习惯，开辟新的心灵道路，并在上面走动以及旅行，旧的道路很快就会遗忘，而且，时候一久，将因长期未使用而被荒草淹没。每一次你走出良好的心理习惯的道路，都会使这条道路变得更深更宽，也会使它在以后更容易走。这种心灵的筑路工作是十分重要的。

下面是五项帮助你建立良好习惯的基本原则。

第一，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。万事开头难，你开始建造新的灵魂道路的最初几步至关重要。一开始，就要尽可能地使这条道路既干净又够宽，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。

第二，把你的注意力集中在新建道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你又走上旧的道路。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉。

第三，要尽量多在你新建的道路上行走，你要自己制造机会走上这条新路，不要等机会自动在你眼前出现。你在新路上走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要拟定一个计划，准备走上新的习惯道路。

第四，拒绝旧路的诱惑。过去走过的道路比较好走，人是天生有惰性的。你每抵抗一次这种诱惑，你就会变得更坚强，下一次你就更容易抗拒这种诱惑。相反，你如果向这种诱惑屈服一次，你下次就会更容易屈服。拒绝诱惑是很重要的，你必须在一开始就证明你的决心、毅力和意志力。

第五，确信你已找出正确的途径，把它作为明确的目标，毫不畏惧地前进，不要犹豫不决。“着手进行你的工作，不要往回走。”

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，将会成为永久性的，到最后，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。一个钢琴演奏家一面弹他熟悉的曲子，一面想他脑中的事。就如同你一边同别人谈话，一边清扫地上的灰尘一样。

“自我暗示”是我们用来挖掘心理道路的工具，“专心”是握住这个工具的手，而“习惯”则是这条心理道路的路线图。想把某种想法和欲望转变成行动或事实之前，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。

2

养成锻炼的好习惯

身体是革命的本钱。健康的身体是一生中工作、学习的有力保障，有健康即有希望，有希望即有一切。健康是一切事业的基础。健康从良好的生活习惯开始的。

生命在于运动，健康在于锻炼，体育运动是身心健康的保证之一。

(1) 体育锻炼能增强人的生理功能

体育锻炼可以促进人体机能，使人体态健美，头脑灵活。

①运动能增强人的心肺功能

运动能改善心脏的血液供应，增强心脏的收缩力，增强输出量。提高心脏“泵”的功能，运动还能增加肺活量。一般人的肺活量为 3500 毫升左右，而经常参加体育锻炼的人可达到 4000 ~ 5000 毫升，显著地提高肺吸收氧气和排出二氧化碳的换气功能，从而使人精力充沛，延年益寿。



②运动能改善消化功能

经常运动可促进新陈代谢，增强食欲。同时促进胃肠蠕动和消化液的分泌，加快消化吸收过程，并使肝脏和胰腺功能得到改善。

③运动能改善肌肉和骨质

经常运动可以提高肌肉的收缩力和张力，使肌纤维变粗，肌力增强，又可消除囤积体内的脂肪。运动还能改善骨骼营养，增进骨骼生长发育，增加其弹性和韧性，推迟骨骼老化的过程。

④运动能改善神经系统功能。

经常运动能增加大脑的血液供应，满足大脑对营养物质的需求，从而促进以大脑为物质基础的智力的发育和提高。

(2) 体育锻炼能提高人的心理素质

①运动能培养人坚韧不拔、吃苦耐劳的精神

体育运动可以不断地冲击人的体能和技巧，使人能忍受肌肉的疲劳与酸胀。呼吸和心跳的不断加快，无形中就增强了对人的意识品质的磨炼。

②运动能培养人的竞争意识与合作精神

在体育竞技场上，人不仅要学会超越别人，更重要的是学会超越自己。有的集体项目，如球类等，要求人们只有与他人通力合作，相互协调，取长补短，才能获胜，这样就为以后建立良好的人际关系奠定了基础。

③运动能增添人的自信心

运动塑造了人的健美体态，在社会生活中更便于受人注目，容易被人接纳、赏识。同时擅长体育运动也是一个人引以为自豪的事，它使人更加开朗自信，热爱生活。

④运动能调节情绪

当人焦急、紧张或忧郁的时候，参加体育运动，那种运动中的乐趣与群体的和谐气氛会冲淡心头上的烦恼与不快，获得精神上的松弛和愉悦。

(3) 体育运动的原则

①循序渐进的原则

俗话说。“一口吃不成胖子”。体育锻炼也是如此，锻炼项目要由简单到复杂，由易到难。运动量也要由小到大，逐渐增加，才能适应。

②全面锻炼的原则

现实生活中，有些同学参加体育锻炼只单纯从兴趣爱好出发，如有的同学偏爱跑步而不喜欢其他，这样不能使各部位平衡与协调发展。

③因人因地制宜的原则。

参加体育锻炼要根据自身条件来选定运动项目和运动强度，或因时间、地点的不同进行不同的锻炼项目。既要适合自己，又要坚持不懈才会收到满意的效果。



3

科学用脑才能为成功储备智慧

每个人都希望自己神清气爽，精力充沛，思维敏捷。清爽的世界首先是由清醒的大脑创造的，科学的用脑是一个重要的习惯问题。

大脑同其他事物一样，有其自身的活动规律。学习过程主要是大脑活动的过程。遵循大脑活动的规律进行学习，效率就高，反之就会降低学习效率。长期违背大脑的活动规律，就会导致脑功能的障碍，头脑昏昏沉沉，使人生活在一个混沌的世界里。

