

好习惯

是训练出来的

Good Habits Are Trained

墨羽/著



★ 卓越不是一个行为，而是一种习惯，习惯养成的成败决定于方法和训练

“习惯”的形成有一定规律，科学研究发现，

21天以上的重复会形成习惯，**90**天的重复则会形成非常稳定的习惯。

中国商业出版社

好习惯

是训练出来的

Good Habits Are Trained

墨羽/著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯是训练出来的 / 墨羽著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9711-6

I . ①好… II . ①墨… 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 (2017) 第 031574 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 1/16开 16 印张 230 千字

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

定价: 38.00元

(如有印装质量问题可更换)

习惯的惊人力量

早晨起床后，你做的第一件事通常是什么？是洗脸、刷牙、洗澡，还是先喝一杯水？

明天要出差，你一般什么时候收拾行装？是当天一早，还是出差前一天的晚上？

坐到办公桌前，你怎么安排今天的工作？先开电脑查看邮件，或者先做办公桌的清洁工作，还是先写当天工作的备忘录，抑或和同事闲聊几分钟？

回到家，你通常都是什么时候换拖鞋和睡衣？你会一边看电视一边吃晚饭吗？临睡前是否还会再吃点宵夜？你每天都会晚睡吗？

.....

对于以上问题，相信每个人都有自己相对固定的答案。开车上班的路有很多种选择，但我们常走的通常是其中的一个路线，很少会换道走；吃饭点菜看似是精挑细选的结果，可每次点菜似乎都是大同小异……其实，“我们的生活在某种程度上有其固定的形态，但却是习惯的集合体”。这些看似“很自然”的日常行为，无一不是“习惯”的力量在起作用。可以毫不夸张地说，习惯决定着我们的人生。

所谓“习惯”，即积久养成的生活方式。千万不要小看“习惯”，它的力量完全超乎我们的日常认知和想象。那么习惯的力量究竟有多么

好习惯是训练出来的

强大呢？

美国杜克大学针对“习惯”曾专门做过深入研究，并于2006年公布了研究报告，报告显示：人每天有40%左右的行为并非真正是由决定促成的，而都是出于习惯。但在现实生活中，人们常常把“习惯”错误地当成是自己精心选择的结果，并忽视了“习惯”的惊人力量，以及它对我们一生的深刻影响。

“习惯”的稳定性很强，一旦形成，就很难改变。这是为什么呢？

每个人总是在做各种各样的选择：周末出去玩还是做家务，去做义工还是充电学习……类似这样的选择题时常会摆在我们面前。神奇的是，我们刻意或深思熟虑后做出了选择，久而久之就形成了大脑神经系统的自然反应。哪怕过了一段时间不再思考，但这种行为模式却保留了下来，让我们在不知不觉中继续有着相同的举动。

人类的大脑是一个非常“智能”的系统，它懂得怎样提高自己的工作效率，降低自己的工作负荷。对大脑来说，作出正确选择和科学决策并不是一件轻松的事情，所以它也在谋求一种“省力”的工作办法，而“习惯”就是人们在潜意识中努力的产物。一旦“习惯”形成，大脑就会开始“偷懒”，不再开足马力参与选择和决策过程，甚至不再思考。如果我们并没有刻意对抗坏习惯，那这种行为模式就会在神不知鬼不觉中自然而然地启动。

鉴于“习惯”的强大力量，改变坏习惯并不是一件容易的事情。首先我们必须意识到“坏习惯”的存在，然后才能找到自己的习惯模式，从而借助“习惯”的力量改变自我，提升自我。

世界上并没有天生的成功者，好习惯也不是与生俱来的。无论日常生活技能、工作效率，还是个体性格以及情绪，本质上都是“习惯”作

用的结果。“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子吃亏，想改变也不容易了。”正如著名教育大师叶圣陶先生所说，习惯在一定程度上决定着我们的整个人生状态。

“习惯”的形成有一定规律，科学研究发现，21天以上的重复会形成习惯，90天的重复则会形成非常稳定的习惯。按照人的主观感受划分，“习惯”的形成可以分为三个阶段：

第一阶段：感觉到十分“刻意、不自然”，通常发生在习惯建立的前七天，我们需要专门提醒自己去改变，才能坚持新的行为方式。

第二阶段：开始逐渐适应新的行为方式，并产生一种自然、舒适的感觉，不过依然不能放松，因为稍不留意，又会重复原来的行为方式，所以依然需要提醒自己。这一阶段通常发生在新习惯建立的7~21天左右。

