

习惯的魔力和奥秘  
你需要把控!

职场版

□ 触动利益比触及灵魂还难 □

POWER

习惯的力量

HABIT

□ 改变习惯比触动利益更难 □

王颖 等/编著

为什么我痛下决心改变自己，明天却依然如故？



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

014044427

B842.6  
226

习惯的魔力和奥秘  
你需要把控!

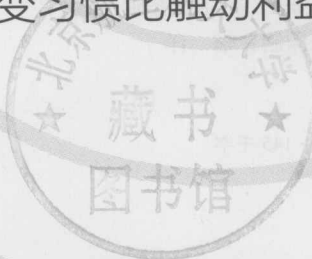
|| 职场版 ||

□ 触动利益比触及灵魂还难 □

# The POWER 习惯的力量 of HABIT

□ 改变习惯比触动利益更难 □

王颖 等/编著



B842.6  
226

为什么我痛了

却依然如故?



北航

C1732410



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

每个人的人生看似各不相同，每个人的行为也千差万别。但实际上，掀开行为的外衣就很容易发现，每个人都无一例外地受到习惯的控制。很多工作上很有成就的人，智商和情商仅仅是表面，然而有一只看不见的手一直在指挥他，你却不易发现。这个指挥家是如此的卓越，他可以让你高效工作；同时他又是如此的顽固，“为什么我痛下决心改变自己，明天却依然如故”，因为指挥家控制了你的行为。这个指挥家就是习惯。成也习惯，败也习惯。如果你不了解习惯的运行机制，如果你不了解习惯是怎么指挥你工作，你的工作和事业就是盲人摸象，处于失控状态。

我们每个人都需要重新找回自己工作和事业的控制力量。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

习惯的力量 / 王颖等编著. —北京: 机械工业出版社,  
2014. 5

ISBN 978 - 7 - 111 - 46450 - 1

I. ①习… II. ①王… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076298 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 王 峰 责任印制: 李 洋

三河市宏达印刷有限公司印刷

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

169mm × 239mm · 12.5 印张 · 1 插图 · 145 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 46450 - 1

定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 自序

与阅读这本书的你相比，我也许无论在年龄还是阅历上都算得上是过来人，不敢说写这本书是一个前辈对后辈的指导，全当是一个过来人与你分享一些人生感悟、一些工作心得，希望能对事业上蒸蒸日上的你有一些帮助。

几十年走来，发现人生虽千差万别，人的行为也各不相同，但掀开行为的外衣，裸露的无一例外的是习惯的控制。这种习惯控制，影响着每个人的行为，也造就了不同的人生。所以我想和你分享的第一个观点就是：习惯成就人生。

还记得初中物理课本上因惯性而持续行驶的汽车吗？其实，人的行为也会产生惯性。随着惯性的不断积聚，人的思考与行动就会受到它的控制，这样就形成了习惯。换句话说，习惯就是经过长时间不断反复、一点一点积累而形成的模式化表现，并且这种模式化表现在短时间内不容易改变。很多科学研究也证实，人日常活动的90%是由习惯控制的。可见习惯力量的强大。

然而，遗憾的是，我们有多少人能意识到它的强大呢？习惯让我们在不知不觉中朝着一个方向前进，就像一部机器，一旦设置好程序，就会自动运行。再好比走路，大脑不用决定先迈左脚，还是先迈右脚，我们就已走出协调的步伐。可见，习惯一旦养成，便可以在不借助思考或者记忆的情况下自然地发挥作用。这种作用对人生的影响也尤为重要，若将人生比作奔驰中的汽车，习惯就是决定走什么路的方向盘……。可以说，你我被习惯紧紧地“拥抱”着，习惯决定人生。



翻开历史的画卷，由于习惯的不同，有太多资质平平的人自己的人生交了一份满意的答卷，也有许多聪明的人在他人的惋惜声中碌碌无为地度过一生。这些成功人士都有一个共同点，那就是拥有良好的习惯。政治家、军事家、商人、医生、教授、学者……无不如此。虽然成就他们的习惯各不相同，但无疑都是可以激发潜能、坚定意志、促进人生发展的好习惯。

