

管理学、成功学专家隆重推荐

# 坏习惯 在 输

## SAY NO TO BAD HABITS

PowerCareer® 博业™ 工作室◎策划

李 墨◎编著

播种行为，可以收获习惯  
播种习惯，可以收获性格  
播种性格，可以收获命运

由智慧养成的习惯，能成为第二天性。

—— [英] 培根

学林出版社

# 輸

## 在坏习惯

PowerCareer® 博业™ 工作室◎策划

李 墨◎编著

 学林出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

输在坏习惯/李墨编著. —上海: 学林出版社,  
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80730 - 276 - 6/G · 75

I. 输... II. 李... III. 习惯—培养  
IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143959 号

## 输在坏习惯



编 著——李 墨

责任编辑——叶 刚

特约编辑——刘益民

封面设计——范元春

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

照 排——南京展望文化发展有限公司

印 刷——上海译文印刷厂

开 本——890×1240 1/32

印 张——6.125

字 数——18 万

版 次——2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数——7 000 册

书 号——ISBN 978 - 7 - 80730 - 276 - 6/G · 75

定 价——15.00 元

## 前言

有调查表明,人们日常活动的 90%源自习惯和惯性。小到我们几点钟起床,怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐,握笔姿势以及双臂交叉等微不足道的事,大至我们的工作步骤,与人如何相处,喜欢哪些书籍,我们的健康、性格等,都与自身习惯分不开。可以说,我们大多数的日常活动都只是习惯而已!我们在一天之内上演着几百种习惯,任何人都离不开习惯!

习惯就如同人的第二天性,是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,往往通过对某种行为的不断重复而获得的习性或是思维和性格的某种倾向。

如同彼德·里奇所说:“坚持一个行动,你会养成一个习惯;坚持一个习惯,你会养成一个个性;坚持一个个性,决定你一生的命运。”习惯决定了我们性格的形成,决定了我们的生活习惯,决定了我们的待人接物,决定了我们的工作方式、行为方式,决定了我们的命运。

习惯往往来源于生活,来源于行为的不断积累。人们每天重复做的事,时间久了就变成习惯。人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意,习惯总是无孔不入,渗透在我们生活的方方面面。





或许习惯都只是一些小事、小动作,但是,通过不断的积累强化,它对人影响深远。综观古今中外的杰出人物的经历和日常活动,不难发现他们身上都有一个共性,那就是良好的习惯以及基于良好习惯构造的日常行为规律。成功与幸福离不开健康人格的养成,离不开良好行为习惯的养成。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。

习惯的力量如此巨大,它如同一柄双刃剑对我们的工作和生活施加影响。好的习惯能使人奋进,让人成功,坏习惯同样能阻碍人前进,成为成功之路上巨大的阻力。好习惯成就一个人,坏习惯却摧毁一个人。坏习惯让那些恶习和不良的行为反复出现,让获得成功的阻力反复得到强化,最终成为成功之路上难以逾越的障碍。

本书正是从阻碍人们自身发展、获得成功的坏习惯入手,配以各类名人给出的关于习惯的建议,具体分析阐述了多个对个人成功最具影响的坏习惯,结合生动活泼的案例和故事,了解其表现形式和危害,并给出适当的建议。

本书分为三部分。第一部分作为“引言”,让读者对习惯以及习惯的力量有初步的认识,并明确一些理念。第二部分作为书的主体,挑选了例如自卑、情绪化、拖延、盲目从众、时间观念淡漠等常见且影响巨大的坏习惯加以阐述,并配合以现实案例和生动故事,让读者了解这些坏习惯的具体表现和危害,从而下定决心开始改变。第三部分,承接前一章,就如何改正自身的坏习惯提出了立即行动、坚持不懈、从一个习惯开始改变、用好习惯代替坏习惯等有效的建议,并给出了一些行之有效的小技巧,帮助读者进入改正坏习惯的实施阶段,最终摆脱坏习惯的束缚,走向成功的彼岸。

本书部分参考资料、寓言案例来自于网络,在此向原作者

表示感谢,并请原作者与我们联络。我们由衷希望读者能通过本书获得一些启迪,落实到行动,并最终获得成功。

由于时间仓促,书中难免存在一些纰漏,敬请广大读者原谅。如果本书能对您有所帮助,就是对我们最大的鼓励。

莎士比亚曾经说过:“习惯就像一根绳索。我们每天都织进一根丝线,它就会逐渐变得结实,不能断裂,把我们牢牢固定住。只要今天能做到有所节制,下次就很容易做到,再下次就更容易做到。因为习惯可以改变人的本性,它要么阻止人性中的邪恶,要么使其更为放纵。”

习惯的力量就是如此巨大,我们谁也摆脱不了习惯。诚挚地希望本书能对您有所帮助,让您化阻力为动力,成为习惯的主人,让自身的习惯成为成功之路上最大的助力。



# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 1 习惯的力量

|                |    |
|----------------|----|
| 从行为到习惯 .....   | 3  |
| 习惯重于天赋 .....   | 8  |
| 习惯是柄双刃剑 .....  | 14 |
| 拿好你手中的标尺 ..... | 19 |