第三阶段：也被称为习惯的“巩固期”，通常是指习惯建立的21~90天，人们开始毫不费力地按照习惯进行活动，它将成为生命的一部分，不假思索就能轻而易举地坚持下去。

“习惯”的力量是非常惊人的，如果能够学会运用“习惯”的力量，那么我们完全可以强化自身意志力，提高自己的工作效率、社交技能、理财能力……

如果你想成就更好的自己，那么不妨翻开这本书。我们从人格、语言、行为、生活、情绪、学习、社交、理财、职场、意志、探索等方面，详细地讲述了“好习惯”的训练养成方法，具有非常强的实用性和可操作性。

正如亚里士多德所说，“重复的行为造就了我们。因此，卓越不是一个行为，而是一种习惯”。希望本书能够帮你改掉坏习惯、养成好习惯，通过练就强大的自控力，成就非凡的人生。

目录

第一章 好习惯哪里来：让人艳羡的好习惯是否与生俱来…… 1

好习惯，顾名思义，就是良好的习惯。它能够帮助你在拼搏的征途上少走弯路，成就不一样的未来。成功人士拥有好习惯，持有开启成功大门的钥匙。但是，好的习惯并非与生俱来，也并非一日之功。

1. 身体有一种神秘的惯性——习惯 3
2. 习惯不能被消除，只能被改变 6
3. 好习惯很脆弱，必须不断强化 8
4. “渴望”能驱动习惯的建立 11
5. “好习惯”是内养外修的过程 14
6. “好习惯”对“成功”的影响指数 16

第二章 人格训练：先回顾自己，然后对号入座…… 21

你是完美型的人格？还是焦虑性的人格？还是刺猬性的人格？想拥有真正的好习惯，就先来回顾一下自己，看看自己是什么样的人格吧！你需要审视自己的人格，对号入座，为好习惯的养成打下基础。

好习惯是训练出来的

- 1.完美型的你對自己太苛刻 23
- 2.焦虑型的你常常陷入恐惧 25
- 3.刺猬型的你总是不太合群 28
- 4.依赖型的你不敢独自面对 31
- 5.自负型的你很容易麻痹自满 33

第三章 语言训练：让魅力变成一种习惯.....37

一个优秀的人，习惯了相信自己，也习惯了相信他人。他们习惯了对人谦逊有礼，习惯了真诚对待自己的生活和工作伙伴。此外，他们还具备难得的好素质——幽默，也能够真诚地赞美他人。这些都是他们语言魅力的所在，你能成为这样的人吗？

- 1.对你的听众充满信任 39
- 2.严肃场合也要适当使用礼貌用语 41
- 3.谦逊好问从来不会被人看轻 44
- 4.懂得幽默是难得的好素质 47
- 5.真实的赞美，没有人会不喜欢 50

第四章 行为训练：再复杂的行为都能变成习惯.....55

习惯的养成无碍乎行为的复杂，习惯成自然。每个人都是从一点一滴的行动开始，日积月累，最终形成好习惯，逐渐成为一个优秀的人。习惯的养成并非一朝一夕，也无关于行为简单与复杂，再复杂的行为都能成为习惯。

1.你的很多行为都透着不自信	57
2.为好习惯注入一点“社会责任”	60
3.及时地表达歉意是一种修养	62
4.吝啬是一种“自绝”的危险行为	65
5.适当宽容，没有绝对的公平	68
6.学会循序渐进，激进只会崩塌	71

第五章 生活训练：每个动作都是自然而然发生的.....75

你有没有发现生活中的你自然而然地会去做一些事情，你的一些好习惯却恰恰被你忽视。好的饮食习惯影响了我们的生活质量，大方的仪表，对父母对朋友的正确态度等等都是我们生活的一部分，而这些好的习惯必然会为枯燥的生活增添亮丽的色彩。

1.生活里有哪些视而不见的好习惯	77
2.饮食习惯直接作用于健康上	79
3.注重仪表，学会装点自己	82
4.温和大度，不要“彪悍”的人生	86
5.让“忠孝”变成一种理所当然	89
6.为什么有些人的生活永远有滋有味	92

