

古语说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴衰。”本书就像一面镜，让你清晰地发现身上种种以前视而不见的坏习惯，教你人生的障碍，重新定位你的生活，找到一把打开成功之门的金钥匙！

多一个好习惯，就会多一次成功的机会；

多一个好习惯，就会多一分成功的信心。

根除坏习惯 • 培养好习惯 • 成就新生活

排除你走向成功的78个障碍

北京工业大学出版社

别让坏习惯左右你

• 孙三宝 编著

古语说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴衰。”本书就像一面镜子，让你清晰地发现身上种种以前视而不见的坏习惯，教你跨越人生的障碍，重新定位你的生活，找到一把打开成功之门的金钥匙。

古语说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴衰。”本书就像一面镜子，让你清晰地发现身上种种以前视而不见的坏习惯，教你人生的障碍，重新定位你的生活，找到一把打开成功之门的金钥匙！

孙三宝 编著

北京工业大学出版社

别让坏习惯左右你

BIERANG
HUAIXIGUAN
ZUOYOUJINI

图书在版编目(CIP)数据

别让坏习惯左右你：排除你走向成功的 78 个障碍 / 孙三宝编著. —北京：北京工业大学出版社，2007.2

ISBN 978-7-5639-1730-3

I. 别... II. 孙... 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 (2006) 第 148616 号

别让坏习惯左右你
——排除你走向成功的 78 个障碍
孙三宝 编著

★

北京工业大学出版社出版发行
邮编：100022 电话：(010)67392308
各地新华书店经销
北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

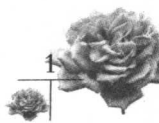
2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
787mm×1092mm 16 开 16.25 印张 200 千字
ISBN 978-7-5639-1730-3/F·236
定价：26.80 元

前言

在现实生活中，我们都是习惯的产物，我们谁不是遵从着某种习惯来生活的呢？有的人习惯“黎明即起，洒扫庭院”，而有的人则习惯睡懒觉；有的人十分注意自己的衣着整洁，有的人则大大咧咧，不修边幅；有的人对人说话谦恭有礼，有的人则高声大噪、唾星四溅；有的人做事井井有条，有的人则手忙脚乱；有的人总是乐观地看待一切，有的人遇到一点儿小事，就会愁眉不展；有的人节俭，有的人铺张；有的人多话，有的人寡言，如此等等，不一而足。

在当今社会，经济发展，人们的生活内容更加多样，所承受的压力也在增大。在这种情况下，人们的“习惯病”也增加了许多“新花样”，比如，酗酒和吸烟，已蔓延到女性和孩子中间；电子游戏，成为许多青少年陷入其中不能自拔的“习惯病”；泡在网上聊天在不少人中成瘾等。

习惯有好有坏。好的习惯是你的朋友，它会帮助你成功。古希腊哲学家苏格拉底说：“好习惯是一个人在社交场合中所能穿着的最佳服饰。”而坏习惯则是你的敌人，它只会让你难堪、丢丑，给你添麻烦、损坏健康或者导致事业失败。莎士比亚说得好：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”当坏习惯主宰了你的生活，它可不就是你“最坏的主人”吗？



我们每天生活在习惯中间，我们的思想和行为都受着习惯的支配，我们的一言一行在不知不觉中被习惯所左右。特别是某些坏习惯，像寄生虫一样依附在我们的身上挥不去、抹不掉，让我们丧失自信、感到自卑。坏习惯给我们的生活带来烦恼、忧愁和困扰，导致我们在事业上举步维艰，不思进取，最终平淡一生。

或许，我们身上也有某些自己不喜欢的习惯，而且一直想把它改掉，因此，我们需要花点时间来探讨形成习惯的原因是什么。当你细细读完本书，你就会从另一个侧面更加清晰地了解自己，明白原来正是一些坏习惯才使你至今没有获得成功。

这些不良习惯如果不特意指出来，我们自己很难注意到它，因为，它看起来只是一些小事，但事实上很多人的失败就是因为自己的思想和行动受到了一些不良习惯的左右。美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”可见小习惯常常是会影响大事情的。因此，我们一定要克服那些不良习惯，别让它侵蚀我们的明天和未来。

