

个人的习惯与命运有着十分密切的关系

习惯决定

命运

一本了解自己 把握命运的书

你肯定了解自己的习惯!

但是你知道习惯与命运的关系吗?

你知道如何通过改变习惯

来改变命运吗?

瑜苑 编著

habit
and
destiny



地震出版社

习惯决定命运

瑜苑 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定命运 / 瑜苑编著. —北京: 地震出版社, 2003.3

ISBN 7-5028-2232-1

I. 习… II. 瑜… III. 习惯—青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010537 号

习惯决定命运

瑜苑 编著

责任编辑: 程仁泉

责任校对: 李 昭

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 3 月第一版 2003 年 3 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 242 千字

印张: 11

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2232-1/Z·184 (2801)

定价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录

第一章 命运之花在生活枝头娇艳

——编织生活的花环

生活从来不那么简单、容易，即使你生活在愉悦顺遂的境遇中，你也会遇到你要克服的困难。生活是否愉快并不重要，重要的是要生活得富有建设性。

生活不完全是…… / 3

自己努力争取来的，才是最好的 / 7

荡起快乐的桨 / 10

生活，也让别人生活 / 13

做习惯的主人 / 16

做生活的前卫 / 19

如何制怒 / 22

生活无需完美 / 25

诙谐幽默皆自在 / 28

消费习惯自测 / 31

第二章 健康将生命推向美的极至

—— 健康的体魄是生命之本

青春与健美往往是形影不离的，美好的青春是由健康来保证的，而青春期的锻炼正是健康的基础。青春是美好人生中最富色彩、最具活力的年华。

拥有一颗年轻的心 / 37

窗明几净给你带来好心情 / 40

走出从容 / 43

你的身姿是一道亮丽的风景 / 46

调节你的生物钟 / 50

健康要从饮食开始 / 53

健康尽在适度中 / 56

融入大自然的怀抱 / 59

飘逸的潇洒 / 62

不利于健康的生活习惯 / 64

第三章 编织通往心灵的彩桥

—— 让阳光温暖你周围的人

仪表、态度上给人的最初印象，是足以决定我们成败的因素之一。美中之最美者，美丽之仪行也。

赞美犹如一束温暖的阳光 / 69

做一个舌绽莲花的人 / 72

- 热忱令人感动 / 76
- 微笑——通往心灵的虹桥 / 79
- 做一个举止得体的人 / 82
- 让自信写满你的脸 / 84
- 海纳百川，有容乃大 / 87
- 尊重——沟通心灵的桥梁 / 90
- 守信使友谊地久天长 / 92
- 卫生是仪表美的要素之一 / 95
- 抛弃人际交往的不良习惯 / 97
- 交往能力自测 / 99

第四章 勤学苦练 打造辉煌人生

—— 惟有源头活水来

不积小流无以成江河，知识是一条涓涓流淌的活泉，我们只有在不断汲取中，才能使心智丰富。

- 读书的身影最美 / 103
- 谦收益，满招损 / 106
- 让自己与时代同步 / 110
- 积小流而成江河 / 113
- 聪明的秘诀——勤学善问 / 118
- 拿来主义 / 121
- 学以致用 / 123
- 学习是一种习惯 / 127
- 创造力自测 / 130

第五章 理性的光辉照亮人生之路

—— 决胜千里的刹那

思想最深沉的人，总是从别人的想法中采撷适合自己的东西，思考是理性的劳动。思考使人显得伟大。

多问几个为什么 / 135

事成于思毁于惰 / 138

运筹帷幄之中，决胜千里之外 / 141

集思广益谱新曲 / 144

人无远虑，必有近忧 / 147

事业最初是想出来的 / 150

成事不在于天，而在于人 / 153

敏于思，而讷于言 / 156

做一个睿智的人 / 159

从小培养良好的思考习惯 / 162

第六章 开发未开垦的处女地

—— 升级你的 CPU

记忆不应当得到休息，因为没有一种能力比它更容易动作，更能由动作得到发展。你要每天找点东西给记忆去记，因为你愈是多给它记，它便越能诚实的记住。你越少给，它便记得越不诚实。

