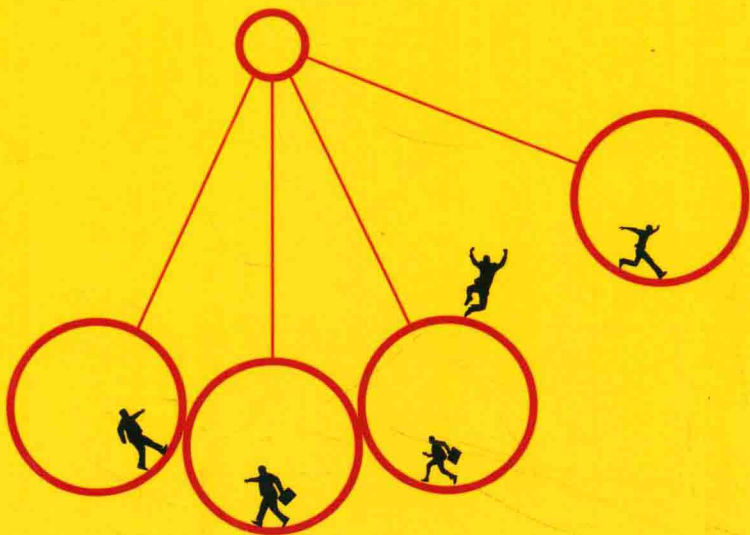


识别习惯→戒掉坏习惯→建立好习惯→利用习惯的力量

# 习 HABIT 惯

## 如何成为一个很厉害的人

灵芝◎著



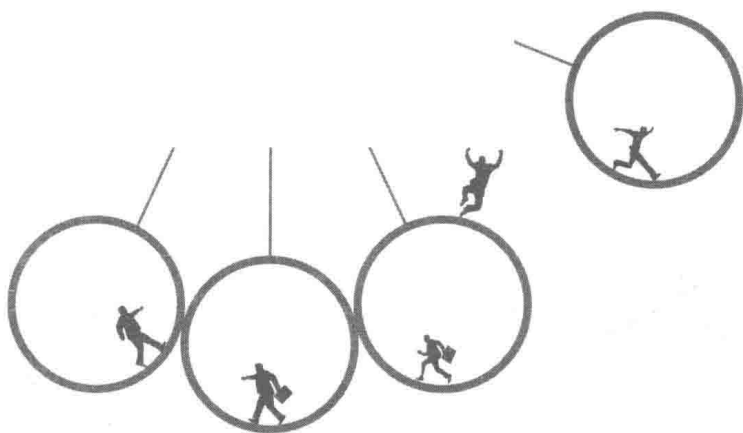
是什么习惯让你不再恐惧？  
是什么习惯让你永远不缺钱？  
是什么习惯让你不再受伤害？  
是什么习惯让你管住并管好自己？  
是什么习惯让你成为高效能的成功人士？  
是什么习惯让你与任何人都能友好相处？  
.....

彻底改变命运的关键力量，风靡全球的习惯改造指南

# 习 HABIT 惯

如何成为一个很厉害的人

灵芝◎著



 民主与建设出版社  
Democracy & Construction Publishing House

图书在版编目 ( CIP ) 数据

习惯/灵芝著.--北京:民主与建设出版社,  
2016.7

ISBN 978-7-5139-1176-4

I. ①习… II. ①灵… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第144956号

---

© 民主与建设出版社, 2016

习 惯

XI GUAN

---

出 版 人 许久文  
著 者 灵 芝  
责任编辑 李保华  
封面设计 久品轩  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电 话 (010) 59417747 59419778  
社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室  
邮 编 100102  
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司  
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷  
开 本 880 × 1280mm 1/32  
印 张 7.625  
字 数 176千字  
书 号 ISBN 978-7-5139-1176-4  
定 价 32.00元

---

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

## 前 言

Preface

### 习惯是人的第二天性

习惯是人的第二天性，同人的性格一样，决定着人的命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

习惯具有无法阻挡的力量。哈佛心理学家曼恩说：“习惯是一条电缆，我们每天在其外表编织一条铁线，到后来，它变得十分坚固，使得我们再也无法将它拉断。”在我们周围，在芸芸众生之中，我们可以看看，好习惯造就了多少辉煌，而坏习惯又毁掉多少人生！