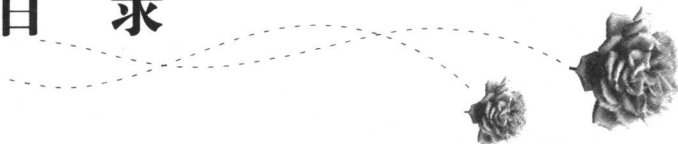
当然，如果你发现自己身上有许多本书中提到的坏习惯，你也不必哀叹，自暴自弃：人非圣贤，孰能无过；人不是生来就完美无缺的，也正因为人生有这样那样的缺陷，不够圆满，才使人生有奋斗的空间。

古语说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴衰。”本书就像一面镜子，让你清晰地发现身上种种以前视而不见的坏习惯，教你跨越人生的障碍，重新定位你的生活，找到一把打开成功之门的金钥匙！

只要你能勇敢地面对这些坏习惯，并克服掉这些坏习惯，化你的短处为长处，不断追求完美，培养优秀的素质，做到德业兼修，不断进取，最终你会成就一番自己的伟大事业，并成为尽善尽美者。

改掉你的坏习惯吧——假如你有。做自己生命的主人，不要让坏习惯左右你。

目 录



第一章 每一个成功都是从小事开始

小处随便，会留大麻烦 / 003

——丢掉小处随便的坏习惯

勿以善小而不为 / 006

——改变不愿做小事的坏习惯

不可忽视生活的小节 / 008

——纠正忽视生活小节的坏习惯

着眼小事能带来大成功 / 011

——纠正不能从小事着眼的坏习惯

小事化了心底宽 / 014

——丢掉对小事过于计较的坏习惯

第二章 平等相处才能赢得朋友

从自我封闭中走出 / 019

——丢掉不爱交际的坏习惯



赢得别人的信任 / 020

——摆脱自我封闭的坏习惯

友谊不是向他人索取 / 022

——扔掉不肯宽恕他人的坏习惯

不在意别人的看法 / 023

——丢掉迎合他人的坏习惯

真诚是金 / 025

——抛弃待人假心假意的坏习惯

不要轻易得罪人 / 027

——告别轻易得罪人的坏习惯

不做软弱可欺的人 / 028

——摆脱忍气吞声的坏习惯

营造让爱驻足的空间 / 031

——丢掉过于挑剔的坏习惯

不必太在意别人的脸色 / 033

——丢掉看人脸色行事的坏习惯

第三章 好的读书习惯会让你终身受益

因读书而改变命运 / 037

——改变不会安排学习时间的坏习惯

养成良好的阅读习惯 / 040

——改变不正确读书方法的坏习惯

成大事须从学习开始 / 043

——丢掉不爱学习的坏习惯

每天读书至少 10 分钟 / 048

——告别盲目读书的坏习惯

演讲的训练与勇气 / 050

——丢掉说话怯场的坏习惯

第四章 工作态度决定你的成败

保持工作中的热情 / 057

——克服对待工作时冷时热的坏习惯

人生的乐趣在于工作 / 058

——丢掉为钱工作的坏习惯

把工作变成娱乐活动 / 060

——告别为了工作而工作的坏习惯

学会创造性地工作 / 063

——告别为怠惰工作找借口的坏习惯

清理你的办公桌 / 066

——告别堆积文件的坏习惯

跳槽须谨慎 / 069

——丢掉盲目跳糟的坏习惯

养成勇于成功的好习惯 / 070

——丢掉怕吃苦的坏习惯

传播仁爱与快乐 / 074

——彻底抛弃嫉妒、仇恨和居心叵测的思想

第五章 别让思维定势捆住了你

打破思维习惯的枷锁 / 079

——突破定势思维的坏习惯

允许改变自己的梦想 / 081

——丢掉看问题一成不变的坏习惯

人是偏见的动物 / 083

——丢掉偏见的坏习惯

你的直觉不可全信 / 086

——丢掉凭直觉看人处事的坏习惯

把握目标切实可行性的脉搏 / 087

——丢掉不善改变的坏习惯

习惯的盘子经常被成功者摔破 / 091

——摆脱因循守旧的坏习惯

跨越习惯思维的障碍 / 094

——扔掉僵化思维的坏习惯

寻找思维阻碍的最佳突破点 / 097

——摆脱直线思维的坏习惯

培养洞察力 / 100

——丢掉鼠目寸光的坏习惯

第六章 善于修正自己才能走向卓越

要及时修正前进的目标 / 105

——告别固执己见的坏习惯

善于改变，使自己更有弹性 / 108

——改变不愿放弃的处事习惯

变通是成功路上的一条捷径 / 109

——放弃不善变通的坏习惯

做人不要太偏激 / 110

——丢掉不撞南墙不回头的坏习惯

第七章 只有积极行动才能获得成功

立即行动是靠近成功彼岸的关键 / 115

——抛弃喜欢拖延的坏习惯

凡事要多一点点耐心 / 120

——改变做事缺乏耐心的坏习惯

改变拖拉习惯 / 122

——丢掉寻找借口的坏习惯

告别“拖拉”时代 / 123

——丢掉凡事马虎拖沓的坏习惯

“心想”事不成 / 125

——丢掉犹豫不决的坏习惯

强大的内在推动力 / 127

——扔掉三天打鱼、两天晒网的坏习惯

第八章 找回失去的自我

自我暗示中的财富 / 135

——丢掉妒忌他人的坏习惯

忧郁会击垮一个人 / 138

——抛弃忧郁的坏习惯

优雅素养即是美 / 142

——丢掉脾气恶劣和嫉妒的坏习惯

消除愤怒的情绪 / 147

——告别易怒的坏习惯



第九章 正确的生活态度能给你带来愉悦

- 风度的自我培养 / 153
 - 丢掉片面追求外表美的坏习惯
- 拿掉你的面具 / 154
 - 丢掉爱慕虚荣的坏习惯
- 自信的风度 / 156
 - 丢掉侥幸心理的坏习惯
- 紧守思想之门 / 159
 - 丢掉放任自己的坏习惯
- 关于衣着的原则 / 161
 - 改变邋遢的坏习惯
- 学会如何独处 / 163
 - 丢掉过于注意自己的坏习惯
- 注重细节让你成功 / 164
 - 克服不注意生活细节的坏习惯
- 令他人愉悦的能力 / 165
 - 告别行为粗俗的坏习惯
- 要善于选择自己的生活 / 170
 - 放弃一切依赖他人的坏习惯

