

注重习惯，重塑自己，改变人生命运

张其金◎编著

小习惯

XIAOXIGUAN **决定** DACHENGBAI

大成败

习惯的力量无比巨大

它不是成就你，就是毁灭你

天津科学技术出版社

注重习惯，重塑自己，改变人生命运

小习惯

XIAOXIGUAN **决定** DACHENGBAI

大成败

张其金◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小习惯决定大成败 / 张其金编著. —天津:天津科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5308-5876-9

I. ①小… II. ①张… III. ①习惯—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133051 号

责任编辑:张 萍 张 婧

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷



开本 710×1000 1/16 印张 16.75 字数 200 000

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

前言

习惯左右成败。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

对于任何事情，习惯起着至关重要的作用。好习惯造就了多少辉煌的成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定着我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定着我们的生活起居。日常的生活本身就是习惯的反复应用，一个人在做事时往往都会按照自己习惯的方式进行，那么，如果他所持有的习惯是好的，自然就会收获好的结果，反之，如果他所持有的习惯是坏的，最终收获的结果往往只能是失败。所以，看似一个微不足道的小习惯，它往往会决定人的成败。

培根说：“习惯是人生的主宰。”的确如此。良好的习惯，对个人的成长和发展有着极大的好处。不良的习惯，则像一个个黑洞，最终将我们吞噬。

古今中外，许多成功人士之所以可以创下令人难以企及的业绩，并





XIAO XI GUAN 决定大成败 小习惯 JUE DING DA CHENG BA

非他的智商过人，而是因为他本身具有许多良好的习惯，而这，便成为他们攀登成功之巅的助推器。

美国前总统罗斯福曾经说过：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言。自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”正是因为形成了良好的生活习惯，所以罗斯福才成为美国历史上一位著名的总统。

相反，如果不能克服自身的一些坏习惯，那么它定会成为成功路上的障碍。曾经有过一个著名的实验：把一只青蛙放到热水中，它会立即跳出来。但是如果把它放入冷水中然后慢慢加热，那么它只会怡然自得地待在里面。随着水温越来越高，青蛙慢慢意识到了危险。但此时，它已经没有力量跳出来了，最后只好被烫死在热水里面。坏习惯也是如此。可能开始你并没有意识到它的危害，但当它产生了明显的恶果之后，后悔也来不及了。

因此，我们必须严格要求自己，努力培养好的习惯，杜绝坏习惯。不要小看一个微小的动作，但它很可能造成严重的后果。

目录

上篇 习惯左右成败

南丁格尔说：“成功的人通常都保有失败者不喜欢的习惯。因为他们乐意做自己并不十分乐意做的事情，以获得成功的果实。然而失败者却只是乐意做自己喜欢的事情，最后只能接受令人不甚满意的结果。”

人是习惯性动物。习惯很容易养成，不论是好的或是坏的习惯，都将对生活、事业、学习，乃至各个方面形成很大的影响。坏习惯会使你不求进取、堕落，最终走向失败，而好习惯则会促使你奋发向上，走向成功。

什么是习惯	3
习惯的力量	5
习惯左右结果	7
好习惯助你成功	10
好习惯是培养出来的	15





杜绝坏习惯的产生	19
习惯决定命运	21
并非与生俱来	24
从现在开始	28

中篇 培养好习惯

我们穿鞋时，习惯上是先穿左脚还是先穿右脚，习惯上不是把右手的鞋带从左手的鞋带背后绕过去，就是反着绕。当时让我们下决心在接下来的一个月当中，形成一个习惯，先穿哪一只鞋，用相反的方向系鞋带，用这样简单的举动提醒自己。在系鞋带的时候告诉自己：今天我以一种新的、更好的方式开始。

这只是一个开始，一整天内有意识地下这样的决定：我要尽量精神愉快；我要对别人感觉和行为上更友善一些；我对别人的错误、失败和过失更宽容一些；我要练习出一个美丽的笑容；不论发生什么情况，我的反应要尽可能的冷静和理智。