习惯一旦形成，它就极具稳定性，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。日常生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面。所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们作的决定。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，工作的方式、学习的方法、与人交往的形式、思维的模式、饮食起居的习性甚至个人的好恶……都是多年习惯累积慢慢成形的。孔子在《论语》中提到：“性相近也，习相远也。”常言道：“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远，小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯

人人都有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯。

如此，我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。对此，亚里士多德早有定论：“人的行为总是一再重复。因此卓越的不是单一的举动，而是习惯。”

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。人的生命作为一种物的存在，没有惯性则没有力量，就像静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100千米的速度行驶的话，哪怕是一堵墙也无法阻挡。

因此，习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所用，也可能危害我们。改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯的过程也可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

属于我们自己的习惯应该是帮助我们自己的工具，我们需要利用自己的习惯来更好地生活。这一点，天经地义。

本书将从影响你一生的习惯入手，告诉你哪些习惯能让你管住并管好自己、哪些习惯能让你成为高效能的成功人士、哪些习惯能让你与所有人都能友好相处、什么样的习惯能让你在工作上得心应手？怎样才能养成永不缺钱的习惯？怎么养成让自己不再受伤害的习惯……从工作、生活、学习、健康等不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决改变的，哪些习惯是可以改进的。让读者在轻松的阅读中，总结自己性格的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。

正如著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯所说：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”

# 目 录

## Contents

### 第一章 让你把自己管住的习惯

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 将冲动的魔鬼变为天使·····   | 002 |
| 千万别让“报复心”害了你····· | 007 |
| 别总有意无意地自我吹嘘·····  | 010 |
| 不要试图给自己找任何借口····· | 015 |
| 时刻提防诱惑的美丽陷阱·····  | 020 |

### 第二章 让你成为高效能人士的习惯

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 永远做个时间的“吝啬鬼”·····    | 026 |
| 生命中的每一天都计算着过·····    | 030 |
| 让读书伴随你的整个人生·····     | 036 |
| 勇于承担，才能让自己走得更远·····  | 040 |
| 随时给自己充电，保证能量足够满····· | 045 |

### 第三章 让你再也不害怕的习惯

- 只要足够自信，自卑就无处藏身····· 050
- 让依赖靠边站，你自己完全可以····· 054
- 做个自强自主的人，你还会怕吗····· 057
- 相信自己能行，才会有胆量····· 060
- 即使很害怕，也要装作不害怕····· 063
- 不是勇士，也要看起来像个勇士····· 067

### 第四章 让你能和所有人相处的习惯

- 给自己披上“神秘”的外纱····· 072
- 随时发现别人身上的亮点····· 075
- 发自内心地说出你的赞美····· 079
- 说话时必须掌握技巧和尺度····· 084
- 让别人觉得你是善于倾听的人····· 091
- 你的诚实是达成意愿的根本····· 094
- 心植爱种，常怀一颗感恩心····· 099
- 时刻不忘把“我们”放在嘴边····· 103

### 第五章 让你永不缺钱的习惯

- 每天对自己说“我一定能赚大钱！”····· 108
- 一定要把节俭渗透到骨子里····· 111
- 节俭也有“雷区”，千万要绕行····· 114
- 处处都离不开钱，必须精打细算····· 119
- 学习富翁们的“吝啬成性”····· 123
- 这样做，你也可以成为百万富翁····· 126

## 第六章 让你每天都开心的习惯

- 每天都对快乐有所期盼····· 130
- 把眼界放宽，才能把眉头舒展····· 134
- 千万不要成为情绪的俘虏····· 137
- 远离愤怒这一健康杀手····· 142
- 绕出人生拐角，快乐就来了····· 146

## 第七章 让你轻松走出困境的习惯

- 做是做了，但你坚持了吗····· 152
- 常对自己说，我绝不能放弃····· 155
- 失败是磨炼意志的试金石····· 159
- 胜利从来都是在挫折中孕育····· 163
- 时刻激发和创造你的潜能····· 167

## 第八章 让你再也不受伤害的习惯

- 该拒绝的时候，就要果断拒绝····· 172
- 好奇害死猫，别窥探别人的隐私····· 176
- 对于上司的骚扰，要做到零容忍····· 180
- 面对家暴，绝不要忍气吞声····· 186

