

从平凡到杰出的飞跃 改变人生的自我修炼  
从失败到成功的转换 突破困境的人生宝典

# 成功人士的 高效能习惯

秦泉 / 主編

Efficient habits of the  
**SUCCESSFUL**



汕頭大學出版社



# 成功人士的 高效能习惯

秦泉 / 主编

Efficient habits of the  
**SUCCESSFUL**



汕頭大學出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

成功人士的高效能习惯 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5658-1270-5

I. ①成… II. ①秦… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 073742 号

成功人士的高效能习惯

CHENGGONGRENSHI DE GAOXIAONENG XIGUAN

总策划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 汪艳蕾

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 740 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1270-5

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

---

# 前言

## P R E F A C E

---

我们每个人都渴望事业的成功与辉煌,生活的幸福与美满。然而,同为大千世界的芸芸众生,有的人能轻松步入成功的殿堂,有的人却一事无成。

这是为什么呢,难道那些成功者都是天才吗?

爱因斯坦说:“把你在课堂上和书本上学到的知识都忘记了,剩下的都是素质。”这里的素质具体指的就是习惯。一切的成功都归结为习惯的养成,习惯是从人的正确认识到正确行为之间的一座桥梁。

习惯往往源于看似不经意的小事,却蕴含了足以改变命运的力量。多一种好习惯,就多一份自信;多一种好习惯,就多一次成功的机会;多一种好习惯,就多一份享受生活的能力。好习惯常常让人终生受益,坏习惯往往让人深陷泥潭。

正如奥格·曼狄诺所说:“事实上,成功与失败的最大分别来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙,坏习惯则是一扇向失败敞开的门。”一个人的好习惯越多,成功就指日可待;而一个人的坏习惯越多,离成功就越远。

为什么很多成功人士敢扬言:即使现在一败涂地也能很快东山再起。也许就是因为习惯的力量,他们养成的某种习惯锻造了他们的性格,而性格铸就了他们的成功。世界上本没有“天上掉馅饼”这样的好运气,那些看起来运气好的人,更多的是因为在生活和工作中拥有好习惯,而这好习惯就像天使一样,呵护着、帮助着他们。

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,良好的习惯是人生的无价财富和资本,可以说,培养良好的习惯是从平庸走向卓越的关键。良好的习惯,是一种持之以恒的秉性,它能修正你的不足、完善你的性格、增添你的涵养,使你正确把握自己的人生,辨清前进道路的方向,从而使你超越平凡、出类拔萃。

美国科学家发现,一个习惯的养成需要 21 天的时间。那么,从效率的角度来分析,习惯应该是投入产出比最高的了,因为一旦养成某个习惯,就意味着它将终生与你相伴。

既然习惯这么重要,那么如何做习惯的主人?如何运用这些良好的习惯?通过阅读《成功人士的高效能习惯》,你就会更加深刻地体会到每个习惯的来源,以及如何培养自己的良好行为习惯,从而帮助你走向成功。

---

# 目 录

## CONTENTS

---

### 第一篇 走向成功人生的高效能习惯

#### 第一章 重视习惯,好习惯成就好人生

习惯是一种支配人生的力量 .....	2
小习惯的大作用 .....	4
有什么样的习惯,就有什么样的人生 .....	5
习惯是一把双刃剑 .....	6
好习惯成就好命运 .....	8
做习惯的主人 .....	12
主动培养好习惯 .....	13
突破习惯的束缚 .....	14
改正你的坏习惯 .....	17

#### 第二章 规划人生,培养确立目标的习惯

成功从梦想开始 .....	20
让伟大目标指引前进的方向 .....	21
错误的目标导致失败的人生 .....	25
确立目标要从兴趣开始 .....	26
合理地设定目标 .....	28
激励自己向目标迈进 .....	31
成功源于对目标的专注 .....	35
时时盯着箭靶的位置 .....	37
养成制订计划的习惯 .....	40

