

影响几代人的励志经典

·珍藏本·

习惯 影响一生

畅销臻品

习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。

良好的习惯是人们生存的道德资本，
这个资本在不断地增值，人在一生中都在享受它的利息。

杨 晖 编著

北京工业大学出版社

·珍藏本·

习惯影响一生

杨晖 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯影响一生：珍藏本 / 杨晖编著. — 北京：北京工业大学出版社，2014. 1

ISBN 978-7-5639-3721-9

I. ①习… II. ①杨… III. ①习惯性—能力培养—青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 280607 号

习惯影响一生·珍藏本

编 著：杨 晖

责任编辑：李 光

封面设计：新纪元工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：16.5

字 数：234 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3721-9

定 价：28.00 元



版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

世界成功学大师拿破仑·希尔说过：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”美国前第一富豪保罗·盖蒂对此有过深切的体会。

曾经，盖蒂抽香烟抽得很凶。有一天，他度假开车经过法国，当时下着大雨，地面特别泥泞，开了好几个钟头的车之后，他准备在一个小城里的旅馆过夜。吃过晚饭他回到自己的房里休息，很快便进入了梦乡。

盖蒂清晨两点钟醒来，想抽一支烟。打开灯，他本能地伸手去找他睡前放在桌上的那包烟，结果是桌子上什么都没有。他下了床，搜寻衣服口袋，结果毫无所获。他又翻找他的行李，希望在其中一个箱子里能发现他无意中留下的那包烟，结果他又失望了。他知道旅馆的酒吧和餐厅早就关门了，心想，这时候要把不耐烦的门房叫过来，太不堪设想了。他唯一有可能得到香烟的办法是穿上衣服走到6条街之外的火车站去买。

情景看来并不乐观。外面仍下着雨，他的汽车停在离旅馆尚有一段距离的车房里。而且别人提醒过他，车房是在午夜关门，第二天早上6点才开门。而且能够叫到出租车的机会也将等于零。

显然，如果他真的这样迫切地要抽一支烟，他只有在雨中走到车站。但是要抽烟的欲望不断地侵蚀着他，并且越来越浓厚。于是他脱下睡衣，开始穿上外衣。他衣服都穿好了，伸手去拿雨衣，这时，他突然停住了，开始大笑，笑他自己的行为多么不合乎逻辑，甚至荒谬。

盖蒂站在那儿寻思：一个所谓的知识分子，一个所谓的商人，一个自认为有足够理智对别人下命令的人，竟要在三更半夜离开舒适的旅馆，冒着大雨走过好几条街——仅仅是为了得到一支烟。

盖蒂生平第一次注意到这个问题，他已经养成了一种不可自拔的习惯，他愿意牺牲极大的舒适，去满足这个习惯。显然这个习惯没有好处，他突然明确地意识到这点。头脑很快清醒过来，片刻就作了决定。他下定了决心，把那个仍然放在桌上的烟盒揉成一团，丢进废纸篓里。然后脱下衣服，再度穿上睡衣回到床上。带着一种解脱，甚至是胜利的感觉，他关上灯，闭上眼，听着打在门窗上的雨声。几分钟之内，他进入了深沉、满足的睡眠中。

自从那天晚上后，他再也没抽过一支烟，也没有抽烟的欲望。

盖蒂说，他并不是想利用这件事指责谁。他常常回忆这件事，仅仅是为了说明，以他的情形来说，几乎被一种恶习制服到了不可救药的程度，差一点成为它的俘虏！

或许还有很多人未能意识到习惯的巨大力量。但是，习惯影响人的一生这一点是客观存在、毋庸置疑的。

现实生活中，习惯无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。我们大部分的行为都是出自习惯的支配。可以说，我们所做的每一件事几乎都是习惯使然。

习惯能成就未来，也能摧毁未来。每个人都有各种各样的习惯，在我们诸多的习惯当中，能够成就未来的自然是好习惯。正如俄国教育家乌申斯基所说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在一生中就享受着它的利息。”而那些坏习惯，就像一堵无情的墙，把成功与我们隔离开来。

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，唯一能够有效地改变我们生活的方式就是最大限度地改变我们的坏习惯。当然，改变坏习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能做到。幸运的是，我们每个人都具备这些能力——只要你肯用心！

本书有别于同类书籍的最大的特色就是，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的方法与技巧，并用可读性很强的故事和案例来说明问题，引导你培养好习惯，摒弃坏习惯，从而一步一步走向成功。