第六章 情绪训练：用“暗示”提升你的情商.....97

心理学家经过调查发现，一个人的成功20%的几率靠的是智商，而80%的几率靠的是情商，这里的情商是情绪商数，而非情感商数。

好习惯是训练出来的

因此，一个人要想获得成功就要学会管理自己的情绪，懂得在什么时候该宣泄情绪，什么时候该控制情绪，不要让自己的情绪失控，最后导致自己的人生失控。

- 1.能调动情绪，才是情绪的主人 99
- 2.停止抱怨，才会停止无能 102
- 3.嫉妒是最严重的自卑 105
- 4.不要一味地逃避风险 108
- 5.自嘲可获得精神放松 111
- 6.昨天的不愉快就留在昨天 113

第七章 学习训练：学习不是没有捷径可走..... 117

中国有句古话叫“活到老学到老”，也就是说我们应该每时每刻都不忘学习。但是提到学习很多人都为之头疼，认为单纯的学习知识太过于枯燥，提不起自己求知的欲望。其实学习并不是一件多么痛苦的事情，只要能养成良好的学习习惯，学习起来也会事半功倍，一日千里。

- 1.不盲目信任“权威” 119
- 2.“从明天开始”是罪魁祸首 122
- 3.让对未知的好奇成为一种习惯 125
- 4.“感兴趣”最容易变成习惯 128
- 5.硬着头皮强撑不是个好方法 130

6.想象力是一种可训练的思维习惯	133
------------------------	-----

第八章 社交训练：圈子里公认的好习惯..... 137

生活、工作、学习当中，交际也确实每时每刻都在发生。但是交际并非简单的交流，其中有很多礼仪、礼节需要注意，只有养成良好的交际习惯，才有可能为自己构建丰厚的人脉网络，也才能对自己的事业提供帮助。

1.移情沟通，快速赢得好人缘	139
2.与人为善不是善心而是习惯	142
3.别凭主观意识评价他人	145
4.意想不到的“弱关系”力量	147
5.尽量不给他人添麻烦	150
6.遵守社交规则其实是保护自己	153

第九章 理财训练：理财是生活的必修课..... 157

我们常说“你不理财，财不理你”。时下通胀率高于银行利率，将钱存在银行里，只会让自己的钱不断贬值。因此，越来越多的人开始认识到理财的重要性，越来越多的人也开始把钱放入流通领域，用钱来生钱。当然，理财的时候也应该遵循一些原则，养成一些好的习惯。这样财富才有可能光顾你，否则只会落得人财两空的下场。

1.别再花大价钱为小面子“买单”	159
2.懂得“止损”就等于赚钱	161

好习惯是训练出来的

- 3.不被折扣迷惑，只买最需要的 164
- 4.省钱太用力，反而得不偿失 167
- 5.财富是流水，别总想着占有它 170
- 6.双赢思维帮你拓宽财富大道 173

第十章 职场训练：如何像精英一样高效工作..... 177

行走在职场，每个人都想取得成功。但是纵观职场，取得成功的人却是极少数的，多数人总是在日复一日地过着浑浑噩噩的日子。这些失败的人有各种各样的原因，但是成功者往往有许多共性：他们有积极的工作态度，不断充实自己的习惯，勇于接受新事物的胆略……所以，要想在职场当中能够脱颖而出，就要不断地训练自己，让自己像精英一样高效工作。

- 1.习惯为自己进行“专业”升级 179
- 2.简单工作做到极致你就是赢家 182
- 3.有备无患，凡事准备在先 185
- 4.不强迫别人接纳自己的观点 188
- 5.学数据思维，提升职场加速度 192
- 6.运用想象力培养预见能力 195

第十一章 意志训练：劝自己再坚持一下..... 199

一些习惯的培养，一开始的时候总是需要勉强自己去做，在这个过程中，每时每刻都想要停下来，但是慢慢就会发现，曾经自己勉强

而为的事情竟已然变成理所当然的事情了，甚至是自发自动地做这种行为。劝自己再坚持一下，不久的将来你就会发现所有的煎熬都是值得的。

1.管别人容易，管自己难	201
2.最好的意志力是变强制为自发	204
3.你与牛人只差在对时间的态度上	207
4.借口会悄悄瓦解你的所有激情	210
5.拖延是通病，但不能放松警惕	213
6.不在深夜做重大决定	217

第十二章 探索训练：发现更好的自己..... 221

不去试一把，你永远不知道自己究竟有多好，所以，不要放弃奔跑的脚步，不断地充实自己，不断地体验自我，不断地勇敢尝试，在成长的道路上，你将看到一个自己都不曾想到的，更好的自己。

