

# 改变习惯 改变一生



GAI BIAN  
XI GUAN  
GAI BIAN  
YI SHENG

李睿/编著

## 改变人生，从改变习惯开始。

好习惯是人生的铺路石，是健康的加油站，更是成功的助推器。让良好的习惯为我们美好的人生推波助澜！

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



视觉传达设计 第2版

中国美术学院美术考级教材 素描分册

中国美术学院

# 改变习惯 改变一生

李睿/编著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

改变习惯改变一生 / 李睿编著. —北京: 新世界出版社,  
2010.5

ISBN 978-7-5104-0943-1

I. ①改… II. ①李… III. ①习惯—培养—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090620 号

## 改变习惯 改变一生

---

作 者: 李 睿

责任编辑: 陈晓云

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 300 千字 印 张: 18

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0943-1

定 价: 35.00 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 目录 Contents

## 第一章 习惯决定一生 / 001

一切都是习惯造成的结局·····	003
好习惯是健康人格之根基·····	006
成功必须选择正确的习惯·····	008
卓越不是单一的举动，而是习惯·····	011
恶习是最具破坏性的力量·····	014
只有改变，才能进步，才能成功·····	018
反省自己是赢得成功的关键·····	020
改变习惯需要你的主观能动性·····	023
改变习惯需要调整你的潜意识·····	025
用意志力驱使自己不断前进·····	029

## 第二章 改变做事习惯 / 033

谋事在人，成事也在人·····	035
不要活在别人的价值观里·····	037
敢于突破“经验”，成功的希望更大·····	040
要有眼光，懂得未雨绸缪·····	042
消灭“差不多”，认真对待每件事·····	045
去掉“不可能”，改为“我怎样能”·····	048
立即行动的习惯是成功的助推器·····	051
把准时机，冒险也是好习惯·····	053
敢于放弃，才能更好地选择·····	056

懂得合作，才能共同发展·····	058
------------------	-----

### 第三章 改变社交习惯 / 061

良好的交际习惯能助你成功·····	063
以良好的形象示人·····	064
让微笑为你增添魅力·····	068
关系亲密也要保持距离·····	070
彰显自己不应贬低他人·····	073
学会低下头，人生更自由·····	075
把耐心等待当做一种修炼·····	078
放下清高，就能远离孤独·····	080
独乐乐，不如众乐乐·····	083

### 第四章 改变说话习惯 / 085

不要再说那些伤感情的话了·····	087
幽默的言辞是智慧的表现·····	090
少一点儿抱怨，多一点赞美·····	093
多一声问候，多一分情谊·····	096
用“我们”代替“我”·····	098
说“你错了”不如承认“我错了”·····	100
巧妙应变是一把成功的金钥匙·····	103
在不利的环境下，要勇敢地说“不”·····	106
说服他人要讲点策略·····	108
博采众长，少碰钉子·····	112

### 第五章 改变学习习惯 / 115

不断学习才能保持竞争优势·····	117
-------------------	-----

时刻学习新知识，认识新事物·····	119
学习不仅要专，而且要博·····	122
找寻适合自己的学习方法·····	124
向身边的每一个人学习·····	128
抓紧一切时间进行学习·····	131
养成终身学习的习惯·····	133

## 第六章 改变思维习惯 / 137

不要掉入惯性思维的陷阱·····	139
摆脱目光短浅的思维习惯·····	142
破除僵化思维，可以让你离成功更近·····	144
思维要快人一步，习惯要高人一筹·····	147
时时创新，每天给自己换一个“大脑”·····	150
学会独立思考，才不会被他人左右·····	152
学会站在另一方的立场上考虑问题·····	155
逆向思维带你走上成功之路·····	158
多元化成功才是真正的成功·····	160
造就天才的思维方式·····	163

## 第七章 改变情绪习惯 / 167

暴跳如雷的人最可怕·····	169
乐观的习惯，铸造命运奇迹·····	172
不要拿自己的错误惩罚自己·····	174
调整心态，有“放”才能有“收”·····	177
可以伤心，但不要沮丧·····	179
改变忧虑、紧张的习惯·····	182
拒绝不幸，选择幸福·····	184
快乐生活靠自己·····	186

保持一颗平常心·····	188
活在当下，精彩每一天·····	190

## 第八章 改变生活习惯 / 195

幸福人生，从关爱自己开始·····	197
疲劳是身体发出的危险信号·····	199
改变无节律的生活·····	202
改变缺乏锻炼的坏习惯·····	204
人要吃好才能不吃药·····	207
爱惜身体，远离烟、酒与咖啡·····	210
别等到口渴时才喝水·····	212
牙好，胃口才能好·····	214
养树护根，养人护脚·····	217
大病求医，小病求己·····	219

