



妙康·生活类图书

RICHANGHAOXIGUANQUANSHU

日常习惯

好 全书



刘迪谦 杨勇 主编

好习惯让你远离烦恼，轻松成就事业！

开明出版社



妙康·生活类图书

HAOXIGUANQUANSHU

日常习惯

好 全书

刘迪谦 杨勇 主编

好习惯让你远离烦恼，轻松成就事业！

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常好习惯全书/刘迪谦,杨勇主编. —北京:开明出版社,2008.6

ISBN 978-7-80205-603-9

I. 日… II. ①刘…②杨… III. 习惯—培养—通俗读物 IV. B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084019 号

责任编辑:柴 星

装帧设计:栗兴雨

日常好习惯全书

主 编:刘迪谦 杨 勇
出 版:开明出版社
地 址:北京海淀区西三环北路 19 号 邮编 100089
发 行:全国新华书店发行
印 刷:北京市朝阳区展望印刷厂印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17.5
字 数 278 千字
版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 8 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80205-603-9
定 价 55.00 元

版权所有 侵权必究

举报电话:010-88817647

主 编

刘迪谦:北京中医药大学副教授

杨 勇:北京中医药大学博士后、副教授

副主编

白 晶:北京中医药大学副教授

李 斌:新疆医科大学附属肿瘤医院副院长

张砾岩:新疆医科大学附属中医院药学部副主任中药师

张 晔:北京中医药大学研究生

吴晓丹:北京中医药大学讲师

杨 桢:北京中医药大学副教授

孙丽英:黑龙江中医药大学副教授

编委(排名不分先后)

岑 聪:北京中医药大学附属医院医师

葛仪方:天津中医药大学第一附属医院医师

徐 静:新疆自治区中医医院主管技师

刘畅鑫:北京中医药大学附属东方医院医师

刘立成:上海疾病控制中心副研究员

王军营:北京中医药大学研究生

王利芬:北京中医药大学博士研究生

张翠新:北京中医药大学研究生

张德祥:教育部职教中心网络信息部主任

张玉保:北京中医药大学研究生

杨 璐:北京中医药大学研究生

陈维志:北京中医药大学研究生

王 彬:北京中医药大学研究生

马少丹:北京中医药大学博士

前言

培根说过：“习惯有一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到人生破产的地步。

好习惯与成功有着怎样的关系？为什么说好习惯是成功的钥匙，让您立于不败之地；坏习惯则是向失败敞开的门，让人从成功的宝座上跌下来？成功的人和失败的人唯一不同的地方为什么就在于习惯不同？您自己的习惯是好是坏？哪些习惯是好习惯？您需要哪些好习惯？《日常好习惯全书》就是针对这些问题，通过对处于快节奏、高压力的社会群体生活、工作、学习等方面多维调查、汇总、分析，在全新的理念指导下，从与我们有着密切联系的吃、穿、住、用、行等方面着手，系统性地帮助我们培养良好的习惯。

本书不是放到书架上的书，而是放到办公室和床头的随时指导我们培养好习惯的书。它可以帮助孩子一步一步地在成长过程中养成好习惯；它可以指导青少年逐渐地改正自己已经养成的坏习惯；它可以协助中年人明白自身的习惯是好是坏；它可以帮助老年人拥有更多的好习惯……

本书力求做到简单、大方、实用，做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，有很强的实用指导性。本书图文并

茂,由浅入深,符合客观规律和逻辑顺序,力求将深奥枯燥的内容用通俗易懂的图文系统表现出来。本书具有开创性、前瞻性,为您快乐生活、成就事业从培养好习惯角度全面导航。

让我们一起携手培养良好习惯,共同迈向成功、健康、自由之路吧!