第十章 优秀的品质是你走向成功的基石

- 不要暗箭伤人 / 177
 - 摆脱暗箭伤人的坏习惯

思想与心态的改变 / 179

——告别戳人伤疤的坏习惯

成功者的自我修养品质 / 182

——丢掉表里不一的坏习惯

优秀品质的吸引力 / 184

——抛弃自私自利的坏习惯

第十一章 好心态能让你合理支配财富

奋斗能让你远离贫穷 / 193

——消除恐惧贫穷的坏习惯

心灵的渴望与感召 / 195

——丢掉片面追求物质享受的坏习惯

要学会累积财富 / 198

——改变无计划消费的坏习惯

要学会理财 / 199

——丢掉为了积累而积累的坏习惯

第十二章 拥有自信，能让你无往不胜

化劣势为优势 / 205

——告别意志消沉的坏习惯

做一套，想一套 / 207

——丢掉言行不一的坏习惯

积极心态的力量 / 211

——丢掉缺乏自信的坏习惯



跨越阿尔卑斯山的勇气 / 217

——丢掉自我怀疑的坏习惯

心理健康的秘诀在哪里 / 222

——丢掉过于贬低自己的坏习惯

第十三章 良好的处世态度是获得成功的法宝

抱残是包袱 / 229

——扔掉事事埋怨的坏习惯

实现现实的蓝图 / 230

——丢掉胆怯和害羞的坏习惯

成为情绪的主人 / 233

——改变多愁善感的坏习惯

和谐的生命乐章 / 238

——改变不协调的心理习惯

捕捉灵感成大事 / 239

——丢掉谨小慎微的坏习惯

勇于冒险 / 242

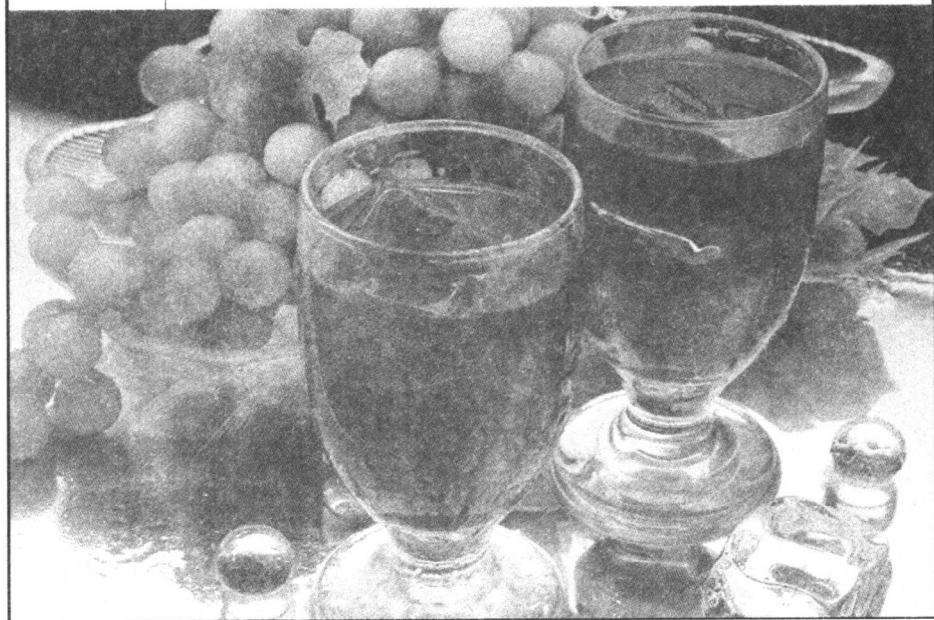
——摆脱胆怯怕事的坏习惯



每一个成功

都是从小事开始

第一章





小处随便，会留大麻烦

——丢掉小处随便的坏习惯

小处随便，决不是什么无伤大雅、无足轻重的小事。我们做人，应当像吕坤所说的君子那样：“惧大防之不可溃，而微端之不可开也。”

一坪绿地，鲜嫩可爱。有走路的人，为少绕几步路，省些脚力，便从草坪上斜插过去，踩出一道小径。后来的人也跟着他的脚印踩过，时间一长，竟踩出一条人来人往的大路。