### 第三章 坚定信念,培养勇敢自信的习惯

自信是生命中的无价资产 .....	43
胜利属于有信心的人 .....	45
懂得尊重自己 .....	47
随身带上自信的习惯 .....	48
信心是成功的发电机 .....	49
给自己一份信心 .....	50
进行积极的自我暗示 .....	53
生活不会辜负你的期待 .....	56
塑造一个最好的你 .....	58

### 第四章 敏而善思,培养善于思考的习惯

用思考提升智慧 .....	61
思考会提高效能 .....	63
像天才一样思考 .....	65
多角度思考问题 .....	66
思考问题不能只看眼前 .....	68
善于思考,巧解难题 .....	70
学会重点思维 .....	71
保持思维的独立性 .....	73
摆脱思维定式 .....	75
培养自己的想象力 .....	79
逆向思维的智慧 .....	80

### 第五章 学无止境,培养高效学习的习惯

学习是一生的需要 .....	86
学习改变命运 .....	88
学习要有目标和计划 .....	91
用最积极的态度去学习 .....	93
阅读是一种快乐 .....	95
养成良好的阅读习惯 .....	97
每天进步一点点 .....	98
求知的路上没有捷径 .....	102
向成功人士学习 .....	105

## 第六章 惜时如金,培养高效利用时间的习惯

最大的浪费就是浪费时间 .....	107
今日事今日毕 .....	110
为自己赢得更多的时间 .....	111
合理地支配时间 .....	112
捉住“时间大盗” .....	114
善于利用零碎时间 .....	116
避免他人的打扰 .....	117
学会与时间赛跑 .....	119
提高时间效率的方法 .....	122

## 第七章 行动至上,培养正确行动的习惯

行动是成功的第一要素 .....	125
想到更要做到 .....	128
克服依赖的习惯 .....	129
一分耕耘,一分收获 .....	131
避免犹豫不决 .....	134
抛掉不切实际的空想 .....	136
培养勇于尝试的习惯 .....	139
坚持下去就是胜利 .....	142

## 第八章 审时度势,培养灵活机动的习惯

撞了南墙及时回头 .....	146
识时务者为俊杰 .....	147
做人不要太固执 .....	148
灵活机变的智慧 .....	150
做人做事要机敏灵活 .....	152
不要过于依赖经验 .....	153
敢于质疑权威 .....	154
学会迂回前进 .....	157
权衡利弊,学会放弃 .....	158
以退为进的智慧 .....	163
懂得隐忍,等待时机 .....	165

## 第二篇 塑造完美自我的高效能习惯

### 第一章 塑造个性,培养成就大业的个性习惯

不同的个性演绎不同的人生 .....	174
个性需要自我完善 .....	177
优化性格的原则与方法 .....	180
培养坚强勇敢的个性 .....	182
永争第一的精神 .....	184
超越自我的追求 .....	185

### 第二章 修炼品德,培养善良坦荡的道德习惯

行得正,“做”得直 .....	187
做人要有正气 .....	189
人品是做人的根本 .....	191
保持真诚的本色 .....	195
不要趋炎附势 .....	197
有所为有所不为 .....	199
学会与人为善 .....	203
拥有一颗感恩的心 .....	206

### 第三章 阳光心态,培养积极乐观的习惯

用积极的态度看待人生 .....	208
心态决定命运 .....	209
要乐观不要悲观 .....	214
克服浮躁的心态 .....	215
平衡自己的心态 .....	217
心中充满希望 .....	218
凡事多往好处想 .....	220
学会自我安慰 .....	222
拥有豁达的心胸 .....	223
摆脱空虚的心态 .....	225



## 第四章 控制情绪,培养冷静清醒的习惯

情绪的巨大力量 .....	228
不要让情绪失控 .....	232
不要纠缠于小事 .....	235
不要得意忘形 .....	238
掌握情绪的转换器 .....	239
消除憎恨情绪 .....	241
稳定情绪,改变心境 .....	242
克制冲动情绪 .....	244
不要沉浸在内疚中 .....	246