## 第九章 改变工作习惯 / 223

工作不是挣钱，而是挣未来·····	225
敬业是工作“不二”的法则·····	227
培养谨慎细心的工作习惯·····	229
激发自己的工作兴趣，快乐地工作·····	232
停止工作，但不要停止思考·····	234
多站在老板的角度考虑一下·····	237
让自己成为某个领域的专家·····	240
会减压，不做职场“疲惫族”·····	242
会休息的人才能更好地工作·····	245
改掉频繁跳槽的习惯·····	248



## 第十章 改变理财习惯 / 251

好习惯就是块“金子” .....	253
理财的第一步是节约开支 .....	256
少一点虚荣，多一点现实 .....	259
捕捉财富是不能缺少的理财习惯 .....	262
不要将鸡蛋放在一个篮子里 .....	264
夫妻AA制，并非没感情 .....	267
投资从熟悉的领域开始 .....	269
负债也是一种资产 .....	271
“借鸡生蛋”，“借力生财” .....	274



第一章

习惯决定一生

习惯无时无刻不在左右着我们的行为，影响着我们的日常生活。

生活中，我们总能听到一些人对自己和他人说：“习惯了，习惯了……”习惯已经成了一些人对付错误的挡箭牌，无论遇到什么失误总会用习惯来说事。

其实，习惯也是一把双刃剑，也有好坏之分，它可以成就我们，也可以危害我们。好的习惯可以让我们的工作、生活变得更加井井有条，而坏的习惯却可能使我们步入人生的歧途；同样，它会让我们做出善事，也会让我们造就恶业。

你无论是在思维方式还是在工作、生活中的一些不经意的行事方式，都能觉察到习惯所造成的轨迹——个人的卫生、形象、身体健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情……一切的一切都逃不出习惯存在的踪影。

习惯有好坏之分，我们保留好习惯，改变坏习惯，这样才可以让我们更加平安的走向未来，飞向更高的天空，才可以让我们享受到更多的自由和自在，我们才会更有成就感。

## 一切都是习惯造成的结局

习惯是一种潜意识的自动功能，是一种不假思索的多次重复而形成的潜意识行为，一旦养成就难以察觉。

习惯的力量是巨大的，人一旦养成一种习惯就会不自觉地继续遵循这种方式生活，在一定的情境下它就会自动地去进行某种动作的需要。这就是习惯的特性。

在生活中，“习惯了，习惯了……”这样的口头禅时有挂在大家的嘴边，不论是我们的思维方式，还是工作、生活中一些不经意的动作与行为，每时每刻我们不可避免地能觉察到习惯造成的轨迹，习惯就是这样无时无刻不在影响着我们的生活。

习惯对于每个人都很重要，一旦一个人对某件事产生了习惯，你就会发现有它的时候我们做这件事就会变得轻而易举，一点也不困难。而在未形成习惯之前，我们往往会费很大的力气才能把事做好。这就是习惯的作用，因为它已经变成了我们下意识或潜意识中的行为了，如何做事已经成了自然而然的。

曾经看过这样一个故事：

在古埃及的亚历山大图书馆，曾经拥有着最丰富的古籍收藏。可是，当公元5世纪图书馆被毁于一旦时，其珍藏的大量古代智慧也随之永远地消逝了。但是，这其中竟有一本并不贵重的书，却免遭毁坏，幸免于这场灾难。

后来有一天，一个穷人花了几个铜板买下了这本书。当他打开书时，他竟然在这本书里发现了一样非常有趣的东西——一张薄薄的羊皮纸，上面写着点石成金的秘密。羊皮纸上说：“有一种小而圆的石头非常奇特，这种石头可以把任何普通的金属变成纯金，这种奇石就在黑海的岸边。但是，要找到这种奇石只有一个办法，就是必须用手亲自去触摸石头，因为这种石头虽然在外观上与其他的石头没有什么两样，可普通石头摸起来是

凉的，它却是温的。”

于是，这个穷人便变卖了自己所有的家当，带着简单的行囊露宿在了黑海的岸边，每一天他所做的事情就是摸遍所有脚下的石头。为了避免重复摸石头，这个穷人想到了一个办法，就是每当拾起一块石头，只要石头不是温的而是冰凉的，他就会把它丢到大海里去。就这样，一天天、一年年地过去了，他仍然坚持不懈地抓摸每一块拾起的石头。

突然有一天，他终于感触到了一块石头是温的，他非常激动，这一发现也使他早已变得沉寂的心突然间加速，他激动地挥舞着双臂欢呼起来。但是，就在这时，他却又一次习惯性地把石头扔到了大海里。因为这个动作太根深蒂固了，以至于当他梦寐以求的宝贝出现时，他竟然不知不觉地再一次做了这个动作。