—— 捷克·夸美纽斯·《大教学论》

从观察中养成记忆的习惯 / 169

忘却是为了更好地记忆 / 173

培养自己的语言记忆习惯 / 177

不要沉缅在往事里 / 180

从背圆周率说起 / 184

激活大脑 / 187

驾轻就熟 / 191

延缓和弥补记忆力的衰退 / 195

单侧体操可增加记忆力 / 198

第七章 行为 开在生命高枝上的奇葩 —— 出众的诠释

说得体的话，做得体的事。前者显示完美的头脑，后者显示完美的心灵。行为是深思熟虑的产物，语言表现智慧，行为表现崇高。

无言的震撼 / 201

学会友善 / 205

克服惰性 / 208

培养孩子孝敬父母的习惯 / 211

端庄的举止使你楚楚动人 / 215

勇于开拓生活的空间 / 218

妒忌，害人也害己 / 221

谎言欺人也自欺 / 227

切忌“狠棒打人” / 229

第八章 美德 生命历程中的最佳伴侣

—— 平衡人生的砝码

美德无疑是一个人所能有的最高贵、最安稳的财产。美丽可能被时间消磨或被疾病损坏，财富可能将青年人引入毁灭，而且不谨慎处理便很快花尽，只有美德才是那惟一历久不变的东西。美德永远与曾经享有它的人在一起，它比财富和高贵的门第更可贵。

—— 萨维治

诚信，美化你的灵魂 / 235

勿以善小而不为 / 239

溢美之词不可信 / 243

近墨不黑 / 246

待人接物要谦恭礼让 / 250

克勤克俭 / 253

完美人格，自尊自爱 / 257

无德是罪恶之源 / 260

美德是立身之本 / 264

处世能力自测 / 267

第九章 奉献 让生命没有缺憾

—— 生命之花在诗意中萌发、绽放

每一种工作都包含着无穷的乐趣，工作是高贵灵魂的营养。信任自己，内心宁静，可以增进工作的成效。

让思想的“小船”沿着既定目标前进 / 273

养成有序工作的习惯 / 275

事必躬亲，有害无益 / 278

从平凡工作中感受快乐 / 281

摆正自己的位置 激起工作的热情 / 284

书生意气，四处碰壁 / 288

协调工作，劳逸结合 / 292

珍惜你的工作位置 / 295

充分利用你的每一分钟 / 298

坏习惯是成功的障碍 / 301

自制能力自测 / 305

第十章 培植完美人生的长青树

—— 壮美你的人生

人非生而完美，你要每日德业兼修，不断进取，最终成为尽善尽美者，使你秉性圆满无缺，声名显赫。

不要把别人往坏处想 / 309

养成镇定自若，从容不迫的习惯 / 312

永不轻言放弃 / 315

苛刻是把双刃剑 / 318

金钱是万恶之源吗 / 322

惜时如金，完善自我 / 325

发展自己向善的禀赋 / 328

紧张程度自测 / 331

习惯决定命运 / 333



第一章 命运之花在生活枝头

娇艳

——
编织生活的花环

生活从来不那么简单、容易，即使你生活在愉悦顺遂的境遇中，你也会遇到你要克服的困难。生活是否愉快并不重要，重要的是要生活得富有建设性。

生活不完全是……

吃什么、喝什么、穿什么、玩什么、用什么、投资多少、收入多少、净赚多少、折损多少，“现代人”都太过复杂了，到处都充斥着新奇和时髦的事物。

生活在现代化的都市里，每天开车、上网、炒股、刷卡、蹦迪、泡吧、出国、讲外语、打保龄球、唱卡拉 OK……每个人都忙着向外看，却不曾静静地倾听自己的心是怎么跳动的。

约翰·兹拉托乌斯特说，你越习惯于奢华的生活，你就越发陷入被奴役的地位：因为你的需求越多，你的自由受到的限制就越大，彻底的自由乃是一无所求，等而次之的——是所求甚微。