我特别喜欢美国总统林肯，喜欢他坚持到底的习惯。熟悉林肯的人都知道，林肯一生可谓充满曲折。在他 22 岁时，经商破产；23 岁时，竞选州议员失败；24 岁时，经商又一次破产；25 岁时，成功竞选州议员；26 岁时，未婚妻死亡；27 岁时，精神因打击崩溃，卧病半年；29 岁时，想成为州议会的发言人没有成功；31 岁时，争取成为被选举人落选；34 岁时，国会大选落选；37 岁时，竞选国会议员成功；39 岁时，连任国会议员失败；40 岁时，申请土地局长一职失败；45 岁时，竞选美国参议员失败；47 岁时，争取副总统的提名得票率极低；51 岁时，当选美国总统。和其他成功人士相比，林肯似乎天生就和失败关系密切。但是，凭借着一个坚持的好习惯，林肯最终告别失败，走向成功。为了用林肯的故事，更是他的精神，激励自己，我将他的画像挂在书房。

习惯影响的范围非常广，饮食、健康、工作、学习等都是习惯控制的范围。这其中，工作习惯的影响尤其不可忽视。

想要在工作上有所成就，不一定要有多高的智商和情商，只要在实践中不断地探索，用好的工作习惯代替不良习惯。工作中的时时刻刻，人都存在被习惯支配的情况。好的工作习惯能提高工作的效率和正确率，坏的工作习惯则会阻碍工作的正常进行。

李嘉诚一直被视为华人中最有成就的商业领袖，这和他拥有众多好的工作习惯是分不开的。其中，把手表拨快十分钟，早已成为一段佳话。

李嘉诚小的时候，家境十分贫寒，为了照顾家人，他被迫辍学，开始在一家茶楼当跑堂伙计。茶楼规定，跑堂伙计必须每天早上5点就赶到茶楼，为一天的工作做准备。为了让李嘉诚准确掌握起床时间，舅舅特意送给他一个小闹钟。李嘉诚拿到闹钟后，立刻把闹钟拨快了10分钟，他认为，只有这样自己才能起早。果然，李嘉诚总是第一个到茶楼的伙计。从那时起，这个习惯一直陪伴着李嘉诚。不管做什么事，李嘉诚总是比别人早十分钟。也正因为如此的勤奋，才造就了今天的李嘉诚。

好的工作习惯需要极力养成，对于不良工作习惯也要注意克服。很多人就是在不知不觉中养成了坏习惯，最后让整个职业生涯葬送其中。

一项调查表明，在众多不良工作习惯中，有90%以上的人会在工作时间闲聊、抱怨，并有拖延工作的习惯。在工作时间抱怨早已成为司空见惯的事情。抱怨公司，抱怨上司，抱怨别人，这些不仅会影响自己的心情和工作热情，也会给别人带来消极的影响。本来可以随手处理的琐事，非要今天拖明天，明天拖后来，结果越积越多。如果不能做到今日事今日毕，那么今天拖延的工作就会影响明天的工作，以此类推，每天的工作都会受到影响，自然很难取得进步。

了解你身上的不良工作习惯，然后全部列在纸上，一条一条地去改变。你的一点一滴的改变，都会给工作、给人生带来巨大的改变。不要小瞧任何一个习惯，习惯就是你的人生。重视你的习惯，尤其是工作习惯，可以帮助你获得更加美好的人生。



5. 不强求公正 / 158	章三第
6. 注重良好的礼仪和形象 / 163	章三第
7. 不要为琐事烦恼 / 167	章三第
8. 接受批评和指出需要改进的地方 / 171	章三第
9. 记录自己前进的步伐和灵感 / 174	章三第
10. 从今天做起 / 183	章三第

## 自序

## 第一章

### 你的人生由谁控制

1. 性相近，习相远 / 2
2. 成功取决于智力、天赋、或是神秘基因? / 7
3. 一个人日常活动的 90% 由习惯自动控制 / 12
4. 习惯方程式 / 17
5. 工作习惯控制你个人的成就 / 21