本书是多位知名专家学者的智慧和经验的汇集,但由于时间仓促,挂一漏万,敬请广大读者谅解、批评、斧正。

本书编委会
2008年5月

目 录

第一篇 习惯决定您的成败

第一章 好习惯是开启成功的钥匙	3
第一节 好习惯的力量	4
第二节 习惯塑造性格	10
第三节 性格决定成败	15
第二章 了解您自己的习惯	21
第一节 习惯是可以改变的	22
第二节 好习惯自测	27

第二篇 好习惯从点滴开始

第三章 待人接物好习惯	37
第一节 以诚相待,尊重他人	38
第二节 礼貌用语挂嘴边	41
第三节 主动问好	44
第四节 双手接递物品	46
第五节 坐有坐相,站有站相	48

第六节	进别人的房间先敲门	51
第七节	不窥探别人隐私	54
第八节	学会倾听	57
第九节	尊老爱幼,善待弱者	62
第十节	其他待人接物好习惯	65
第四章	饮食好习惯	71
第一节	珍惜粮食	72
第二节	定时定量	76
第三节	细嚼慢咽	80
第四节	不偏食、不挑食	83
第五节	粗细结合,荤素搭配	87
第六节	少吃零食	90
第七节	少说话、不出声	93
第八节	少喝饮料,多喝白开水	96
第九节	安全选购食品	100
第十节	其他饮食好习惯	104
第五章	着装好习惯	110
第一节	着装注意整体美	111
第二节	着装要符合身份	113
第三节	着装要注意场合	118
第四节	着装要合体	121
第五节	着装干净整洁	125
第六节	不穿奇装异服	128
第七节	饰物佩戴要得体	130
第八节	其他着装好习惯	135

第六章 外出好习惯	141
第一节 早准备早出发	142
第二节 列抄清单不可少	145
第三节 安全第一	148
第四节 不随地吐痰	153
第五节 减少户外进食	156
第七章 睡眠好习惯	158
第一节 睡眠环境布置好	159
第二节 调好“生物钟”	162
第三节 睡前饮食讲究多	166
第四节 睡前热水泡泡脚	171
第五节 睡前保养不可少	174
第六节 给大脑“放个假”	178
第七节 保持正确睡姿	181
第八节 其他睡眠好习惯	186
第八章 个人卫生好习惯	190
第一节 饭前便后要洗手	191
第二节 早晚要刷牙	194
第三节 勤洗头勤洗澡	198
第四节 勤换衣勤洗衣	203
第五节 勤剪指甲勤理发	207
第六节 其他个人卫生好习惯	211
第九章 特殊时期好习惯	214
第一节 婴幼儿好习惯	215
第二节 青春期好习惯	222

第三节	月经期好习惯	230
第四节	新婚期好习惯	237
第五节	孕产期好习惯	243
第六节	更年期好习惯	251
第七节	退休期好习惯	257
第八节	“第二童年期”好习惯	264



第一篇

习惯决定您的成败



穷人和富人

穷人——富人送给穷人一头牛，穷人满怀希望开始奋斗。可牛要吃草，人要吃饭，日子很难。穷人于是把牛卖了，买了几只羊，吃了一只，剩下的来生小羊。可小羊迟迟没有生下来，日子又艰难了。穷人又把羊卖了，买成鸡。想让鸡生蛋赚钱为生，但是日子并没有改变，最后穷人把鸡也杀了，穷人的理想彻底崩溃了。这就是穷人的习惯。

富人——没钱时，不管多困难，在选择正确方向的前提下，毫不动摇地坚持。压力自会使你找到赚钱的新方法，帮你还清账单。

第一章

好习惯是开启成功的钥匙

思想决定行为,行为决定习惯,习惯决定性格,性格决定命运。习惯的作用是巨大的,它伴随人的一生,影响人的生活方式和个人的成长道路。好习惯是成功的钥匙,坏习惯则是失败的钥匙;好习惯就像一个不断升值的货币,让人受用一生,而坏习惯则像是无法偿清的债务,把人引向痛苦的深渊。成功的人往往都是不断地在失败中改掉了坏习惯的人,因为在今天这个高度发达、竞争激烈的时候,成功的机遇最终取决于人的性格,而良好的习惯能够塑造良好的性格。因此,要想获得成功,就要改变自己的坏习惯,培养良好的习惯。