## 第五章 打造形象,培养良好的礼仪习惯

重视生活中的拜访礼仪 .....	248
了解道歉的礼仪与技巧 .....	250
学会交往中的握手礼仪 .....	252
举止得体,风度翩翩 .....	253
体现出你的绅士风度 .....	255
谈话要注意礼貌 .....	256
说话要照顾别人的心情 .....	257
不要把话说得太满 .....	259
别养成多嘴多舌的坏习惯 .....	261
不要轻易指责别人 .....	262
不要轻视他人 .....	264
保持谦虚的态度 .....	265

## 第三篇 创造财富的高效能习惯

### 第一章 超凡胆识,培养敢于冒险的习惯

胆识决定财富 .....	268
冒险是一门学问 .....	269
风险就是机遇 .....	271

富人眼中没有“不可能” .....	275
赚钱要敢于爆冷门 .....	276
看准了就要大胆行动 .....	277
冒险时不能失去理性 .....	280

## 第二章 百折不挠,培养永不放弃的习惯

具备知难而进的精神 .....	283
自己拯救自己 .....	285
坚持到底,绝不放弃 .....	288
把压力变成动力 .....	290
逆境是成功的必经之路 .....	294
在黑暗中寻找希望 .....	297
从失败中获取财富 .....	301

## 第三章 诚实守信,培养诚实经营的习惯

诚信是赚钱的根本 .....	303
清清白白赚钱 .....	304
谁诚信,谁先富 .....	306
不要贪图眼前的利益 .....	308
以义取利才能长久 .....	308
以信为本的晋商 .....	309
诚信能收获丰厚的回报 .....	310
有信誉就有财路 .....	311
卓越的品质是赚钱的保证 .....	312
顾客需要的是尊重 .....	313
一切从公众利益出发 .....	315

## 第四章 心明眼亮,培养捕捉商机的习惯

机不可失,时不再来 .....	319
赚钱要会审时度势 .....	320
犹豫只能坐失良机 .....	321
眼光独到,随处都能赚钱 .....	323
嗅觉灵敏,才能抓住新商机 .....	326
把信息转化为商机 .....	327
抓住市场的空白点 .....	329

充分掌握市场需求 .....	331
商机是创造出来的 .....	333

## 第五章 出奇制胜,培养机变创新的习惯

赚钱要学会另辟蹊径 .....	335
创新意识能带来财富 .....	336
赚钱需要一点想象力 .....	337
生财有道的逆向思维 .....	339
不断寻求突破 .....	341
做生意不能因循守旧 .....	342

## 第四篇 职业发展的高效能习惯

### 第一章 重在务实,培养踏实认真的习惯

工作的核心只有两个字:认真 .....	346
认真是成就事业的根本 .....	348
认真付出才能得到回报 .....	349
只有不认真的人,没有做不好的工作 .....	350
认真就是对工作全力以赴 .....	351
好事业是认真干出来的 .....	353
工作需要务实精神 .....	355
务实是成就一切事业的前提 .....	355
脚踏实地才能走得更远 .....	357
认真做好眼前的工作 .....	358
每天多做一点点 .....	359

### 第二章 端正态度,培养自律敬业的习惯

工作态度决定事业高度 .....	362
态度比能力更重要 .....	363
与企业同患难,共命运 .....	366
敬业让你在工作中出类拔萃 .....	369
用激情对待工作 .....	372
以老板的心态工作 .....	374

### 第三章 结果第一,培养高效执行的习惯

不要只做表面功夫 .....	376
执行不能打折扣 .....	377
将任务执行到底 .....	379
执行到位不拖延 .....	381
把效率放在第一位 .....	383
执行任务不走样 .....	385

### 第四章 尽职尽责,培养勇于负责的习惯

工作的底线就是尽职尽责 .....	389
多一份责任,多一次机遇 .....	392
工作就是使命,岗位就是责任 .....	394
责任不容推卸 .....	396
做好工作的最后一分钟 .....	397
责任的实质就是解决问题 .....	399