目录

第一章 | 习惯的力量影响一生

习惯具有无穷的力量，它无时无刻不在影响着我们。可以说，每一天我们所做的每一件事，几乎都出于习惯的支配。因此，注重习惯的培养和掌控尤显意义重大。

习惯具有强大的影响力 / 3

好习惯是通向成功的阶梯 / 5

坏习惯阻碍前进的步伐 / 9

习惯与性格密不可分 / 10

习惯是可以控制的 / 12

第二章 | 通向成功的习惯

“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”成就一个人自然是那些好习惯。成功者之所以成功，是因为他们身上具有一些常人所没有的好习惯，正是这些好习惯助他们打开了成功的大门。

勤奋付出，努力进取 / 17

养成居安思危的习惯 / 20

诚实守信不可缺 / 22

尽心尽力做好每一件事 / 23

矢志不渝地实现目标 / 24

不要轻言放弃 / 27

今日事，今日毕 / 29

每天多付出一点点 / 31
拥有较高的自制力 / 32
有助于成功的 7 个关键习惯 / 34

第三章 | 阻碍前进的习惯

许多人之所以终生碌碌无为,是因为他们养成了许多不良的习惯。这些习惯就像是一堵墙,把成功与他们无情地隔离开来,他们只能与成功无缘。

好高骛远让人变得浮躁 / 39
莫等待,莫让梦想变空想 / 42
犹豫不决是缺乏自信的表现 / 44
凡事不能单靠运气 / 45
抱怨无济于事 / 48
冲动是魔鬼 / 50
粗心和马虎是陋习 / 52
不要耍小聪明,脚踏实地去做事 / 56
相信自己一定能成功 / 58
不做自暴自弃的人 / 60
过分依赖不可取 / 62

第四章 | 全力克服坏习惯

坏习惯是害群之马,是污染人生乃至社会的病源。正因为坏习惯所带来的无数恶果,越发使我们要下定决心彻底与之决裂。

别因小习惯而成不受欢迎的人 / 67
爱发牢骚毫无益处 / 70
千万不要喋喋不休 / 72
注意控制自己的情绪 / 76

别把精力消耗在争执上 / 77

吹毛求疵要不得 / 81

切忌闲道他人是非 / 83

不做搬弄是非的人 / 85

怨恨之心会蒙蔽人的心智 / 88

攀比之心,负面多多 / 90

吹牛其实是一种无知 / 93

无论何时都不可骄傲 / 95

虚荣心不可有 / 97

贪欲诱人走向险境 / 101

吝啬无益处 / 103

调适身心,不可自哀自怜 / 104

斤斤计较就是自私自利 / 107

偏激的思想坏处多 / 109

杞人忧天就是自找苦吃 / 110

面子事小,不要也罢 / 112

吸烟有害身心健康 / 114

改善说话习惯,克服交流障碍 / 120

改变不良习惯的五步计划 / 122

改变坏习惯的 13 个有效方法 / 124

第五章 | 积极培养和提升好习惯

可以说,获得成功的程度取决于好习惯的多少。所以每一个渴望成功的人都应该积极地培养自己良好的习惯,为自己的成功增添动力。

有心之人就能养成好习惯 / 129

运用心理暗示,播下好习惯的种子 / 131

形象是表,习惯是里 / 134

养成合理的饮食习惯 / 137

良好的工作习惯助你腾飞职场 / 139

运动使人健康 / 145

快乐之心给你幸福 / 146

做事一定要坚持到底 / 148

学会从自己身上找问题 / 151

学会适度宣泄情绪 / 152

适时给自己减压 / 155

学会放松,避免紧张情绪 / 159

劳逸结合,注意休息 / 163

保持经常微笑的习惯 / 165

犯了错误,要敢于承认 / 167

不为打翻的牛奶哭泣 / 172

占小便宜,往往会吃大亏 / 173

解决问题,而不是寻找借口 / 176

专心致志,一次做好一件事 / 177

做事就要趁热打铁,乘胜追击 / 179

用实际行动替代虚无想象 / 180

人贵有自知之明 / 182

放下架子,尊重他人 / 183

实干精神,催人奋进 / 184

节俭不仅是美德,更是财富 / 186

不要把工作带进家门 / 193

保全他人的面子就是给自己面子 / 195

遇事不可以只顾自己 / 198

真诚地对待每一个人 / 200

牢记对方的名字 / 203

生活中不可忽视的 5 个好习惯 / 206

第六章 | 走出习惯的误区

一个人身上有一些坏习惯并不可怕,把它丢弃就好了。可怕的是不知道自己这些习惯是坏习惯,还一直错把坏习惯当成好习惯。因此我们应该多反省,不断增强自己的分辨能力,这样就不至于让自己在习惯的误区里越陷越深。