第一节 好习惯的力量

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士(Dr. Benjamin. Bloom)开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究,前后长达5年之久。研究选取了各个领域中最杰出的20位成功人士进行匿名访谈,其中涉及知名钢琴家、网球运动员、奥林匹克游泳冠军、雕塑家、数学家以及精神病专家等。此外,还对这些成功人士的家人及教师进行了补充访谈,以获取更充分的信息。本杰明和他的同事仔细研究采集到的信息,希望从中能够找出一点蛛丝马迹,以解释究竟是怎样的共同点使成功人士能有效开发自己的潜能,让他们和普通人区别开来。最终,他们的研究结果表明,不是天才和天赋造就了这些原本普通人的非凡成就,而是好习惯。成功人士并不见得比其他人聪明,但是,好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力;成功人士也不一定比其他人更有天赋,但是,好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分;成功人士不一定比那些不成功者更有决心或更加努力,但是,好习惯却放大了他们的决心和努力,并让他们更有效率、更有条理。

1 了解习惯

● 习惯的含义

“习惯”这个词在《蓝登书屋韦氏大学词典》中被定义为:一种后天的行为方式,当它成为一种几乎非自觉的力量时,人们的行为就会遵循其不变。

在这个定义中,有两个词非常重要,那就是“后天的”和“几乎非自觉的”。你也许从未对自己说过“今天,我要为自己的生活方式培养一个新习惯”这样

的话。你会发现,现在再来思考一下“几乎非自觉的”这个词中所蕴含的深意——你的思想中习惯的力量是如此巨大,几乎无法遏止。

习惯的最大特点是自动化。人们一旦形成良好的习惯,其学习、生活和工作效率便会提高。具体表现为:

1. 习惯使人无需花更多的时间去考虑,无需高度集中注意力就能顺利完成一系列动作,既节省精力又能提高功效。

2. 习惯使人的动作更加协调、准确。因不断重复形成了稳定的联系,人们就可以得心应手地从事某些复杂、难度高的动作。

3. 习惯使人的行为能力得到贮存。人们的动作习惯一旦形成,就会长久地保存下来。

如果中断了某些行为习惯,当需要时,沉淀在大脑中的潜意识马上就会被唤醒,肢体感官便能按定势做出相应的反应。所以,在一个人需要恢复过去的某些行为时,其达到熟练的时间比初学者快得多。

习惯是如何形成的

任何习惯的形成,都是在条件反射的基础上建立的。人们通常把习惯形成的过程分成三个层次:

1. 第一个层次(最低层次)是不自觉阶段,依靠外力的督促教育,不断强化已形成的条件反射就形成了习惯。

2. 第二个层次为自觉行为。这需要一定的意志努力,靠内部的自我监督,不需要外部监督了。第二个层次也是经过反反复复,多次重复以后,当这种行为习惯被破坏以后,就内部调整了。

3. 第三个层次就是自动化,达到类似本能的程度。到了自动化以后,不需要监督,也不需要意志努力,而是行为习惯。

如何培养好习惯

著名心理学家班图拉的自我调节论认为,人的行为不仅要受外在因素的影响,人们也可以通过自我生成的因素,自己调节自己的行为。他指出:“如果行为仅仅由外部报酬或惩罚所决定,人就会像风向标一样不断地改变方向,以适应作用于他们的各种短暂影响……事实上,除了在某种强迫压力下,当面临各种冲突时,人们具有自我指导的能力,使得人们可通过自我的结果

为自己的思想感情和行为施加某种影响。”因此,良好的行为习惯形成的过程是一个人将外在的要求内化为自身需要的过程。

任何一个好习惯的培养都不会是轻而易举的,因此我们一定要循序渐进、由浅入深、由近及远、由渐进到突变。尤其在刚开始时,我们要宁少毋多、宁简毋繁、宁易毋难。先找一个比较容易做到、做起来有兴趣、很快能尝到甜头而且能不断受到自己和周围人激励的习惯开始,专攻这一个,其余不管。对待这一个,下的功夫要大些,花的时间要长些,这样就容易成功。