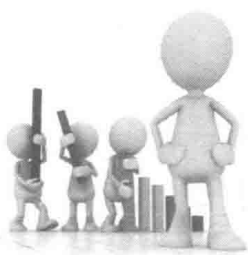
## 第九章 让你远离垃圾人的习惯

- 你接受小请求，别人就会有小请求····· 192
- 该你的利益，你一定要去争取····· 198
- 不要让别人随意拿你开玩笑····· 201
- 远离虚情假意、华而不实的朋友····· 205



## 第十章 让你在在工作中得心应手的习惯

制定切实可行的日常工作表·····	212
一定要保持办公桌的整洁·····	218
不会休息，你就不会工作·····	221
要时刻维护自己的形象·····	224
要能拿得起，更要放得下·····	227
必须找机会，让自己脱颖而出·····	232



# 第一章

## 让你把自己管住的习惯

很多人常说：我就是管不住自己。管不住自己其实就是自制力差，禁不住外界的诱惑，或者为急于满足内心的需求去做本不应该做的事。事实上，一个连自己都管不住的人，又怎能说服别人，进而做出大事业呢？

无论你的梦想多么伟大，无论你的头脑多么聪明，如果管不好自己，不懂自律，没有自制力，那么一切都无从谈起。事实证明，任何一个成功人士除具有坚毅的性格外，更具有超凡的自制力。

所以，要想达成你一切美好的意愿，请从管好自己开始吧。

## 将冲动的魔鬼变为天使

常言道：冲动是魔鬼。很多人都容易犯冲动的毛病。比如：遇事压不住火，怒火中烧，做起事来不顾后果，结果事后后悔不迭。无论发生任何事，切忌冲动做事。古人所说的“小不忍则乱大谋”就是这个道理。

想要避免冲动，首先就要做到“忍”。做人就要培养一种大度，这是为人处世的最基本的原则。人不是万能的，总有好多事情因自己没能力解决而感到无可奈何，这时候，常常需要忍耐。暂时的忍辱负重，可能是解决问题的最好方法，因为意气用事只会错失良机。

我国古人就深谙忍耐的道理。古人所说“和气生财”，就是指通过忍耐来达到和气的目的。他们懂得忍让并不是懦弱地躲避，而是有意识地忍耐，为的是有朝一日东山再起。楚霸王项羽尽管号称“霸王”，但是最后却败在刘邦手中。之所以如此，很大一部分原因就是因为他不懂得忍耐。

忍耐能让人获得机会，争取更大的空间。它不是一个抽象的概念，它表现在于具体环境里理智地区分什么重要，什么不重要；什么是原则问题，什么是非原则问题；什么必须现在解决，什么可以暂缓解决。《菜根谭》中说：“舌存常见齿亡，刚强终不胜柔弱；户朽未闻枢蠹，偏执岂能及圆融。”牙齿是刚强的，可是却经不起虫蛀菌噬，常被腐蚀至脱落；舌头是柔软的，虽经酸甜苦辣，却毫发无损。

这里提倡的就是一种貌似软弱、实则刚强的做人智慧。

忍，是避免风险与烦恼的有效方法。《增广贤文》以较多篇幅说明了忍的价值：“是非只为多开口，烦恼皆因强出头。”“忍得一时之气，免得百日之忧。”《论语》载，孔子曰：“小不忍则乱大谋。”此话更是广为流传。

至于我们常说的“坚忍”，则包含两方面的意思：一是“坚”，是坚持目标与信念；二是“忍”，是忍受一切不公正、伤害、压力与屈辱。总体来说，就是为了坚持自己的追求，而忍受一切难以忍受的东西。成语“忍辱负重”，说的也是这个意思。金庸的小说《倚天屠龙记》中，武当派掌门人张三丰对此作过妙解：“不忍辱焉能负重？”——不忍受侮辱，怎么能够担负重任呢？

忍是非常务实、通权达变的生存智慧。凡是生活中的智者，都懂得忍之道，他们总是以表面上的退让、割舍和失败来换取对方的认可，从而在根本上保证了自己更长远或更大方面的利益。

忍让，是理性地以柔克刚、以退为进，顾全的是大局，着眼的是未来。它是人生智慧中不可或缺的，它是一种心法，一种涵养，一种美德。可以毫不夸张地说，忍学是我们走向成功的必修之术。