这样的行为坚持练习一个月，就可以体验出新的人生感悟，看一看忧虑、负罪感或者敌意是不是消失了一些，看一看信心是不是增强了一些。好的习惯并不是短时间内就能养成的，我们要制订一个可行的计划，随即实施并不断激励自己坚持下去，这样才能培养出让自己终身受益的好习惯。

养成积极表现自己的好习惯	33
养成谦虚做人的好习惯	38
养成感恩的好习惯	43
养成主动帮助别人的好习惯	48

养成赞美别人的好习惯	53
天天学习，不断超越	59
低调做人	66
做事专注	69
脚踏实地	74
做事果断	78
养成勤奋的好习惯	82
积极思考	87
胸怀宽广	93
真诚待人	98
常怀感恩	102
珍惜时间	107
相信自己	111
不要自我限制	118
在行动前设定目标	122
注重细节	127
多做一点	132
不轻言放弃	136
笑对失败	141
善于与人合作	145
敏而好学	149
善于创新	153





XIAO XI GUAN 决定大成败
小习惯 JUE DING DA CHENG BAI

正视压力	157
自力更生	160
时刻为自己充电	163
把别人放在第一位	167

下篇 杜绝坏习惯

泰戈尔说：“对我们的习惯不加节制，在我们年轻精力旺盛的时候不会立即显出它的影响。但是它逐渐消耗这种精力，到衰老时期我们不得不结算账目，并且偿还导致我们破产的债务。”

失败的习惯和成功的习惯一样容易养成，如果我们不杜绝掉坏习惯，也就不可能培养出好习惯。

不要依赖别人	173
别把命运交给别人	178
做自己的主人	182
别怕吃苦	187
做事不要冲动	190
学会忍耐	194
克服恐惧感	198

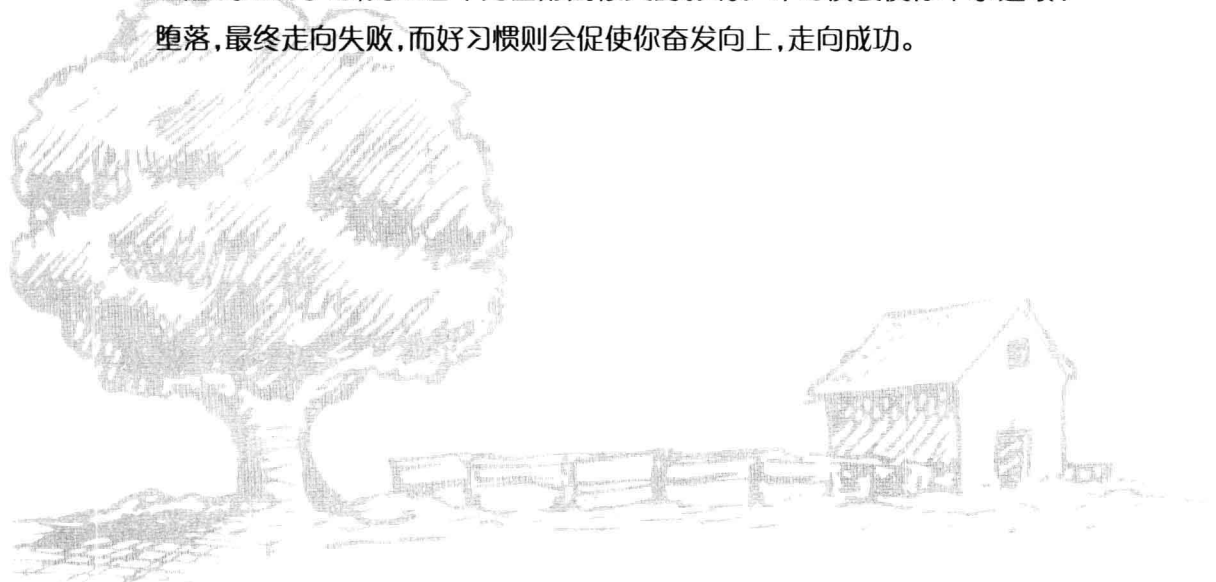
别怕冒险	201
别跟自己过不去	206
不要一条道跑到黑	210
不为明天的事忧虑	213
不要逃避现实	217
不要急于求成	221
不要过分自私	223
不要贪婪	227
不要随波逐流	231
今日事今日毕	234
不做金钱的奴隶	237
不要苛求完美	241
不要计较小事	247
 后记：学会自省	 251