我们不妨进行一下这样的尝试:在纸上写下我们希望养成的习惯,并把它贴到洗手池上方的镜框上。这样,每天早晨起床之后和每天晚上睡觉之前,你便会得到它的提醒,让自己再一次注意到自己的目标。得到镜子上的标志的提醒后,你的大脑便会开始执行任务。从某种角度上讲,这一切都将自动完成,不过,额外地关注一下会对任务的执行有更大的帮助。通过这样的简单步骤,你所希望养成的习惯就能得到每天至少两次的演练,其效果也会迅速地累积。

第一个习惯养成了,一定使你尝到了甜头。既然是好习惯,它就会在你无意识中自动帮你管理、为你服务,而且为你效忠终生。因此你无形中仿佛有了一笔滚滚而来、源源不断、取之不尽、享用终生的财富,这简直是人生最有效率的事。试想世界上还有什么投入能有这么高的产出?你投入的是一个习惯养成的短暂过程,得到的却是终生源源不断的物质和精神财富。习惯适宜一个一个地培养,有目标、有针对性,因为只有专注才易于收到显著的成效,也有了阶段性的成就感和阶段性的进步。接下来,有了第一个习惯养成所带来的甜头和激励,第二个、第三个、第四个习惯你能没有办法、没有信心养成吗?

● 培养一个好习惯需要多长时间

美国研究发现,养成一个习惯需要 21 天。就是说,一个习惯的形成至少需要 21 天的巩固时间。当然,21 天是一个大致的概念,我们很多的行为重复不只 21 天,形成的习惯才能牢固。根据研究发现,不同的行为习惯形成的时间也不相同,一般需要 30~40 天。总之是时间越长习惯越牢。因为与之相对的坏习惯已十分顽固,所以在形成好习惯时,你可能需要花更大的力气克服坏习惯。

习惯的形成可分为三个阶段：

1. 第一阶段,1~7 天左右。此阶段的特征是刻意,不自然。你需要十分刻意地提醒自己改变,而你也会觉得有些不自然、不舒服。

2. 第二阶段,7~21 天左右。不要放弃第一阶段的努力,继续重复,跨入第二阶段。你已觉得比较舒服了,但是一不留意,你还会回复到从前。因此,你还要时刻提醒自己改变。

3. 第三阶段,21~90 天左右。此阶段的特征是“不经意,自然”,其实这就是习惯。这一阶段被称为“习惯的稳定期”。

一个新习惯的诞生,必然会冲击相应的旧习惯;而旧习惯是不会轻易退出的,它必然要顽抗,要垂死挣扎。我们的肌体、心灵由一种状态过渡到另一种状态,也有一个适应的过程,即使从记忆的角度,也要一次次重复的过程。只有通过一次次重复强化,才能把这一切深深地印在你的脑海里,直至化为你的行动。

2

好习惯的力量

培根曾说过,“习惯有一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生”。习惯的力量起初看起来似乎很微弱,弱如一段绳、一滴水,几乎让人感觉不到它的力量,但绳锯木断、水滴石穿,习惯的力量就存在于类似绳和水滴这种持之以恒、坚持不懈的重复之中,等你能够感觉到它确实存在的时候,它的力量已大得足以撼动山岳了。

有个猎人在一次打猎时碰到了几只刚出生不久的小狮子,就把它们带回家精心喂养。这几只小狮子慢慢长大了,它们无忧无虑地生活,不愁吃、不愁喝,自在幸福。当然,它们都被关在笼子里,猎人给它们设计的笼子温暖而舒适。尽管刚开始它们还很向往大自然,但是时间长了也就乐不思蜀了。渐渐地,猎人开始放松警惕。一不小心,一只小狮子从笼子里跑了出去,猎人到处寻找也没有找到。其他几只没跑出去的呢?还在受着保护。有一天,那个猎人外出打猎后再也没有回来,习惯了被喂养和保护的小狮子们最后都活活饿死了。而当年那只跑出去的小狮子呢?它已经变成了一只野狮子。饿了自己找食吃;渴了自己找水喝;有了伤,它学会了用舌头舔伤口;遇到敌人,它知道