生活中由于一些人小处随便，结果酿出大祸的事并不鲜见。“挑战者号”航天飞机空中爆炸，宇航员命丧太空，是由于机身上一道裂缝没有焊好。美国潜艇浮出水面时撞翻日本渔船，造成船毁人亡，是由于潜艇上的操作人员一个漫不经心的操作失误。日常生活中，有人从高层住宅上随手扔下一个酒瓶，结果将适从楼下经过的行人砸死。一家度假村在一处玻璃门上不做警示标记，结果让奔跑的小孩一头撞上，造成重伤。世界上许多森林大火，也往往是有人乱扔烟头造成的……

可见，小处随便，决不是什么无伤大雅、无足轻重的小事。我们做人，应当像吕坤所说的君子那样：“惧大防之不可溃，而微端之不可开也。”





一些人所以会小处随便，“微端”不谨，究其根源，是私德不修，公德欠缺。做事不负责任，马虎应事，只图自己方便，不考虑他人利益，总之，是自私自利之心作祟。当其一个烟头随手一扔时，哪会考虑到森林着火、消防员冒死扑救、地球资源遭到破坏？前不久，一种以网球美女运动员“库尔尼科娃”命名的病毒在网络上疯狂蔓延，给世界造成巨大经济损失。后来查明，这一场网络灾难之所以爆发，不过是一个外国青年学生在玩自家电脑时，“随便”下载了一个病毒程序，并用电子邮件发了出去……事后他说，他一点儿也没想到会闯出这么大的祸……

做人，小处随便不得，比如随地吐一口痰、随手丢一只空易拉罐，虽说没有惹出大娄子，结果既被罚款又失文明。从自私的角度讲，你说冤不冤？

有一个相声段子，讲一位有心脏病的老者住在楼下，楼上住着一位小伙子。小伙子常年上夜班，夜里12点回家。老者可遭罪了。为何？这小伙子回来时脚步重，动静大，老者你就听吧：噔噔噔——上楼梯了；咣当——开门了；哗哗哗——洗漱呢；最要命的是上床时脱皮鞋，先脱一只，一扔，咣！老者心一哆嗦。再脱另一只，一扔，咣！老者心再一哆嗦。这两哆嗦过了，才算安静下来，老者才能入睡。老者脾气好，一直忍着，可夜夜如此也受不了呀！这天，见了小伙子，老者就跟小伙子说了，小伙子态度挺好，虚心接受。可到了夜里，老者听着那动静又来了——噔噔噔！咣当！哗哗哗！老者想，忍着吧，不就再两声吗？咣！一声。老者等第二声，奇怪，怎么不响了？老者这个心悬哪，就等着第二声响过好入睡，等了一宿，愣没响——原来小伙子脱另一只鞋时，突然想起了老者白天提的意见，就轻轻地吧鞋放在了地上……

我们正处在城市的建设中，过去住一二百户的小胡同变成了高楼大厦。一二百户住一座楼，如果随便往楼道里乱堆东西、夜里把电视机音量放到最大、从窗户往外乱扔垃圾，你觉得没什么，可别人用