上篇

习惯左右成败

南丁格尔说：“成功的人通常都保有失败者不喜欢的习惯。因为他们乐意做自己并不十分乐意做的事情，以获得成功的果实。然而失败者却只是乐意自己喜欢的事情，最后只能接受令人不甚满意的结果。”

人是习惯性动物。习惯很容易养成，不论是好的或是坏的习惯，都将对生活、事业、学习，乃至各个方面形成很大的影响。坏习惯会使你不求进取、堕落，最终走向失败，而好习惯则会促使你奋发向上，走向成功。



什么是习惯

什么是习惯？习惯是一种下意识的动作，它是一个人在生活中形成的做事规律。其实，在人的一生中总在下意识地去做一些动作，而且这些动作一直都在不断地重复着，从而导致了人们在不知不觉中形成了某种习惯。正如这样一句话：习惯成自然，自然成人生。

习惯涉及一个人的修养，可以体现出一个人的文明程度，因此我们可以透过习惯看见一个人的内心世界。习惯除了影响本人的生活和事业之外，还对他人、对集体、对社会、对自然界起作用。

生活中，坏习惯让我们的生活变得不那么尽如人意。比如有的人把衣服晾在人家窗前，把脏水泼到人家门前，住在楼上的人往楼下乱扔脏东西。这些不好的习惯，很可能让人与人之间发生不愉快的摩擦。我们在生活中遇到的诸多不便，往往也与人的习惯有关系。虽然只是小事，却让生活多了很多不和谐的声音。

更让人担忧的是，有些不良习惯还会酿成大祸。大兴安岭的火灾就是因为工作人员工作的时候把烟蒂随手一扔而引起的。赌博、酗酒、迷信等不良习惯，不知造成了多少人间惨剧。

在国内，大家对一些坏习惯习以为常，可是在有的国家，一个随地吐痰的人会立刻成为众矢之的。据说，在公共汽车上有几个外国人，边

上篇

习惯左右成败





XIǎO XÍ GUǎN

小习惯

决定大成败

JUE DING DA CHENG BAI

聊天边剥糖纸，几个人的动作好像是受过训练一样：他们拉开自己包的拉锁，把糖纸卷成一点扔进包里。从动作和表情来看是那么自然，不用任何思考的自然行为，这说明他们已经养成了习惯。

我们周围有不少的人在火车上嗑瓜子、吃香蕉，随手乱扔果皮。这种不良习惯并不会造成太大的问题，但是却在那个时候破坏了个人的形象，破坏了整个地区的形象。

我们再看一件发生在中国留学生身上的事。一天，他去一家公司面试，因为是上班高峰期，在电梯门口排着长长的队伍。电梯到了，其他排队的人一个一个慢慢地进入电梯，没有拥挤。留学生想轮到他的话可能还得等上好几趟电梯，所以他一个健步就冲进了电梯。大家诧异地看着他，他装作没有在意，抬头看着天花板。可是电梯迟迟没有动，一直停在原地。开电梯的保安严肃地看着留学生：“先生，请你到后面！”留学生还是装作没有听见，他以为只要自己再坚持一会儿就没事了。

可是 10 分钟过去了，电梯就是没有开动。其他人都开始指责留学生，保安重复了一遍：“先生，请你到后面排队。”这时候，他再也没有办法坚持，只能灰溜溜地走开了。大家鼓掌向保安表示敬意。那个留学生也知道自己在外国人面前丢尽了中国人的脸。

