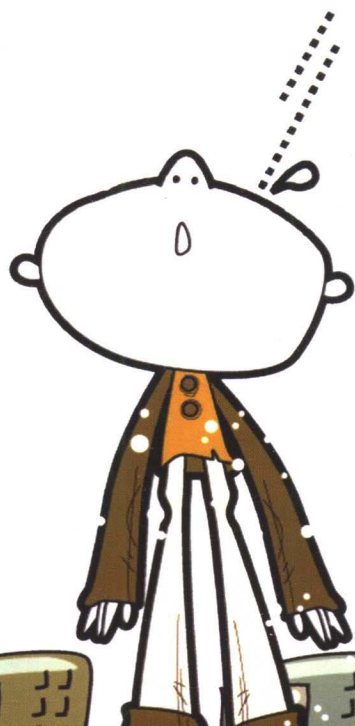


Good Habits Make Great Future

本书将教给你多个可以改变一生的好习惯

好习惯 奠定好运道

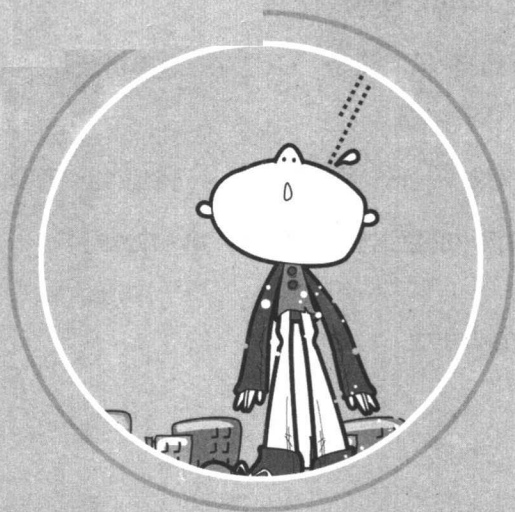
梁旭◎编著



- 如果你觉得命运不济，那很可能是由于你糟糕的坏习惯，现在，你可以学习本书改掉这些坏习惯
- 本书所传授的多个好习惯，无论你掌握了哪一个，你的生活必将发生翻天覆地的变化
- 如果成功是枚金币，那么正面是你的决心，而反面则是你所具有的好习惯

地震出版社

梁旭◎编著



好习惯 奠定好运道



梁旭◎编著

Good Habits Make Great Future

本书将教给你多个可以改变一生的好习惯

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯奠定好运道/梁旭编著. —北京:地震出版社, 2006.11

ISBN 7-5028-2971-7

I. 好… II. 梁… 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 117275 号

地震版 XT200600172

好习惯奠定好运道

梁 旭 编著

责任编辑:程仁泉 吴江琼楚

责任校对:汪 明

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68467972

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市华晨印务有限公司

版(印)次:2006年11月第一版 2006年11月第一次印刷

开本:700×1000 1/16

字数:192千字

印张:15

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2971-7/Z·472 (3616)

定价:27.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

我们在成长过程中形成了各种各样的习惯。这些习惯通过条件反射自动发挥作用。还有一部分行为是需要大脑来控制的。由于人体采用了这种经济而巧妙的做法，大脑从许多单调且乏味的琐事中得到了解放，也有机会、有精力从事更高级的活动。

著名的罗伯特·基姆爵士告诉我们，一个成熟的音乐家在弹钢琴的时候，每秒钟可以弹奏 24 个音节。弹奏每个音节时，指令通过神经由大脑传输到手指，再由手指传输到大脑。其中，每弹奏一个音节需要手指做三个动作——弯曲、抬高以及至少一次的左右移动。也就是说，手指在一秒钟内至少要活动 72 下，但是，对于已经可以熟练弹奏的钢琴家来说，每一下都是本能的。当手指的活动已经成为习惯的时候，在习惯的引导下，手指随时都能够以适当的速度和力度到达适当的地方。

有的音乐家不仅轻而易举地做到了这一点，而且还能在弹琴时和别人进行精神高度集中的谈话。由此看来，当某些习惯根深蒂固时，一个人可以通过这些习惯而不是神经中枢来指导他的行动，这样的话，心智就能得到解放，就可以从事更有意义的事或者进行更有意义的娱乐。

许多人经意间或不经意间养成了一些说话和办事的习惯，这些习惯慢慢的变成了他们生活中自然而然的一部分。其中，某些习惯的影响是消极的，甚至是可笑的。许多时候，他们会不自觉地做出一些自己都感到不着边际的事情。