1.把“每天进步一点点”当成习惯	223
2.阅读给了有限生命无限可能	226
3.尝试一项自己从未参与过的活动	229
4.自我“虚构”推动自我“验证”	232
5.把碎片时间充分整合利用	235

第一章 好习惯哪里来

让人艳羡的好习惯是否与生俱来

好习惯，顾名思义，就是良好的习惯。它能够帮助你在拼搏的征途上少走弯路，成就不一样的未来。成功人士拥有好习惯，持有开启成功大门的钥匙。但是，好的习惯并非与生俱来，也并非一日之功。

1 身体有一种神秘的惯性——习惯

明媚的清晨，有些人习惯六点起床，早起锻炼身体，再吃一顿清淡的早餐，一杯热牛奶，一块面包；有些人习惯睡个懒觉，不到上课或工作的紧要关头绝对不起床，早餐直接忽略不计。当别人问你，你为什么坚持六点起床，难道你不困吗；你为什么每天都要睡懒觉；你为什么每天都不吃早饭呢？你脱口而出的第一句话是“我习惯了”。

你可能也不知道自己为何要这样做，每天必须跑步，每天必须吃一个鸡蛋，每天必须喝至少三杯水。生活中有太多的习以为常，我们无法解释，每天按部就班地生活让身体存在一种神秘的惯性，这就是人们通常所说的习惯。

所谓习惯，是指人们在长期生活中形成的思维方式、处事态度和生活方式，它通过人们在长期的实践中形成。因其是由重复的思想行为及方式形成，因此它具有很强的惯性。如果说人生好比一辆车，那么习惯就是推动我们前行的车轮。每个人在有意无意间都会不自主地运用自己的习惯，并发挥习惯的作用。

他是一位富豪，因为没有继承人，临死之前打算把自己的一大笔遗产赠送给远方亲戚。这位亲戚是一位常年靠乞讨为生的乞丐。富豪死后，这位乞丐立刻身价倍增，轰动一方。许多人认为，乞丐一定再也不愁吃穿，余下来的时光再也不用乞讨了，只需安心享受下半辈子的时光。

但是乞丐的回答和举动却截然相反。当时，一名记者去采访这位“幸运儿”，并问他：“现在你继承了如此巨额的财富，你想做的第一件事情是什么？”记者心想，他一定会回答，买一座豪宅，雇佣一名顶级的厨师，娶一位贤惠的妻子，与以前潦倒不堪的生活说再见。但是，乞丐却说：“我要买一只好碗和一根结实的木棍，这样我乞讨时才会更加容

易和方便。”

乞丐的回答令记者感到诧异。虽然天上突然掉下来如此大的馅饼，但是乞丐还是习惯于原来的思维和生活。可见，习惯的力量是巨大的。它在不知不觉中影响着我们的思维方式和行为，影响着我们的学习、生活和工作，左右着我们的人生和命运。

但是，这并不意味着这些习惯不能改变，它们会永远伴随我们一生。叶圣陶先生说过：“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子吃它的亏，想改也不容易。”好习惯的养成并非一日之事，要想真正改变某个坏习惯，需要耐心和决心。研究表明，习惯养成的最短周期为21天，如果你能坚持90天，证明你的习惯已经具有了相对稳定性。当你坚持了90天以上，那么恭喜你，这个习惯一定会变成你的信念，并在潜意识中影响你的生活和思维方式。

养成习惯有哪些好的方法呢？让我们来听听心理老师的建议吧！

方法一：明确你要培养的好习惯。这就是说你的“习惯”应该具体化。比如，你想养成早起的习惯，那么几点是早起，具体到哪一时刻对你而言是非常重要的。明确你的培养目标，诸如“我每天要六点半起床”、“我每天都要坚持跑五圈”等具体化的习惯对你而言是重中之重。

方法二：发挥潜意识的力量，时刻提醒自己一定要坚持去做。在脑海中必须下意识地告诉自己，这是你必须做的，而不是只有了目标却忽视了实践的具体方案和行动计划。

方法三：借助其他工具来提醒自己。可以把自己的目标写到纸上，贴到自己的书桌上，也可以记录到的电脑或者手机的备忘录中。这样做的目的在于给予反复刺激，不断地提醒自己。

方法四：时刻准备，努力去做。大声地告诉自己，我可以，我一定能做得到。这个方法不仅仅需要你的决心，而且也需要你的耐心。好