要想生活得平静而自由，就要舍弃那些失去了也过得去的东西。

需求越少，生活越幸福——这是一条古老的，然而远未被所有人认清的真理。

一位教授曾在半年内遭窃三次，之后他说：“我们怕被

偷、被抢，直到一些值钱的东西越来越少，我才领悟，家徒四壁已无可偷，反倒心安理得，无牵无挂。”

身无长物，则无牵无挂；心中事少，则优哉游哉，可见养成简单的生活习惯是重要的。

今天我们享受着前人没有享受过的科学文化成果，拥有前人想都不敢想的物质财富。这的确反映了时代的发展，社会的进步，人类在不断地走向幸福。但是，我们还应该看到它的另一面，以车代步，营养过剩，迷恋空调等等，却造就了不少娇生惯养的现代人。

追求享受，追求快乐是人的天性，可是，不少人忽略了膳食的平衡，认为好吃的东西有营养，顿顿离不了高热量、高蛋白质的食物，结果肥胖者越来越多，同时带来的冠心病、高血压、肿瘤、动脉硬化症也越来越多。这都是因为贪图“口福”，造成了营养过剩并失衡的结果。

如今不少人居家有空调，办公室有空调，坐车有空调，商店购物有空调，人的感觉舒服了，但这不是靠身体的生理活动来调节，而是借助于科技的手段来调节的。久而久之，人体体温调节系统有可能失去平衡，使一些人得了“空调病”。

家中的洗衣机、吸尘器、微波炉、洗碗机等等，虽然给人们带来了方便，但也减少了人动手的机会。造物主赐予人类双手，就是为干活、劳动用的。当一个人让手闲着，变得无用或笨拙时，这无异于跟自然作对，付出的代价是：有可能得神经官能症。

梭罗说：“奢侈与舒适的生活，妨碍了人类的进步。最

明智的是，外表虽穷困，内心生活却再富有不过。”

孔子也极为推崇简朴的生活，他曾称赞颜回说：“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐，贤哉回也。”

孔子也曾自述：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”

现实生活当中，多少人都本末倒置。当人们想把生活包装得更耀眼丰富时，却忘了生活本质的主体是“人”。回归本心，过质朴简单的生活才能品味人生。失去了“人”的原“汁”，又能品得出什么味儿来？

少一点奢望，就多一份心灵的自由，就不会被物欲及名利所牵累，从中便能领会到宽广明净的心灵境界和质朴无私的开阔胸怀。

奢华的生活不但会消磨人的意志，而且会腐蚀人的生活质量。长期锦衣玉食，习惯于支使别人去做自己本可以做的事，将会搞坏人的胃口，丧失对食物的兴趣；失去劳动后的休息、寒冷后的温暖所带来的快乐。

在物质比较丰富地当今，人们对生活质量有了更高的要求，那么如何能更好地提高生活质量呢？简单的生活习惯起着决定性的作用。生活当中，要少享乐，多劳动；少安逸，多运动。我国过去有句名谚：“天天坚持走，活到九十九。”说明走可以健身，可以长寿。

试着想想，简单是多么迷人：在宁静的夜晚，于融融的月色中闲坐小憩，饮一杯清茶，倾听幽幽的虫鸣，体会一份安然，让这些小小的生灵激起我们内心一种真正圣洁美好的感觉；在初晴的雨后，走出户外漫步在林荫小径，听听清脆

婉转的鸟鸣，于惬意中体会生命中的一种灵动的温馨。于怡神养性中逐渐培养起简单的生活习惯，在淡泊宁静中求得一份生活的潇洒和自如。