## 第二章

### 工作习惯的第一惯力：你把工作当什么

1. 鄙视工作和劳动的人生是灰暗的 / 30
2. 工作是生命不可缺失之物 / 35
3. 工作成就个人事业 / 39
4. 工作塑造你丰富的精神世界或者灵魂 / 45
5. 工作是医治百病的良药 / 51
6. 热爱工作会孵化一系列的工作好习惯 / 54
7. 幸运总是降临在工作极致努力的人身上 / 60



### 第三章

---

## 习惯的魔力和奥秘

1. 为什么我痛下决心改变自己，明天却依然如故 / 68
2. 触动利益比触及灵魂还难，改变习惯比触动利益更难 / 73
3. 习惯的运行机制 / 79

### 第四章

---

## 如何改变你的不良习惯

1. 不要想一次性地歼灭掉不良习惯 / 86
2. 大处着眼，小处着手，一点一点改，积累成就感 / 91
3. 尝试去做一件你不喜欢的事 / 96
4. 用习惯去克服习惯 / 102
5. 聚焦的力量 / 107
6. 记录好自己前进的脚步 / 112
7. 从当下做起，先易后难 / 118
8. 坚韧的力量 / 123
9. 可置信的承诺 / 128

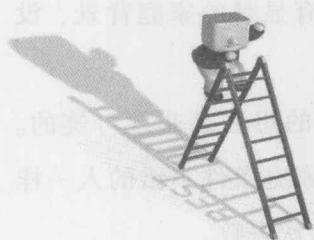
### 第五章

---

## 十个要养成的工作好习惯

1. 早到 15 分钟做当日计划，晚走 15 分钟写当日小结 / 136
2. 保持注意力和工作热情 / 141
3. 立刻行动，速度第一 / 147
4. 持续研究工作问题和关注行业发展 / 152

5. 不强求公正 / 158
6. 注重良好的礼仪和形象 / 163
7. 不把责任推给别人 / 168
8. 彻底执行工作，不要任何借口 / 174
9. 记录自己前进的步伐和灵感 / 179
10. 从今天做起 / 183



# 1

Chapter

## 第一章

# 你的人生由谁控制

- 性相近，习相远
- 成功取决于智力、天赋、或是神秘基因？
- 一个人日常活动的90%由习惯自动控制
- 习惯方程式
- 工作习惯控制你个人的成就

## 1. 性相近，习相远

我刚踏入社会时总有这样或那样的不顺，此时我也像很多人一样，认为自己之所以没有好的工作、不能过上舒适的生活、没有办法像其他人一样取得成功，是因为自己没有聪明才智、没有显赫的家庭背景、没有遇到赏识自己的伯乐。

或许你也有这样的想法，但现在想来，这样的想法是非常可笑的。有些毕业于名牌大学的聪明人找不到工作，有些家庭条件不错的人一样得不到社会的认可，有些遇到伯乐的人也总是一次次失败。

实际上，即使是在同一个环境中长大的两个人，也会有很大的不同。你一定很好奇：为什么会这样？答案很简单，因为每个人的习惯不一样。

我们都知道，在一种行为变成习惯后，习惯就开始支配人的一生。一切强制和誓言，都没有习惯有力。可以这么说，习惯使人与人变得不同。

那什么是习惯？习惯有什么作用？只有了解了这些，你才能知道习惯是怎么让人与众不同的，也才能真正明白我想要表达的意思。

习惯的范围很广泛，既可以指日久养成的生活方式，也可以指风俗、道德传统等。而想要了解习惯形成的过程，就必须先知道显意识和潜意识的概念。不管你是谁，你的意识都有显潜之分。显意识是你有意识的活动，能够进行自我支配；而潜意识则隐藏在你的内在，不容易被发觉。

其中影响最为深刻的是行为习惯。当你不断重复某个动作，你的潜意识就会接受这个动作，并把这个动作转化为惯性。这样一来，即使你不思考，这些动作也会进行下去。

有一次，我想验证习惯对于自身的影响，就开始关注一天中有多少事情是受习惯支配的，而不是深思熟虑后决定的。

那天起床后，我先去了洗手间。虽然是白天，我还是习惯性地开了洗手间的灯，看到灯没有亮，我才记起昨天晚上灯泡坏了，还没有来得及换新的。此时我还没有意识到，是习惯的力量让我按了电灯的开关。我随手把开关关上了，然后进了卫生间。等出来时，我又习惯性地按了一下开关，这时我才意识到，自己是受习惯支配了。因为每次上完洗手间我都会关灯，所以这次，即使开关是关着的，我也不自觉地又按了一次。