(1) 注意遵循大脑活动规律

在专心学习时，特别是紧张的考试阶段，大脑的负荷很重，消耗量也很大。据专家证明：大脑重量仅占身体重量的 $1/50$ ，而其消耗的氧与血红蛋白却占身体其他部分消耗量的 $1/5$ 。所以一旦大脑营养的消耗量大大超过其所能补充的量时，即出现抑制状态，这也是大脑的一种自我保护功能。因此，

在学习时，要做到张弛有度保证休息与睡眠。那种要么使大脑过分松弛，要么过分紧张的做法，会使大脑兴奋抑制的规律遭到破坏。

(2) 掌握大脑的记忆规律

大脑一般有四个记忆高潮：第一个高潮是早晨起床后。由于大脑经过一夜休息，既对前一天所学的知识有个重新组合的过程，又对此时学习的知识印象清晰；第二个高潮是上午8~10点。这时人的精力最旺盛，大脑工作严谨、思考周密，知识容易理解和消化；第三个高潮是18~20点，也是记忆的最佳时间；第四个高潮是睡前1小时，记忆知识有利于巩固。根据这一规律，早晨最好安排短时记忆的内容，如每天提问的内容，考试时急用的知识等，上午适合学习新知识，晚上适合学习需要长期记忆的内容，这样你就可以始终生活在清新的世界里。

(3) 培养观察力

观察是人类认识一切事物主动的、有目的及有计划的知觉，人们认识世界，掌握科学知识，都离不开观察。因此，心理学家把观察力称为智力的门户。观察力强的人，能看到常人所忽视的细节，抓住事物的脉络及联系；观察力弱的人，对有目共睹

的事实也可能熟视无睹。达尔文把所取得的成就归功于他的观察力，他说自己既没有突出的理解力，也没有过人的机智，正是在观察的能力上，我可能在常人之上。只有具有一双敏锐的眼睛的人才能发现生活中的美。

(4) 增强记忆力

记忆是大脑的基本功能之一，没有记忆就谈不到思维和创造发明，增强记忆力是开发大脑的第一个目标。

要增强记忆力，首先要明确记忆目的。心理学家弗洛伊德说：“意图是所有记忆和忘却的基础。”言外之意是说，该记、想记、强记的也就记住了，否则就忘却了。其次，信心是增强记忆力的心理条件。因为自信可以调动大脑神经细胞的兴奋性，加快记忆。加深理解是增强记忆的重要因素，否则，靠死记硬背，记得快，忘得也快。

(5) 发展想像力

想像力是人脑在已有表象的基础上构建新形象的心理活动。人借助于想象可以回顾过去展望未来，从而驰骋在多彩的现实世界里，遨游美丽的幻想天国。想像力包括无意想象和有意想象两种。无意想象是简单的初级想象形式，没有预定目标，如

看到草地，会想到故乡；遇到挫折，会想起父母、亲人。有意想象则指根据一定目的，自觉进行想象。知识是想象的基础和源泉，人类正是因为想象才有追求。

2

3

4

5

6

7

8

9

4

远离习惯的“红灯区”

酗酒、吸烟是不良的习惯，它会导致人记忆力衰退，甚至患上绝症。为了身心健康，养成良好的习惯，在习惯路口的红灯前及时刹车是明智之举。

(1) 吸烟

在我国青少年中吸烟现象日渐严重。据有关资料表明，目前我国男大学生吸烟率已达 30%，中等职业学校学生的吸烟率正在逐渐上升。这已成为危害国民整体素质不可忽视的问题。

①吸烟的原因分析

A. 盲目效仿

对于大多数吸烟的青少年来说，开始只是看别人吸烟那种神气的样子，以为是一种享受，出于好奇，更想亲自体验一下其中滋味。另外，历史上的名人也有“烟癖”，如丘吉尔的雪茄、斯大林的烟斗、毛泽东的吸烟照片，青少年在学习伟人时误将抽烟视为一种风度而盲目模仿。还有学生家长吸

烟、影视片中的吸烟镜头，都在不同程度上对年轻人产生影响和诱惑，误导他们养成吸烟的不良习惯。

B. 社会交际影响

现代社会交往中存在着一种假象，烟似乎是一种社交手段，促使学生误以为朋友见面敬烟才显得礼貌，随着这种礼尚往来便情不自禁地加入了烟民的行列，有些本不吸烟的人，走上工作岗位后也成了烟民，其中有的就是受这种因素的影响。

C. 显示自己的威望

在许多涉世不深的青少年眼里，抽烟似乎是男子汉威望的标志。为了证明自己不是小孩子了，我已经长大了，便以吸烟作为标志，实际上这是一种选择的错误，正是没有威望的表现。

②吸烟对身心健康的危害

A. 吸烟危害身体健康

据科学研究结果证明，一支香烟燃烧可产生多种有害物质，它能诱发人体多种疾病，90%的肺癌是因吸烟所致，97%的喉癌也是吸烟者，其他癌症，如口腔癌、胃癌、胰腺癌也都与吸烟有密切的关系。吸烟还会降低呼吸道的抗病能力，使人容易发生感冒、气管炎、冠心病、肺气肿。烟雾中的尼古丁等有害成分可破坏胃功能，大大提高溃疡的发病率，也能使人患各种心血管疾病。据世界烟草与健康