## 2 是什么阻碍了你的脚步?

|              |    |
|--------------|----|
| 自卑 .....     | 27 |
| 懒惰 .....     | 33 |
| 忽略基本礼仪 ..... | 40 |
| 漠视规章制度 ..... | 46 |
| 忽视时间 .....   | 52 |
| 骄傲自负 .....   | 63 |
| 因循守旧 .....   | 70 |





|              |     |
|--------------|-----|
| 情绪化 .....    | 77  |
| 爱与人争论 .....  | 82  |
| 好高骛远 .....   | 90  |
| 喋喋不休 .....   | 96  |
| 傲慢 .....     | 102 |
| 鲁莽冲动 .....   | 107 |
| 投机取巧 .....   | 111 |
| 盲目从众 .....   | 116 |
| 忽略细节 .....   | 124 |
| 轻易许诺 .....   | 132 |
| 消极看待问题 ..... | 139 |
| 推卸责任 .....   | 146 |

### 3 搬开你的绊脚石

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 从今天开始行动 .....      | 157 |
| 态度决定一切 .....       | 164 |
| 从一个习惯开始 .....      | 170 |
| 用一个好习惯来代替坏习惯 ..... | 176 |
| 写在最后的小技巧 .....     | 181 |

# SAY NO TO BAD HABITS

1

## 习惯的力量

- 从行为到习惯
- 习惯重于天赋
- 习惯是柄双刃剑
- 拿好你手中的标尺





## 从行为到习惯

播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；  
播种性格，可以收获命运。

——萨克雷

有人喜欢按照既定的路线回家，即使有更便捷的路线；有人做事喜欢按照自己的步骤，长久不变；有人喜欢每周购物两次、健身 3 次；有人喜欢一边听贝多芬的音乐一边工作……这一切的“喜欢”往往都很难说出具体的理由，其实这就是一种习惯。

有调查表明，人们日常活动的 90% 源自习惯和惯性。小到我们几点钟起床，怎么洗澡，刷牙，穿衣，读报，吃早餐，驾车上班，握笔姿势以及双臂交叉等微不足道的事，大至我们的工作步骤、与人如何相处、喜欢哪些书籍，我们的健康、性格等，都与自身习惯分不开。可以说，我们大多数的日常活动都只是习惯而已！一天之内上演着几百种习惯。

那习惯究竟是什么？一般说来，在通行的词典里，“习惯”与“倾向”、“趋势”，以及“日常行为规律”等意思相近，是一种



重复性的、通常为无意识的日常行为规律，往往通过对某种行为的不断重复而获得的习性或是思维和性格的某种倾向。

在你的生活中，当某一行为频繁出现时，这一行为就可能成为你的习惯，一旦遇到类似的情况，你的大脑神经就命令你做出相应的行为。鲁迅说：“世上本没有路，走的人多了也便成了路。”好习惯和坏习惯都是因为行为的多次出现而形成的。

一天，一位睿智的教师与他年轻的学生一起在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细看着身边的四株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞到了肥沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说：“把它拔起来。”

年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。

“现在，拔出第二株植物。”

年轻学生听从老师的吩咐，略加力量，便将树苗连根拔起。

“好了，现在，拔出第三株植物。”

年轻学生先用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的，”老教师接着说道，“去试一试那棵橡树吧。”

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以拒绝了教师的提议，甚至没有去做任何尝试。

“我的孩子”，老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰告诉

你,习惯对生活的影响是多么巨大啊!”

习惯就如同故事中的那些植物,在由幼苗长成参天大树的过程中,习惯被重复的次数越来越多,存在的时间也越来越长,它们的根基也就越来越深厚,就越难以根除。行为变为习惯,习惯养成性格,性格决定命运。一个动作,一种行为,多次重复,就变成习惯性动作。人的知识积累,才能增长,极限突破等等,都是习惯性动作、行为不断重复的结果。

根据心理学的理论,人的意识有潜显之分。显意识是你警醒状态的知觉活动,而潜意识则在显意识之下,静静等待。如果把人的意识比作海上冰山的话,显意识仅仅是冰山一角。相对的人类的许多奥妙,就存在于潜意识之中。当一个行动周而复始地被重复时,在潜意识中,行为转化为程序化的惯性,不用思考,就自动运作。一旦当习惯成为一种自然反应,往往就很难戒除了,就如同故事中的大橡树,即使花费全力也无法连根拔起。

叶圣陶说:“教育就是培养习惯。”

培根说:“习惯是人生的主宰。”

习惯,是在不知不觉中养成的。人们也常说“习惯成自然”。行为一旦变成了习惯,就会成为人的一种需要。好的行为习惯一旦养成,将受益终生。同样,坏的习惯如果不及时纠正,带来的负面影响也是巨大的。