### 第五章 精益求精,培养细致耐心的习惯

马虎大意是工作的致命伤 .....	401
每一件事都要精益求精 .....	402
工作不能“差不多” .....	404
养成谨慎细心的工作习惯 .....	407
工作之中无小事 .....	409
耐心对待工作 .....	412
养成井井有条的工作习惯 .....	413

### 第六章 合作共赢,培养团结协作的习惯

团队的利益高于一切 .....	416
遵守团队纪律 .....	418
单打独斗难以成事 .....	419
相信你的合作者 .....	422
尊重团队的每一个人 .....	423
与同事融洽相处 .....	425



# 第一篇

# 走向成功人生的 高效能习惯

# 第一章

## 重视习惯,好习惯成就好人生

---

好习惯就是好方法——思考的方法、做人的方法、做事的方法等。培养好习惯,就是在寻找一种成功的方法。当你具备了良好的习惯之后,你会发现,自己的一切变化都是在潜移默化中形成的,在不知不觉中它把我们带上了成功之路。

---

### 习惯是一种支配人生的力量

一种行为,多次重复后就能进入人的潜意识,并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等,都是不断重复成为习惯性动作的结果。

习惯一般是指一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对某种行为的不断重复而获得。习惯是思维和性格的某种倾向,习惯是一种经常性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的。在一个人的日常活动中,有 90% 的行为都是在不断重复原来的动作,并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作,这种自动运作的力量就是习惯的力量。

习惯每时每刻都在影响着我们的生活,它是行为的自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,不需要按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人的一种力量,主宰人的一生。

心理专家研究发现,一个人工作、学习的好坏,有 20% 与智力因素相关,80% 与非智力因素相关,而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中,习惯又占有重要位置。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究,前后长达五年之久,研究结果表明,造就这些原本普通人士非凡成就的主要因素,不是天才和天赋,而是坚韧不拔的好习惯,他们大多能不畏挫折与失败,并能在实践中不断地追求完美。

习惯是日积月累形成的,它对于一个人的成功与幸福的影响是重大的,所以我们一定要注意自己的小习惯。

有这么一个小故事:

有一个猎人,在一次打猎中捡回一个老鹰蛋,回到家里,他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在了一起。

没过多久,小鹰和小鸡一起出世了,在母鸡的照顾下,小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰,它和小鸡们一起学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰,按照教育小鸡那样的方法教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活着。

在它们生活的地方,不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过,小鹰就说:“在天空飞翔多好啊,有一天我也要那样飞起来。”

然而母鸡每次听到小鹰这么说都提醒它:“别做梦了,你只是一只小鸡,不可能飞起来的!”

其他小鸡也一起附和道:“我们只是小鸡,不可能飞到那么高的。”

小鹰被提醒的次数多了,最后终于相信自己永远不可能飞那么高。当小鹰再看到老鹰飞过,它便主动提醒自己:“我只是一只小鸡,我不可能飞那么高。”

就是这样的思维习惯,让这只鹰到死那一天也没有飞翔过——虽然,它拥有翱翔蓝天的翅膀。

由此可见,习惯虽小,却影响深远。

习惯的力量是巨大的。习惯一旦养成,它就会影响并主宰我们的生活。但习惯是如何养成的?又是什么影响了我们的习惯呢?