人生不必过分追求完美 / 211

盲目跟风和从众心理要不得 / 214

习惯可以改变,未来可以创造 / 215

不迷信专家,不慑服权威 / 216

不墨守成规,勇于打破旧观念 / 219

不被框框所缚,敢于打破传统 / 221

赶走盘踞在心中的痼疾 / 223

小理小节,也要认真对待 / 226

不要一味地固执己见 / 230

谦让要有度 / 232

不可轻信别人的话 / 233

熟人之间,理也要到位 / 237

宽恕曾经伤害过你的人 / 240

讲究站相坐姿 / 244

注重形象的人更容易成功 / 246

要勇敢地舍弃坏习惯 / 249

第一章

习惯的力量影响一生



习惯具有无穷的力量，它无时无刻不在影响着我们。可以说，每一天我们所做的每一件事，几乎都出于习惯的支配。因此，注重习惯的培养和掌控尤显意义重大。

习惯具有强大的影响力

习惯有无穷的力量，好的习惯培育出乐观的令人振奋的“果子”，而那些令人厌恶的习惯创造出的只能是难以下咽的“苦果”。

一天，一位睿智的老师与他的一个年轻的学生一起在树林里散步。老师突然停了下来，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。”

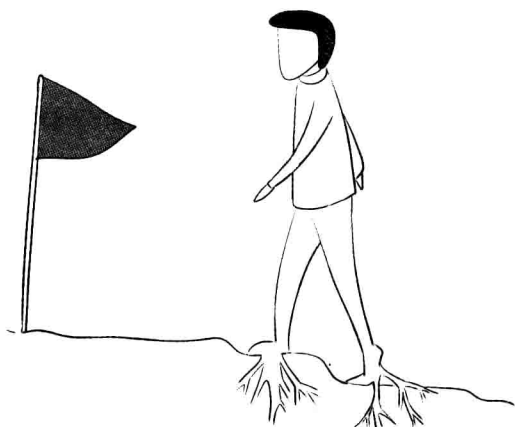
学生用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的，”老教师接着说道，“去试一试拔那棵橡树吧。”

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

“我的孩子，”老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰说明了习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

其实，我们的习惯就像是故事中的植物一样，幼苗很容易拔除，而随着时间的推移，越是根深蒂固，越是难以根除。故事中的橡树是如此巨大，就像是积久形成的习惯那样令人生畏，让人甚至怯于尝试改变。值得一提的是，习惯与习惯之间也存在着不同，其中有些习惯比另一些习惯更难以



积久形成的习惯令人生畏

改变。不仅坏习惯如此，好习惯也不例外。也就是说，好习惯一旦养成了，它们也会像故事中的橡树那样，忠诚而牢固。习惯在这种由幼苗长成巨树的过程中，被重复的次数越多，存在的时间也就越长，它们也就越难以改变。

有这样一个故事。亚历山大城的图书馆被烧

时，只有一本看起来普普通通的书幸免于难。有一个穷人，一时好奇，就花了几个铜板将这本书买了下来。这本书不怎么精致，然而这个穷人却从书中发现了一个不可思议的秘密，那就是有关“点金石”的藏身之处。

据书中所说，在黑海岸边有一块神奇的石头，它和其他成千上万块一模一样的石头混在一起，这块石头看似一般，可它却有神奇的力量，它能把普通的金属变成黄金。它与其他石头的唯一区别就在于：这块石头是温暖的，而其他普通的石头都是冷冰冰的。于是这个穷人卖掉了仅有的几件东西，准备了简单的行装，来到黑海岸边寻找这块神奇的石头。

到了黑海岸边之后，穷人就将他的“寻石计划”付诸行动。饿了这个穷人就到附近的地方讨点东西吃，晚上他就睡在海岸上。醒来就一块又一块的石头挨个找，他拾一块石头感觉一下，如果不热，就扔到了海里。就这样，他日复一日地重复这个动作。转眼间五年过去了，但他还是没有找到“点金石”。可是，他确信总有一天自己会找到那块神石的。于是他还是按部就班地继续着自己的工作，拾一块石头就扔到海里，接着再拾，如此继续……