或许你对习惯的力量还有所怀疑,那么让我们来看下面的故事。

在美国有一个商人抽烟抽得特别厉害。一次,他到欧洲旅游,住在一个小城的旅馆里。半夜,外面下起了大雨,他从





睡梦中醒来，很习惯地往床头摸香烟，可是烟盒是空的，昨天他忘记买香烟了。想抽烟的欲望让他走下床、翻行李箱，看能否意外地发现一盒香烟。结果没有。他焦急地往旅店的餐厅跑，但餐厅早已关门。唯一的办法就是到外面的商店买，但这个小城他并不熟悉，也不知道在这个时候哪里有香烟买。他突然想起了一个地方可能会买到香烟——火车站，不过要过几条大街。此时，外面大雨滂沱，路面泥泞。他想开车去，但车库已被关闭，叫出租车显然也不可能，唯一的办法是步行。想抽烟又抽不到，那种未满足的欲望让他以最快的速度穿好了衣服，拿好了雨衣。

正准备开门的时候，他停住了，开始大笑，他在笑他自己荒唐可笑的行为。一个全国闻名的商人居然会在深夜，冒着大雨，穿过五六条街，目的仅仅是买一盒香烟，这太不可思议了、太荒诞了。

此时，他已意识到，吸烟的习惯已将他牢牢地控制，难以自拔，自己差一点儿就成为坏习惯的奴隶。他回到床头，将空烟盒揉成一团扔进纸篓中，脱下衣服，继续睡觉。从此，他再也没有吸过烟。

习惯的力量是惊人的，它甚至可以让你做出令人吃惊的事情。一旦某种行为变成了习惯，当你重复这种行为时，感觉很顺畅；当你做出违背习惯的行动时，你会觉得十分不痛快。如果这时你让习惯带领你的行动，尤其是坏习惯引导生活和工作，那你往往就失去了自我，也就失去了成功的机会。

彼德·里奇说：“坚持一个行动，你会养成一个习惯；坚持一个习惯，你会养成一个个性；坚持一个个性，决定你一生的命运。”



综观古今中外杰出人物的经历和日常活动,不难发现他们身上都有一个共性,那就是良好的习惯以及基于良好习惯构造的日常行为规律。成功与幸福离不开健康人格的养成,离不开良好行为习惯的养成。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。

在现实生活中,习惯无处不在。习惯也并不仅仅是日常惯例那么简单,它的影响十分深远。如果不加控制,习惯将影响我们生活的所有方面。好习惯是成功的基石,好习惯是成功的源泉,养成良好的习惯,才不会被自己打倒。坏习惯是害群之马,坏习惯是成功的绊脚石!习惯的财富力量是强大的,无论好习惯还是坏习惯,都直接关乎一个人的贫富成败。

古希腊哲学家亚里士多德早在公元前 350 年便宣称:“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

习惯是人的第二天性。行为养成习惯,习惯形成性格,性格决定命运。习惯往往来源于生活,来源于行为的不断积累。人们每天重复做的事,时间久了就变成习惯。人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意,习惯总是无孔不入,渗透在我们生活的方方面面。所以千万不要小看习惯的力量。



## 习惯重于天赋

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

——培根

成功=1%的天赋+99%的汗水，这是爱因斯坦给出的成功的公式。在这个公式里，天赋被认为是影响成功的一个因素，但是并非绝对关键。

天赋是重要的，但是天赋也是有限的，与天赋相比，习惯往往更能影响一个人。一个人也许没有很好的天赋，但是，他一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益。

拉里·伯德(Larry Bird)是一代 NBA 的传奇巨星，也是历史上最杰出的篮球明星之一。

伯德是一位不可思议的运动员，但是最初他却不被教练看好，因为与其他人比起来，他并非一个十分有天赋的篮球运动员。但就是这位天赋一般的运动员，率领波士顿凯尔特人队(Boston Celtics)，三次登上了总冠军的领奖台，当之无愧地



成为历史上最伟大的运动员之一。

是什么成就了天赋有限的他？正是他的习惯。伯德堪称 NBA 历史上最出色的三分球投手之一，早在加入 NBA 之前的少年时代，每天早晨，伯德总是先练习 500 次三分投篮，再去上学，即使刮风下雨也丝毫不退缩。

很少有人能做到这点，但是伯德做到了。有了这种习惯，不论天赋几分，他都有可能成为一个好的三分球投手。

拉里·伯德就是这样一位依靠良好的习惯把自己先天的才能和天赋发挥到极致的典范。事实上，贯穿他整个职业生涯的，正是这些帮助他发挥出所有运动潜能的自律的习惯。

在世界上，天才往往是少数，天赋过人的也并不多，更多的成功者都是和我们一样的普通人。是什么使那些平凡的人成了成功者？在平庸中脱颖而出，过上出人头地的、与众不同的生活，是依靠一条通往成功的捷径达成的吗？答案当然是否定的。

人们总是对别人的成功羡慕不已。其实，人人都能获得这样的成功。帮助他们成功的并不是天赋，而是努力、是方法、是习惯。

透过每一位成功人士光芒四射的外表，我们不难发现他们身上有着不同于一般人的特质，这就是他们取得成功的关键。他们的成功在于他们拥有比普通人更好的习惯，并以此来支配他们的人生。

约翰·韩特尔有勤于动手、喜欢笔录的习惯。他做笔记的主要目的在于告诉自己还缺少什么知识。随时把思想中冒出来的东西记录下来，约翰认为“这就像一个商人储存货物一