这就是习惯，是再自然不过的一个动作，但恰恰是这样的、一个不经意的动作，造成了这个人所有的成就都毁于一旦。

人们常说“习惯成自然”，就是说习惯是一种最省时、最省力的自然动作，因为有个习惯存在时，你完全可以不假思索的就自觉地、经常地、反复地去做事了。习惯就是一种潜意识的自动功能，是一种不假思索的、多次重复而形成的潜意识行为，一旦养成就难以察觉。

美国心理学家詹姆士说：“我们从清晨起来到晚上睡觉，99%的动作都纯粹是下意识的、习惯性的，包括穿衣、吃饭、跳舞乃至日常谈话的大部分方式，也都是由不断重复的、条件反射行为固定下来的、千篇一律的东西。”

有一对父子，他们就住在一座大山上，每天他们都要赶牛车下山卖柴。由于山路崎岖，弯道特多，所以便由较有经验的父亲坐镇驾车，而儿子眼神儿较好，于是总是在要转弯时提醒父亲：“爹，转弯啦！”

有一次，由于父亲生病，儿子便一人驾着车下山了。可是，当他赶着牛车走到弯道时，牛却怎么也不肯转弯。儿子用尽各种方法，下车又推又拉，又是用青草来引诱牛，牛还是依然一动不动地停在那里。

这到底是怎么回事呢？儿子百思不得其解。最后，儿子终于想到了一个办法，他左右看看发现无人，于是贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”

这时，奇迹出现了——牛应声而动。

这虽然只是一个故事，却直接地说明了一个道理：牛是用条件反射的

方式活着，而人则是以习惯来生活。有时看似一个不起眼的小习惯，却能决定一个人一生的命运。所以，只有在你失败之后，你才会发现——原来这一切只是习惯而已。

习惯是一种顽强而巨大的力量，有时一个小小的习惯就可能会束缚住我们的手脚。你是否见过这样的情景：一根小小的柱子，一截细细的链子，就能拴得住一头千斤重的大象。你认为这样的事情很荒谬吗？但是，这种荒谬的场景在印度和秦国却能随处可见。为什么那些大象能被拴住，主要是那些驯象人在大象还是小象的时候就已经用一条铁链将它们绑在水泥柱上或钢柱上了，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。于是，小象渐渐地不再挣扎了，即使一直到长成了大象，已经可以轻而易举地挣脱链子时，它仍然会被链子拴住。

其实，大象并不是被链子拴住了，而是被习惯拴住了。

大象如此，人也是如此。当我们每天埋头于工作和生活时，我们也往往都会按照自己的惯性去做事，而从来不会考虑什么是合理的？什么是不合理的？什么是要改变的？自己到底要变成什么样？

习惯若不是最好的仆人，就是最差的主人，因为它具有定型作用。

19世纪的心理学家威廉·詹姆斯说：“正是习惯使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是习惯，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内生活，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是习惯，把我们的社会的不同阶层清晰地划分了开来……”

詹姆斯不仅注意到了习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构，同时也指出了改变习惯的艰巨和不易。

习惯就是这样，它犹如一把双刃剑，固然可以帮助你达到成功，提高你的人生价值，但也同样会阻碍你成功，束缚你的手脚，甚至会摧毁你的一生。正如拿破仑·希尔所说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”所以，我们要尽量养成好习惯，摒弃坏习惯，这样才会对自己的一生大有裨益。

当我们埋头于自己的工作和生活时，我们也要不时地抬起头看看眼前的道路、辨辨自己的方向、想想自己的目标。

## 好习惯是健康人格之根基

好习惯是健康人格之根基，好习惯的养成正是一个人完整品德结构发展中质变的核心，也是成功人生的根基。

人格是一生最重要的筹码，倘若因为坏习惯的存在而使自己的信用破产，就等于典当了自己的人格。

一个人的习惯会影响到他的品格，并影响其日后的发展。有些人原来品格优良，但后来因为沾染了一种恶习，结果再也没有出头之日。这些人一开始并不注意自己的习惯，觉得那些只是暂时的小事。但是，久而久之，这样的人便会因为一些恶习而被他人所排挤。

这个时候，他很可能会懊悔起来，开始反思：真没想到那样随便玩玩也会成为改不了的癖习。但是，这时再懊悔又有什么用呢？如果一个人能凭着自己的良好品性，让他人在心里暗自佩服他、认同他、信任他，那么这个人就等于拥有了成功的优势。

但是，真正懂得如何获取别人信任的人少之又少。大多数的人都在无意之中为自己迈向成功的路上设置了一些阻碍，比如有些人态度不好，有些人缺乏机智，有些人则不善待人接物，这些不良的习惯常常使一些有意和他深交的人感到失望。