在我开车去公司上班之前，突然想起来，自己最常走的一条路因为地铁施工被封道了，需要走另一条路才行。于是，我上了车，一边听着音乐，一边想着到公司后需要处理的事情。开车对我来说，即使不去思考怎么启动，我也能开好，这也是习惯。突然间，我一下子刹车了，原来，虽然我心里很清楚要改道，但是却在不知不觉中重新开到了原来的那条路上。那一刻，我才清楚地意识到，走老路是我的潜意识在作怪，是因我已经形成了习惯。因为当时，我的大脑中思考的是如何工作，没有考虑换条路的问题，所以，即使大脑没有发布走老路的命令，我的潜意识就默认了习惯，让我按照习惯开车。

对于习惯，我们可以做一个简单的论述，习惯是一种稳定的、自动化的行为，是一种自动化的行为倾向。在人体中，存在着自我强化的机制。一旦一个人开始了某种行为，就会一直强化这种行为，这是惯性的



结果。惯性使行为成为习惯，也让人难以摆脱这种行为。

性相近，习相远。我们每个人在刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近。但随着各自生存环境的不同变化和随之而产生的影响，每个人的习性就会有所差异。这里的习性，在今天我们更多地称之为习惯。当习惯不同时，每个人的行为也就不同，这是因为习惯能够改变人的日常行为。

虽然习惯几乎都体现在一些微不足道的小事上，但时间长了，你就会服从于习惯，习惯的巨大力量会使你发生巨大的变化。

我参加企业家培训时，培训老师讲了一个关于习惯的故事。

有一个青年学生才华横溢，但是却有小偷小摸的恶习。倒不是因为学生穷，而是他想寻求这种刺激。老师找学生谈话，正在想如何开口，突然看到路边有四棵树，顿时有了想法。

这四棵树长得特别有意思，就像是人要经历的四个阶段一样。第一棵是娃娃树，刚刚从土里冒出来，长得还不足一尺高，甚至都不能算是一棵树；第二棵是少年树，算是棵比较挺拔的小树苗；第三棵是青年树，就像身边的学生那样高；第四棵是中年树，枝繁叶茂。

老师想了想，指着娃娃树对身边的学生说：“把它拔出来。”学生很轻松地拔了出来。然后，老师又让他拔少年树，学生稍一用力拔了出来。接着是青年树，学生用尽全部力气才勉强拔了出来。后来，老师又让学生拔中年树，学生拒绝了，连尝试都不愿意。

老师笑着对学生说：“现在，你身上的习惯就像被你拔掉的小树一样。如果你能让好的习惯坚持下来，习惯就会像大树一样稳固，能够成就你的人生。相反，如果你让身上的坏习惯持续发展，那些习惯也会像参天大树一样稳稳地扎根于土地。到那时，你恐怕就会像现在这样，连改变坏习惯的勇气都没有了。”

“想想看，你很有才华，相信毕业后能像很多有才华的学生一样，找到很好的工作，组建一个幸福的家庭。但到那时，你却控制不住自己的不良习惯，再次犯错，你的人生就会因为一个小小的坏习惯毁于一旦。”

青年学生听了，若有所思，后来改掉了坏习惯，成为一位很有名望的学者。

很多时候，习惯只是一种刺激，当这种刺激和你的反应达成一致时，每当你遇到这种刺激，就容易产生相应的行为。随着一次次不断地重复，你的行为就会渐渐地趋于惯性，也就是习惯。

有些人认为，人无完人，有点小的恶习是在所难免的。的确，每个人都可能有这样或那样的习惯，但如果一个人的坏习惯太多，或者被坏习惯牢牢地控制住，恐怕以后人生的发展也会画上一个不完美的句号。就拿上面那个青年学生来说，如果他没有改掉偷窃的习惯，即使大脑告诉他偷东西会触犯法律，但因为控制不住自己，他还是会在不自觉中偷盗。