事实证明，但凡成功之人都有一身坚不可摧的“忍功”，通过此功，走出困境。

隋朝的时候，隋炀帝十分残暴，各地农民起义风起云涌，隋朝的许多官员也纷纷倒戈，转向帮助农民起义军。因此，隋炀帝疑心很重，对朝中大臣，尤其是外藩重臣，更是易起疑心。

唐国公李渊（唐高祖）曾多次担任中央和地方官，所到之处，悉心结纳当地的英雄豪杰，多方树立恩德，因而声望很高，许多人都来

归附。这样，大家都替他担心，怕他遭到隋炀帝的猜忌。正在这时，隋炀帝下诏让李渊到他的行宫去晋见。李渊因病未能前往，隋炀帝很不高兴，多少产生了猜疑之心。当时，李渊的外甥女王氏是隋炀帝的妃子，隋炀帝向她问起李渊未来朝见的原因，王氏回答说是因为病了，隋炀帝又问道：“会死吗？”

王氏把这个消息传给了李渊，李渊更加谨慎起来，他知道自己迟早会为隋炀帝所不容，但过早起事又恐力量不足，只好隐忍等待。于是，他故意败坏自己的名声，整天沉湎于声色犬马之中，而且大肆张扬。隋炀帝听到这些，果然放松了对他的警惕。

这样，才有后来的太原起兵和大唐帝国的建立。李渊在隋炀帝对他怀有戒心的时候，没有选择与之对抗，因为那时的他并没有与皇上当抗的能力，只有在假象的保护下忍受着不情愿的痛苦。终于在时机成熟的时候，他建立了唐朝，推翻了隋炀帝的暴政，永远不用再忍受暴君的统治。

我们常说：“冲动是魔鬼。”在与他人发生冲突的时候，一定要让自己冷静下来，衡量利弊之后再去做该怎么做。千万不要因为一时的冲动作出决定，以免给自己带来终身遗憾。

喜怒哀乐，人之常情也。然而情感也需要调节，仅为一事之讳而忿然大怒，可能酿成大错。《孙子兵法》云：“主不可以怒而兴师，将不可以愠而致战。”说的也是这个道理。所以，我们只有发挥理智的作用，避免感情用事，才能避免“冲冠一怒为红颜”的鲁莽举动。

忍是一种修养。我们常常说用人要坚持德才兼备的原则。所谓德才兼备，其中就包括一个“忍”字。有人说，有才必须忍，忍才能有德。忍是有智慧、有能力的表现。忍能够达到“无为而治”的境界，

是谓大智若愚也。

忍，不是一味妥协，不是委曲求全，“沉默是为了雄辩，而非噤声；雌伏是为了雄飞，而非隐退；忍辱是为了雪耻，而非饮恨！”忍，是一种以退为进、以弱胜强的做人哲学！

忍作为一种处世的学问，对于我们来说，是绝对不可缺少的。所以，俗话说：心字头上一把刀，一事当前忍为高。无论是在事业上，还是在个人的人生征途上，挫折和失败是难免的。暂时忍让是战胜挫折、走出困境的重要方略。能在关键时刻做到忍耐的关键在于，自己要学会克制、学会看开，不要把一时的不如意当成永远的失败，相信一时的忍耐是为了明天的辉煌。

总之，忍是品质，是志向，是修养，是意志，是智慧，是能力。只要一发火，你就会乱了阵脚。所以，一定要学会忍，做到忍，这是成就伟大事业的必需，是养成高尚品德的必需，一句话，是做人做事的必需。学会忍，学会在忍中锲而不舍地追求，在忍中更深刻地感悟人生，这才是最最重要的人生一课。

当今世界竞争日趋激烈，要立足于社会，不但要练就过硬的本领，还要有“大肚能容，容天下难容之事”的气魄和胸襟。这样，才能将冲动这一魔鬼变为可爱的“天使”，才能在保全自己的前提下为将来谋得更大的发展。