一个老水手离开大海后，过上了田园生活。但是，多年来他已经习惯了狭窄的甲板，到了开阔地，反而感到郁闷。于是，他造了一座船形的假山，山顶如同船上的甲板，不仅形状酷似，大小也接近，他整天就在这个

好 → 习 → 惯 → 奠

静止的甲板上走来走去。

在自然条件十分恶劣的北极，汤姆船长和他的船员们，习惯于睡在雪地或岩石上，过惯了这样的生活后，他们发现即便是一条货船上最简陋的食宿设备对他们来说都显得太过奢侈。因此后来汤姆船长把为自己配备的吊床换成了几把硬椅子。

一位退伍老兵，一手拿着猪肉，一手提着装满鸡蛋的篮子，在大街上慢吞吞地走着。突然听到有人大喊：“停止前进！立——正！”这位老兵竟然马上停下来，摆出立正的姿势，鸡蛋和猪肉也掉了下来。他的神经已经对这种刺激习以为常了，他的动作已经成了根深蒂固的、习惯性的条件反射。

约翰·斯汤达爵士曾经去看望印度的一个杀人犯。为了惩罚他的恶行，同时也为了让他吸取教训，监狱对他实施了很残酷的刑罚——让他在一张特制的床上睡七年，这张床布满铁蒺藜，蒺藜尖得恰到好处，既不会刺破皮肤又让人难以忍受。在他受刑的第五年，约翰爵士又去看他，他的皮肤竟然变得像鳄鱼皮一样疙疙瘩瘩，他已经习惯了这张布满铁蒺藜的床，甚至可以在床上安然入睡。刑满释放后，他竟然要为自己定做这么一张床！那些让人痛苦不堪的事情，在过一段时间的忍受后竟然能够成为享受。

一个研究圣路易郡历史的作家，向我们讲述了一个关于白痴的故事。

这个白痴住在一座塔楼附近，他每天的娱乐就是数钟声，几年如一日，他只要听见钟声就跟着数起来。一天大钟莫名其妙地坏了，但这个白痴仍然在数，他知道大钟此时应该响几声，就这样，他竟然代替大钟准确地报了时，这就是习惯的力量！

常言道：“种瓜得瓜，种豆得豆”。

里卡多·德伦曾经说：“在亚马孙河的入海口，根本不可能截住河水来分辨水来源于哪个州。”

如果将大河比作性格，那么支流就是习惯，同样的，你根本不可能分辨出到底是哪些习惯造就了你的性格。

习惯无时无刻不在影响着生活。好习惯是一种高贵的品质，坏习惯则会摧残心灵。

养成好习惯和养成坏习惯一样容易。做坏事会加强恶习，做好事也会巩固良好的习惯。

习惯，是一把双刃剑，就像天使和魔鬼，可以说，人类的每一种行为、每一个动作的选择都是习惯的反映。

很多人都自怨自艾，觉得自己倒霉透顶，嫉妒他人所谓的“好运气”。孰不知，世界上根本没有天上掉馅饼这样的好运气，那些看起来运气好的人更多是因为他们在生活或工作中拥有“好习惯”。好习惯就像天使一样保护着这些成功人士，使他们更加成功。

每个人都渴望成功，但是成功并非机缘巧遇。你可曾留意过成功者与平庸者的不同？

两者的迥异之处就在于各自的生活和工作习惯不同。很大程度上，正是不同的习惯造就了不同的人生。种种习惯，或使你止步不前，或使你激流勇进。

可以说，培养良好的习惯是从平庸走向卓越的关键。何谓良好的习惯呢？它是一种持之以恒的秉性，它能够修正你的不足，历练你的性格，增添你的涵养，使你牢牢把握前进的正确方向，从而使你超越平凡，脱颖而出。本书全面细致的向读者介绍了在生活和工作中的许多好习惯，比如健康的好习惯、成功的好习惯、感情的好习惯等等。养成了良好的习惯，就如同掌握了实现目标的技巧，它将贯穿成功人生的始终。

在现今激烈竞争的社会环境中，实现人生理想，建立一份真正属于自己的事业，除了需要兢兢业业地勤奋付出之外，更需要的是有效的自我管理。事实上，自我管理的基础与核心，正是良好习惯的培养。