具有良好的生活习惯的人会受到人们的欢迎，而这就需要我们在平时注意培养良好的习惯，随时改正影响了我们工作和生活的坏习惯。

习惯的力量

莎士比亚说：“习惯虽然是使一个人失去羞辱的魔鬼，但它也可以做一个天使。”习惯的力量是巨大的，它可以把你推向成功的顶峰，也可以把你推向失败的深渊。

物理学上说任何物体都有惯性，我想很多事情也都是一样的。先讲一个笑话：有个小伙子学习理发。为了练习好剃刀的基本功，在不能直接在客人头上练的情况下，他想出了一个办法——在冬瓜上练习刀功。虽然进步很快，但是却留下了一个毛病，每次“剃”完后他习惯性地 will 剃刀插在冬瓜上。练好刀功后他开始上岗了，一次正在为一个客人剃头，忽然师傅在外面叫他过去帮忙。小伙子一着急，把客人的脑袋当成了冬瓜，手起刀落，只听“哇”的一声惨叫，他竟然把剃刀插在了客人的光头上，还好脑袋比冬瓜硬多了。一个小小的习惯或者习惯性的动作差点闹出了人命。

有一天村子里来了一个马戏团，马戏团里有几头大象。我们知道大象的力气非常大，可我却奇怪地发现拴住大象的只是截细细的链子，而另一头连着一根小小的柱子。对于一头千斤重的大象来说，要挣脱它应该是易如反掌。

刚开始我想是因为大象脾气好，而这小小的柱子和链子实际上并没有





XIAO XI GUAN

小习惯

决定大成败

JUE DING DA CHENG BAI

什么用处,只是摆设而已。可是后来发现这个想法并不对。去过国外的朋友告诉我:在泰国有很多的大象,这样的景象随处可见:大象从来不会挣脱细小的绳锁,这不是因为大象脾气温和,而是另有原因。大象从小就被驯养,在还是小象的时候,就用一条铁链将它绑在水泥柱子或者钢柱上,无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎,直到长成了大象,这时尽管可以轻而易举地挣脱链子时,可它们也不会再挣扎了。

习惯有着不可忽视的力量。在一段时间内形成的独特习惯,会在关键时刻影响着整个事态的发展。好的习惯可以帮助我们实现自己的梦想,而坏的习惯却成为成功路上的绊脚石。

这让我想起了另外一个关于驯兽的故事。

一个有着多年驯虎经验的人突发奇想:要训练出一只吃素的老虎。他训练过能跳舞的狮子,会走钢丝的大象。他觉得这回一样能成功。于是训练的计划开始了,他让老虎从小就吃素,直到小虎长大。老虎不知道肉味,自然不会伤人。他以为自己成功了,报纸也跟着报道伟大的驯兽员改变了动物的天性,大家都对驯兽员赞赏有加。

在一次表演之中,驯兽员不小心摔了一跤,他让老虎舔掉流在地上的血。老虎自从沾了血之后,就一发不可收拾,当驯兽员像以前一样把蔬菜给老虎的时候,老虎愤怒地咆哮着,打翻了食物。当驯兽员打开笼子准备教训它一番的时候,老虎扑向了他,老虎竟然把驯兽员给吃了。

小象被链子绑住,而大象则是被习惯绑住。老虎曾经被习惯绑住,而驯兽员则死于习惯,他已经习惯于他的老虎不吃人,忘记了本性并不是那么容易改变的,而有的习惯却是很容易就改变的。

习惯的力量可以改变一个人的一生。习惯几乎可以绑住一切，只是不能绑住偶然，比如那只偶然尝了鲜血的老虎。习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。

习惯左右结果

马克·吐温说：“习惯创造的奇迹多么惊人呀！习惯的养成又是多么快和多么容易呀——无论是那些无关紧要的习惯，还是使我们发生根本变化的习惯，都是一样。”

培根说过：“习惯是人生的主宰。”的确，良好的个人习惯对一个人的成长和发展是极为重要的。不良的习惯会让你终生受其害，而好的习惯，会帮助你一步步走向成功。综观古今中外，许多成功的人士之所以能够成功，并不是因为他有多么高的智商，而是良好的个人习惯成了他们的助推器。

罗斯福是美国历史上最有影响力的总统之一。人们在分析他成功经历时发现，他的成功得益于他本身养成了许多好的习惯，而这使得他克服了很多的困难，最终成就了伟大的业绩。

关于自己的习惯，罗斯福总统是这样描述的：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我训练，我们的神经才有可能得到完全控制。从反复努力和反复训练的角度而言，自

上篇

习惯左右成败