习惯虽然很弱小，弱小到可以忽略不计。但就是这样的习惯，却能改变一个人的行为。人和人之所以不同，正是在于行为的不同。

亚伯拉罕·林肯的坚持到底的习惯帮助他领导南北战争取得胜利；爱迪生从小就不聪明，但却因为善于动手、积极动脑的习惯成为发明大王；哈里·杜鲁门几乎没有上过学，但阅读的习惯使他的知识非常渊博，在他的带领下，美国很快进入战后繁荣；富兰克林·罗斯福坚持锻炼的习惯，使他成为美国历史上身体最健康、意志最坚定的领导人。

这样的例子还有很多，而在我脑海中时常浮现的是两个小男孩的故事。

有一个小男孩出生在一个和睦、愉快的犹太人家庭，他的智力发展似乎很缓慢，三岁时还不会开口说话。到了上学的年龄，似乎也没有做好准备。这时的小男孩虽然还太小，不知道如何应对，但是却一直在沉默中积蓄着思考。等他渐渐长大后，他已习惯每次遇到问题，经过一番深思熟虑后再开始行动，这样的思考习惯对小男孩以后的人生产生了很大的影响。等到上中学时，他开始接触自然科学，就一下子爱上了这门学科。在学习数学、物理学和哲学著作时，他总是积极地思考。再后来，思考的习惯使他成为提出震惊世界的“相对论”的伟大科学家，他就是爱因斯坦。

在爱因斯坦出生的时候，他的邻居家也添了一个小男孩。这个小男孩非常聪明，不到三岁时，就能朗诵诗歌、看一些简单的图画书籍。因为聪明，上课时很快就能理解老师讲解的内容，经常受到老师的表扬，大家也都非常喜欢他。从小成长在夸奖环境中的他没能在鼓励中继续进步，而是渐渐变得骄傲起来，变得习惯于耍小聪明。他仗着自己的小聪明，希望通过赌博来不劳而获，怎想最开始总是能赢的他后来竟输得一败涂地，要靠乞讨为生。

是什么成就了爱因斯坦？毫无疑问，是习惯的力量。是什么让聪明的邻居最后一事无成？也是习惯的力量。我们可以想象得出，如果邻居能够像爱因斯坦一样，有些良好的生活和学习习惯，那他肯定也能取得不错的成就。

其实，在最开始的时候，每个人心中都有一盏指导自己前进的明灯。但是，不同的习惯对这盏灯产生了不同的影响。好习惯让这盏灯更加明亮，使你能够找到未来的方向，并能有效地指导你的行为；坏习惯使这盏灯变得昏暗，甚至会打破这盏灯，让你看不到它的存在，找不到人生的方向，被坏习惯无情地支配。

正因为此，每个人的行为才会如此不同，每个人也才会如此不同。

习惯是在长期重复下形成的，具有很强的惯性。就像跑步一样，当你快速前进时，即使想立刻停下来，也会因为惯性向前冲出几步后才能停下。正因为习惯的惯性特点，人总是会不由自主地按照习惯做事，这也导致了人与人之间的区别，习惯是影响一生的力量。

## 2. 成功取决于智力、天赋、或是神秘基因？

我发现，出于对成功的渴望，越来越多的人喜欢研究成功。生活中，经常有人问我：“你觉得成功取决于什么呢？是智力，是天赋，还是我们都不了解的神秘基因？”

我笑了笑，没有回答。这道三项选择题对我来说没有太大意义。我认为，智力、天赋、神秘基因都不是成功的关键，而常常被人们忽视的习惯才是获得成功的决定性因素。

由于工作的关系，我接触过很多人。有些人非常聪明，很有天赋，毕业于名牌大学，但却一直很落魄，更别提成功了。而有些人，看上去资质平平，只是在一般大学里读过书，有的甚至没有上过大学，却能做什么成什么，成为大家羡慕的对象。

这也更加坚定了我的看法：成功，绝不是取决于智力、天赋、神秘基因。

我经常和企业的员工一起聊天。有一次，销售部经理告诉了我这么一件事。

销售部新招了两名实习生，小张是国内一所名牌大学的优秀毕业生，