## 【怎样培养自己的忍让能力】

### 1. 让自己有一颗宽容的心

“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀”。宽容是一种博大，宽容是一种境界。“严以律己，

宽以待人”，对任何人、任何事，都要用宽容的眼光去看待。

## 2. 遇事一定要三思而后行

在学习、生活中应该理智、冷静、稳重，遇事要三思而后言，三思而后行，遇到重大问题时反复告诫自己不要感情用事。

## 3. 用乐观的态度对待人和事

一个悲观的人总是很容易想到事物不好的一面，而且心情比较压抑和郁闷，所以总会对别人不满或者生气。虽然有的人平时看起来很乐观，可是一旦遇到什么事情就悲观起来，这也不算真正的乐观，只能说是在风平浪静的时候比较开心，这是人之常情。真正的乐观在于你自己的心态，不论在什么时候都可以给自己鼓励 and 希望，并且相信自己。

## 4. 做更优秀、更积极的自己

因为一个过得很不好或者不顺利的人心情很难好起来，一旦别人触犯了自己，他就会觉得非常生气，即使不表现出来，心里也很恼火。只有自己优秀了，把自己的事情做好了，自己的忍让才有价值。我们忍让的目的是为了明天的不忍让，所以，要让自己变得更加优秀。

## 千万别让“报复心”害了你

报复心理在人类中很普遍，每个人都可能会产生报复心理。世界上的每个人，当他的利益因另一个的行为而产生损害时，就会对其产生怨恨，甚至有可能采取行动对其进行报复。其实，报复别人也是在伤害自己。

朗斯最近发了一次严重的心脏病，他的医生命令他躺在床上，不论发生什么事情都不能生气。医生们都知道，心脏衰弱的人，一发脾气就可能送掉性命。

为了我们自己的健康和快乐，我们要原谅我们的仇人，忘记我们的仇人，这样做实在是很聪明的事。“原谅你的仇人”，不只是一种道德上的教训，而且是在宣扬一种21世纪的医学。

“要是自私的人想占你的便宜，就不要去理会他们，更不要想去报复。当你想跟他扯平的时候，你伤害自己的，比伤到那家伙的更多……”这段话听起来好像是什么理想主义者所说的，其实不然。这段话出自一份由米尔瓦基警察局所发出的通告上。

报复怎么会伤害你呢？伤害的地方可多了。根据《生活》杂志的报道，报复甚至会损害你的健康。“高血压患者如果容易愤怒的话，长期性的高血压和心脏病就会随之而来。”

要是我们的仇人知道我们对他的怨恨使我们精疲力竭，使我们疲倦而紧张不安，使我们的外表受到伤害，使我们得心脏病，甚至可能



使我们短命的时候，他们不是会额手称庆吗？

即使我们不能原谅我们的仇人，至少我们要爱我们自己。我们要使仇人不能控制我们的快乐、我们的健康和我们的外表。就如莎士比亚所说的：“不要因为你的敌人而燃起一把怒火，热得烧伤你自己。”

因之，当我们恨我们的仇人时，就等于给了他们制胜的力量。那力量能够妨碍我们的睡眠、我们的胃口、我们的血压、我们的健康和我们的快乐。要是我们的仇人知道他们如此令我们担心，令我们苦恼，令我们一心报复的话，他们一定会高兴得跳起舞来。我们心中的恨意完全不能伤害到他们，却使我们自己的生活变得像地狱一般。

如此一来，生活只是徒增了好些烦恼。从心理学角度看，任何想法都有其来由。宽容就是在别人和自己意见不一致时，不固执己见。了解对方想法的根源，找到他们意见提出的基础，那么自己提出的方案也更能够契合对方的心理而得到接受。任何人都有自己对人生的看法和体会，我们要尊重他们的知识和体验，积极汲取其精华。消除阻碍和对抗是提高效率、消除烦恼的唯一方法。

人非圣贤，孰能无过？凡事不必过于计较，事情过去了就算了。每个人都犯过错，如果执着于其过去的错误，就会形成思想包袱，不信任、耿耿于怀、放不开，这样既限制了自己的思维，对别人也是一种阻碍。

在人类历史的进程中，党同伐异的事不胜枚举。其实这源于人的自高自大的狭隘心理，每个人都或多或少带有自以为是的倾向，对自己不同的见解、行为，一概排斥、贬低，甚至明枪暗箭，弄得自己也神经紧张，终日心事重重。要知道，以宽容心来处世，也要宽容地