过了很久之后，有一天早上，他拾起了一块石头，是“热的”，可是他连想都没想就一下把石头给扔进了海里。

接下来的日子，这个可怜的穷人继续日复一日地寻找自己心目中那块神石。由于他已经形成了把石头扔进海里的“习惯”，他甚至已经忘记自己扔石头是为了什么。这个穷人的故事岂不很可悲？！

也许我们每个人都有这样的经历：常去买东西的一家小店，由于种种原因，突然有一天迁走了，但是你还是不自觉地走到这家店前。你开车前设定了自己的目的地，却不知不觉行驶到别的地方。每天上班走的是同一条路线，而最近一段时间，途中因为施工经常导致交通堵塞，于是为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是，还是会很多次地走上拥堵的老路……

显然，“走老路”已经在我们的意识中形成根深蒂固的习惯，这对于我们来说，是一件自然的、更节省精力的事情。除非我们不断刻意去暗示自己，让自己努力去适应新的习惯，否则我们都会毫不迟疑地重复以前的习惯。

说了这么多，你现在也许已经明白习惯对我们的影响是多么地大，同时也要知道，对于一个人来说，没有什么比习惯的力量更强大。

好习惯是通向成功的阶梯

一个人要想在事业上取得成功，就必须养成良好的习惯。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

那人又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”



幼儿园里学到的东西

这位学者的回答，代表了很多人的普遍看法：成功源于良好的习惯。

2001年7月份，南方一家颇有名气的青年刊物，隆重地推出一篇文章《告诉你一个真实的安子》，使人们再次聚焦20世纪90年代初期民工潮中出现的成功人物。

那年，17岁的乡下姑娘安丽娇（安子），初中没毕业，怀揣着希望和茫然，独自一人从广东梅县扶大乡闯到深圳。像成千上万打工妹一样，安子在一家港资电子厂，成了流水线上的插件工。插件工的工作枯燥又苦累。一天工作12小时，没干多少天，手指上便是一团团黑黑的瘀血，十指连心地痛。但在繁重打工之余，安子还是用学习来充实自己的每一天。从自学初中课程，一直到深圳大学中文系大专课程，打工7年间，安子坚持自学了6年半。7年打工收入，几乎全交了学费。

1991年，安子在打工之余，将打工日记加工创作成《青春驿站——深圳打工妹写真》在报纸连载，反响让安子始料不及，读者的信件雪片般飞来。她曾经一个星期内收到200多封信。随后，安子的《都市寻梦》等文学作品相继面世。深圳广播电台力邀安子主持“安子的天空”。数以万计在都市寻梦的进城务工青年，渴求在这片天空中获得心灵的慰藉。

不到8年的时间，一个普通打工妹完成“蛹变蝶”的全部过程。今天的安子，是4家公司的总经理，其中“新家政服务公司”是深圳规模最大、最规范的10家同类企业之一。

面对众多的评论，安子坚持认为，她的成功是靠努力向上的习惯一点一滴积累而成的。她说：“时代给了我机会，而能抓住机会，是因为我付出了太多泪水和汗水。”

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。在谈到习惯时，他深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人应该通过教育培养一种良好的习惯。”

1998年5月，华盛顿大学的350名学生有幸请来沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有？”这一有趣的问题时，沃伦·巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在于智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯。”

比尔·盖茨表示赞同，他说：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。”此时，两位好朋友道出了自己成功的诀窍：好的习惯是成功的阶梯。

有位哲人说过：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

俄国教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中享受着它的利息。”的确，习惯是一个人独立于社会的基础，又在很大程度上决定人的工作效率和生活质量，进而影响他一生的成功和幸福。因此，注重养成好的习惯，是人生迈向成功的第一步。

试想一个爱睡懒觉、生活懒散又没有规律的人，他怎么能约束自己勤奋工作？一个不爱阅读、不关心身外世界的人，怎能有开阔的胸襟和见识？一个自以为是、目中无人的人，他又如何去和别人沟通和合作？一个生活杂乱无章、思维混乱的人，他做起事来的效率会有多高？一个不爱独立思考、人云亦云的人，他能有多大的智慧和判断能力？……

好习惯实际上是好方法——思考的方法，做事的方法。培养好习惯，即是在寻找一种成功的方法。

靳羽西，一个普通的中国人的名字，却演绎着一个不同凡响的中国女性绚丽的人生。她的坚韧不拔、永不重复做“第一”的性格，为她平添了几分神秘色彩。从1978年到今天，30多年的时间里，她完成了靳羽西——名人——名媛——名品——名企（著名国际性跨国企业）的名副其实（全