一个有志成功的人，为了自己的前途，无论如何都不会为那些看似不足为奇的小毛病而诱惑，他们在任何诱惑面前都会以坚定决心守住自己。他能自我克制：不饮酒、不参与赌博、不弄虚作假、不因为毫无意义的项目而举债、不上赛马场。他的娱乐项目大多都会是正当而有意义的。否则，只要稍动邪念，他就可以一下毁掉自己的信用、品格和成功。

一个人要想赢得他人的信任，一定要下极大的决心，花费大量的时间，不断努力改掉这些坏习惯。如果仔细分析一个人失败的原因，就可知道大多数人都会存在着种种不良习惯。

在生活和工作中，一个人想要获得他人的信任，就必须实实在在地作出业绩，证明自己的确是判断敏锐、才学过人、富于实干的人，必须注意

自我的修养，善于自我克制，努力做到诚恳认真，建立起良好的名誉。

要获得他人的信任，除了要有正直、诚实的品格外，还要有敏捷、正确的做事习惯。要做到随时设法纠正自己的缺点，做到忠实可靠，做到言出必有信，与人交往时必须诚实无欺。即使是一个资本雄厚的人，如果做事优柔寡断，头脑不清，缺乏敏捷的手腕和果断的决策能力，那么他的信用仍然维持不住。

大家都知道，在许多银行贷款时，银行信贷员在每贷出一笔款项之前，都会对申请人的信用状况做一番深入地调查：对方公司的营运状况是否稳定；企业法人的个性是沉稳内敛还是好大喜功，这些都必须认定是确实很可靠，没有问题时，他们才会确定贷出款项。而有些人，虽然资本雄厚，但品行不好、不值得人信任，银行也绝不会贷给他一分钱的。

任何人都应该懂得：“人格就是一生最重要的资本。”一个想成就大事的人，都需要保守住这种最宝贵的资本——良好的习惯。习惯所体现出来的人格中自动化的、稳定的行为方式和特征，就是组成人格特质的重要基础。所以，习惯就是人格特质的重要表征之一。

人格与习惯紧密相关，这是自古以来很多学者的观点，明代被称为“前七子”之一的王廷相就认为“凡人之性成于习”，明末清初杰出的思想家王夫之也提出“习成而性与成”。因此，很多学者研究人格时，都会直接使用习惯作为基础概念对人格的内涵进行界定。

“人格”是一个很学术的名词，而实际上，人格是我们在日常生活中经常感受到的现象。就像一个人给人的印象是乐观自信、不怕失败、活跃而有创造力，人们就会说他：“这个人具有健康的人格。”相反，如果一个人缺乏安全感，常常自卑，或是常常主动攻击他人，人们就会说他：“这个人很可能有人格障碍。”

什么是人格？简单地说，就是每个人的行为、心理的一些特征，这些特征的总和就是人格。人格的形成是先天的遗传因素和后天的环境、教育因素相互作用的结果。美国神经病学家E.H.埃里克就指出：“人在生长过程中，都会有一种注意外界的需要，并与外界相互作用，而个人的健全人格正是在与环境的相互作用中形成的。”

习惯就是在长期的生活和工作中逐渐养成的，所以习惯一旦养成就不



容易改变，就极容易变为自动化动作的需要了。因此，也可以说习惯是人在一定的情境中所形成的相对稳定的、自动化的一种行为方式，是一个人人格物质的外现。

譬如，一个人在吃饭之前有洗手的习惯，这就是生活方面基本卫生习惯的外现；一个人能尊老爱幼、遵守交通规则，这就是遵守的社会公德性习惯的外现；还有的人，在思考问题的时候总是要在房间内来回地走动才会有思路，而有人则喜欢一个人闭上眼睛默默地思考才更有效，这些都是每个人所特有的一些习惯外现。

习惯总是表现在一个人的行为中，而且是比较稳定和自动的。所以，从一个人的习惯就可以看出这个人的人格是否健康，因为这个人所持有的人格表现都已经体现在他的习惯之中了。

习惯与人格的关系是相辅相成的。习惯会影响人格，人格也会影响习惯。很多人都没有注意到，越是细小的事情，越容易给人留下深刻的印象。有些人原来品格优良，但后来因为沾染了一些小恶习，结果就再也没有了出头之日。

一个人一旦失信于人一次，别人下次就会再也不愿意和他交往或发生贸易往来。别人宁愿去找信用可靠的人，也不愿再找他，因为他的不坚守信用很可能会生出许多麻烦来。

人格就是力量，从某种意义上来说，这句话比“知识就是力量”更为重要、更为正确。

## 成功必须选择正确的习惯

习惯是行为的载体，一经形成就会具有很强的生命力。如果你希望出类拔萃，希望生活方式与众不同。那么，你就必须明白这一点：是你的习惯决定着你的未来。

人生的光彩在哪里？说起来其实很简单，就是拥有一个好习惯。

有一次，一个人去应聘职位时，随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了