习惯的力量是巨大的，它是成功不可或缺的催化剂；习惯的意义是宝贵的，它是人生的无价财富和资本。培养一个好的习惯将会使你终生受益。培养良好习惯不妨就从现在做起，让它带领你不断前行，取得丰盛的收获！

好习惯奠定好运道，本书将交给你工作和生活中各个方面有用的好习惯，以及培养好习惯和改掉坏习惯的小技巧，掌握了这些技巧，好机会就在眼前，你还等什么？！



目 录

CONTENTS

1 第一章 习惯决定运道 /1

我们每天在重复上百个习惯 /3

习惯的力量是巨大的 /5

成功人士都有好习惯 /8

好习惯奠定好运道 /10

坏习惯与厄运相伴 /12

2 第二章 改掉坏习惯，构造好运道 /17

对坏习惯要有自知之明 /19

用习惯克服习惯 /21

将习惯与正面结果和负面结果联系起来 /23

尝试心理预演 /25

坚韧是一种有力量的习惯 /26

一次改掉一个坏习惯 /31

3 第三章 让身体健康的好习惯 /33

塑造健美体魄 /35

摄取优质脂肪 /36

慎用人造黄油 /38

适量补充维生素E /39



每天多做一点健身运动 /40

使用运动健身器 /42

深呼吸 /43

摄取足够的维生素D /43

随时关心烹饪工艺 /45

每天喝够8杯水 /45

适度饮酒 /46

放心食用巧克力 /47

食用五颜六色的食物 /48

少谈自己，多谈别人 /48

适当小憩一下 /49

4

第四章 取得个人成功的好习惯 /51

设定目标 /53

不断进取 /54

积累知识 /56

肯定自我 /58

做个能自制的人 /60

处事果断 /61

隐忍执着 /62

勤奋工作 /64

诚信待人 /66

专心致志 /68

和成功者为伍 /69

做语言的主人 /71

做个实干家 /73

永不言败 /75



培养双赢思维 /77

反省、冒险 /80

高效习惯公式——4D /82

5

第五章 人际交往与沟通的好习惯 /85

与人为善 /87

帮助别人，获得自信 /89

精心打造你的名片 /90

轻松打招呼 /92

赞美别人 /94

学会感激 /97

委婉拒绝 /98

诚恳道歉 /101

敞开胸襟 /103

用真诚打动对方 /104

牢记对方名字 /107

发掘潜在人脉 /108

和别人分享人脉 /110

善将人脉变成钱 /112

6

第六章 让工作更高效的好习惯 /115

抓住工作重点 /117

分清主次 /120

自我调整到最佳状态 /123

主动创造机会 /125

找准位置，坚守职责 /128

一次做好事情 /130



考虑别人的需求 /133

专注你的工作 /137

勤奋努力 /140

要做就做最好 /144

无所畏惧 /147

不断学习 /150

愉快地工作 /154

7

第七章 投资与理财的好习惯 /159

设定明确的财富目标 /161

关注你的净资产 /162

合理使用信用卡 /164

理智购物 /165

根据需要购买 /167

准备周转资金 /168

对“动态周期成本”保持敏感 /169

学会投资 /170

勇于改变现状 /172

思考致富 /174

未雨绸缪 /175

把鸡蛋放进不同的篮子 /178

听取别人建议 /179

借别人的鸡孵自己的蛋 /181

节俭每一分钱 /182

8

第八章 让感情生活丰富的好习惯 /185

鼓励和赞美你的另一半 /187

做个聆听者 /187

不必完全透明 /188

展现真挚的感激之情 /189

用小节换来感动 /190

别主动给男人建议 /194

容忍“不合拍” /195

相互欣赏 /196

共同分享心中的需要与渴望 /198

给男人一点自由空间 /201

做男人的亲善大使 /202

异性交往做调料 /203

9

第九章 克服坏习惯的小技巧 /207

设定改变习惯的目标 /209

制订一个计划，并坚持 /210

把它大声说出来 /212

用笔记下前进的脚步 /213

寻求支持与鼓励 /214

在镜框上贴一张小纸条 /214

永远不要低估你的潜能 /216

现状与可能 /217

10

第十章 离开你的安乐窝 / 219

空想家和行动者 / 221

别等待明天 / 222

克服“总有一天”综合症 / 223

付诸行动 / 224

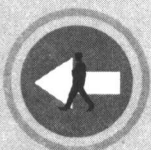
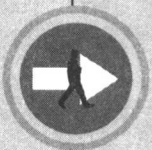