说到影响习惯的因素,我们不能不回到古罗马时期。

古罗马时期,牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是4.8英尺(相当于1.46米),因此,罗马人以4.8英尺作为战车的轮距宽度。当时,罗马统治的整个欧洲,甚至英国的道路都是罗马人为他们的军队所铺设的,因此,英国马路辙迹的宽度自然也成了4.8英尺,其他轮宽的马车在这些路上行驶的话,轮子的寿命都不会很长。

最先造电车的人以前是造马车的,所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的,因此,4.8英尺成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是,这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为,这些推进器造好之后要用火车运送,路上又要通过一些隧道,而这些隧道的宽度只比火车轨道宽一点,因此,火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以,最后的结论是:两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机的火箭助推器的宽度。

有人把这种现象称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”,日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制,它使人们一旦选择走上某一路径,就会在以后的发展进程中不断地自我强化。由此可见,人的习惯首先是惯性的结果。习惯就像是走路,人们如果选择了一条道路,就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择,并让你难以走出自己选择的道路。从某种意义上来说,习惯也是个人与环境、行为相互影响的结果。

另外,家庭的传统对整个社会都有着一定的影响。当孩子们随着年龄的增长,逐渐摆脱家庭束缚的时候,他们从小养成的习惯便与他们如影随形。如果真要究其原因,那么完全可以从家庭教育中找到答案。比如,所有家庭成员都爱干净,都有垃圾入篓、脏水入桶的习惯,那么从这个家庭里走出来的孩子就不会在公共场所乱扔废物,我们周围的环境也将因此而受益。

家庭对孩子的影响看起来微不足道,甚至常常被一些人忽略,但是在良好的家庭环境影响

下,往往能成就一个人一生的梦想。

亚伯拉罕·林肯是一个出身于贫苦家庭的孩子,良好的家庭熏陶成就了他坚韧不拔、积极进取的优良品质。无独有偶,爱迪生也是一个出生在贫苦家庭的孩子,家庭的环境成就了他善于动手、积极动脑的好习惯,也成就了他不怕一切艰难险阻的优秀品质。

还有一些习惯是一个人自我调节的结果。对此,柏拉图指出:如果行为仅仅由外部报酬或惩罚所决定,人就会像风向标一样,不断地改变方向,以适应作用于他们的各种短暂影响。事实上,除了在某种强迫压力下,当面临各种冲突时,人们具有自我指导的能力,使得人们可通过自我调节为自己的思想感情和行为施加某种影响。

## 小习惯的大作用

成功源于良好的习惯,好的习惯是成功的阶梯。一个人要想在事业上有所成就,就必须培养良好的习惯。

很多小小的习惯看起来并不起眼,因此很多人不屑去做,但有的人却做了,而且坚持不懈,最终他们成功了。人们在看到他们辉煌成就的同时,却并没有注意到他们正在践行着的小小的习惯,而正是这些习惯积累的力量推动着他们走向成功。

成功没有偶然因素,即使表面看起来是偶然的,那也是必然中的偶然。

美国标准石油公司在全球赫赫有名,曾经担任过公司董事长的阿基伯特也因他出色的领导才能和为公司创造的巨大价值而享誉全球。但很多人都不知道的是,阿基伯特过去只是标准石油公司的一名普通职员,更鲜为人知的是,当他还是一名普通职员的时候,就已经被前任董事长洛克菲勒注意,其中的重要原因就是阿基伯特日积月累的一个工作习惯。

阿基伯特无论在什么场合中签名都不忘附上公司的一句宣传语“每桶4美元的标准石油”,甚至在他给亲朋好友写信时也是如此。时间长了,同事朋友们干脆给他取了一个“每桶4美元”的绰号,以后凡是认识他的人都以此称呼他,天长日久,叫他真名的人反而寥寥无几。

阿基伯特的绰号终于有一天传到了董事长洛克菲勒的耳朵里。洛克菲勒对这件事很感兴趣,于是把阿基伯特叫到了办公室,洛克菲勒问:“别人用‘每桶4美元’来称呼你,你为什么不生气呢?”

阿基伯特回答:“‘每桶4美元’不正是我们公司的宣传语吗?别人叫我一次,就是替公司免费做一次宣传,我求之不得,有什么理由要生气呢?”

洛克菲勒感叹道:“时时处处都不忘为公司做宣传,我们要的正是这样的职员。”

五年后,洛克菲勒卸下董事长一职,阿基伯特接替他成了标准石油公司的第二任董事长。

这似乎在意料之外,但确实又在情理之中。阿基伯特得到迅速升迁的重要原因就是他长期以来坚持的这个习惯。

“每桶4美元”先生的故事,很多人以为是笑话,却真实地发生了,为什么?要在职场中出类拔萃,你的工作习惯往往起着关键作用。不论你身处什么样的职位,如果你都是在良好习惯的支配下做事,比如勤奋、细心、严谨,那么你便时时处处透露着一个优秀员工的素质,而这样的人处处受欢迎,这也会在无形中给你累积更多的机会,增加更多的竞争力。



## 有什么样的习惯，就有什么样的人生

习惯的力量到底有多大？让我们先来看一个发生在西方著名的“足球之乡”的故事。

一天，这个“足球之乡”的一幢居民楼突然发生了一场大火。刹那间，火势汹涌，翻滚的浓烟裹挟着通红的火舌，眼看就要吞噬整幢大楼。

就在这时，楼下惊恐的人群猛然发现被浓烟遮盖着的一个四层阳台上困着一位年轻的母亲，母亲怀抱着一个婴儿，正焦急万分，不知如何是好。

大火开始向阳台逼近，很快就要危及到母子俩的安全。就在这千钧一发之际，人群中有人大喊起来。原来，有人发现一位著名的足球门将正好在场，于是人们齐声大喊着让那位母亲快把那婴儿扔下来，扔给那位门将，并自动闪开了一条通道。

情急中，那位母亲果然看到了那位她十分熟悉的门将，于是，毫不犹豫地把自己的婴儿向他扔去。那位门将见婴儿从半空中朝自己飞来，一个箭步扑过去，把那婴儿稳稳地接在自己的手中。

全场人顿时松了一口气，随即爆发出一片欢呼声。

但接下来的一幕却让所有的人始料未及：只见这个门将接过婴儿后，顺势把手中的婴儿向上一抛，随即对准婴儿飞起一脚踢了出去。

有个经历过很多次战争并得过很多勋章的上尉退伍了。回到城里后，他的朋友就给他张罗介绍女友，这天，朋友又给他介绍了一个。

上尉出门之前，朋友给了他一些忠告：“你在战场上或许很在行，但在爱情上有些事你要听我的。第一，下车后你要替你的女友开门；第二，女友要入座时，你应在她后面帮她拉椅子；第三，她说话时你要温柔地看着她；第四，她需要什么东西你一定要抢先做好，不要让她动手。如果这些都能做到，那你十之八九能得到她的芳心。”

第二天，朋友打电话问他昨晚进展如何，他沮丧地说：“我没有希望了！”于是朋友问他：“你是不是忘了替她开车门？”他说：“不，我替她开了车门，她很高兴！”朋友又问：“你是不是忘了帮她入座？”他说：“不，我帮她入座了，她说我是绅士！”

朋友迷惑了：“你是不是在她说话的时候东张西望？”他说：“不，我一直看着她，她说我很温柔，并且称赞我的眼睛很有魅力！”

最后朋友问：“那你是不是在某件事上让她自己动手了？”他沮丧地说：“如果真是这样就好了。我们回家时，她说口渴，于是我就跑去替她买饮料。”朋友说：“那很好呀！”

“可是，”他犹豫了一会儿，说，“出于多年的习惯，我一拉开饮料罐就向她砸了过去，自己躲到了墙壁后面……”

如果说宇宙间最大的力量是惯性的力量，那么对于个人而言，最大的力量便是习惯的力量了。英国有个叫洛克的人也说过：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”我们看到，在习惯力量的驱使下，足球门将把飞身扑救到的孩子当作足球踢了出去；退伍上尉则把拉开的饮料罐当作冒着烟的手榴弹向女友砸了过去，从而错失了已经到手的姻缘。这些虽然都是极端的个案，但由此可见习惯力量的根深蒂固。

所谓行为决定习惯，任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。同样的道理，任何