第一章

习惯决定运道

我们日常行为的百分之九十以上都是诸多习惯的重复，可以说，我们的生活、工作之所以会这样，将来又会成为什么样的状态？都是由习惯决定的，事如其人，你每天做什么样的事情，就决定了你能成为什么样的人。然而，很少有人注意到这一点，了解习惯的力量，并且善用习惯力量的人更是微乎其微。我们经常会羡慕那些运道好、取得巨大成功的人，如果我们仔细观察就会发现，那些成功者与众不同的地方，就在于他们比常人具有更多的好习惯。

道理就是这么简单，不论你变好或是变坏，或是什么都没有变，你日复一日的行为习惯决定一切！





我们每天在重复上百个习惯

对于习惯，有这样一首诗歌：

我是谁？

我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。

我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。

我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。

我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。

我是所有伟人们的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎力相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。

我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭——对于我而言，二者毫无区别。

抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

这首诗歌很形象地描述了“习惯”的作用。

好

习

惯

奠

仔细想想自己一天的行为日程，你就会发现，从每天早晨开始，起床、洗漱、穿衣服、吃饭、读书、打的或者坐公车上班、处理公司事务等等都是以我们习惯的方式去进行。日常生活中的一些微不足道的小事情，比如挠头、皱眉、握笔、走路姿式以及吃什么、吃多少、何时吃，运动项目是什么，锻炼时间长短等等一些关系到我们身体健康的事情，都是习惯使然。不仅如此，我们如何与朋友交往，如何与家人和同事相处等等也都是基于我们的习惯。每天我们都在重复上百个习惯！

习惯对于我们来说，有好有坏。比如它能够使你一边吃饭一边对自己一天的活动做出安排，也能使你一边开车一边欣赏路边的美景。也就是说，它能在你身体自动工作的同时，使你的思想得到释放。习惯的坏处在于，你很难突破自己长时间来所形成的不自觉的行为模式，这在很大程度上制约了你的成长，对你的成功形成很大的限制。

关于习惯对于性格的影响，在畅销书《目标驱动生活》中有这样的论述：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”

其实，“习惯成就性格”这种说法由来已久。早在公元前 350 年，古希腊哲学家亚里士多德就曾经提出：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

习惯不仅对于个人的影响如此深远，实际上整个社会结构的心理机制的发生、改变都是由习惯引导的，这一点，早已经被许多心理学家所认同。

习惯就像一只巨大的转盘，正是它使得整个社会得以运转下去。因为正是在习惯的引导下，那些从事最艰苦、最乏味职业的人们一直执著地从事着自己的工作；正是它，使得我们大多数人在自己最初选择的范畴内与生活展开搏斗；也还是它，使得整个社会清晰地地区分为各个阶层……因此，哪怕只是一句话，你也能够从中分辨出他细微的主观思维模式；哪怕是一件极为细小的事情，你也能够从中分析出他特定的行为方式；一个人，哪怕只有 25 岁，你也能够从这个年轻的身影上看出他在未来是成为推销员、医生、律师或是教授……这些都表明，我们的性格就如同塑料，一旦塑造成形就很难改变。

不过，站在整个社会的角度看，这对于维护整个社会的稳定来说，未尝不是件好事。

正因为习惯的力量是如此的巨大，所以要想改变它，是多么地艰巨和不易。



习惯的力量是巨大的

我以前有吸烟的恶习，当我想改掉这个坏习惯的时候，但是却老是困难重重。我每天都在想，明天就戒掉它，然而到了第二天我不自然地在工作之余又点上一根。当然，烟草中尼古丁的化学作用是一个原因，但我知道最主要的这是一种长期以来就形成的坏习惯。

有一天，我到医院做检查，医生告诉我，如果再吸烟的话会导致严重的呼吸道疾病，我不得不彻底改掉这个习惯。那段时间，日子过得尤其艰苦，我每天痛苦地走来走去，用繁忙的工作来转移注意力。直到一个月之后，我才彻底改掉这个恶习。

有时候，我感到很困惑，为什么习惯如此顽固，直到有一天我看到下面这个故事我才有所醒悟，这个故事是这样的：

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4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，它的根牢牢地盘踞在肥沃的土壤中，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。”

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。”

