

★一生必读的经典励志丛书★



XIGUAN JUEDINGCHENGGBAI

好习惯是改变个人命运的第一步！任何成功都是从养成好习惯开始的，它是人们打开成功之门的金钥匙。

习惯决定 成败

习惯主宰人生，决定一生成败。

吕晓斌◎编著

好习惯是成功者的通行证，
坏习惯是失败者的墓志铭。

黄金
典藏版

陕西出版集团
三秦出版社

习惯决定 成败

吕晓斌◎编著



陕西出版集团
三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败 / 吕晓斌编著. — 西安 : 三秦出版社, 2012. 6

(影响一生的成功励志经典)

ISBN 978-7-5518-0131-7

I. ①习… II. ①吕… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物②成功心理-通俗读物 IV. ①
B842. 6-49②B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060833 号

习惯决定成败

吕晓斌 编著

出版发行 陕西出版集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司
社 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029)87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 787×1092 1/10
印 张 30
字 数 250 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版
2012 年 6 月第 2 次印刷
印 数 8000
标准书号 ISBN 978-7-5518-0131-7
定 价 38.80 元

网 址 <http://www.sqchs.com>

前言

习惯的力量是巨大的。古往今来,凡是有所成就的人,一定是具备良好行为习惯的人。这些行为习惯主要表现在一个人的自尊与自信、迅捷与准时、坚韧不拔和积极进取等方面。与之相反,那些一生庸庸碌碌、没有什么成就的人,大多都缺少良好的习惯。所以,我们要改变自己的命运,就要丢掉坏习惯,培养好习惯并凭借好习惯的力量去搏击风浪。

可以说,我们的生活总是被习惯左右着,而且,习惯对我们的影响涉及生活的方方面面。其中,良好的习惯如一枝枝花朵,或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。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、极限突破等等,都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

有什么样的思想,就有什么样的行为;有什么样的行为,就有什么样的习惯;有什么样的习惯,就有什么样的性格;有什么样的性格,就有什么样的命运。人是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意,习惯总是无孔不入,想想看,我们大多数的日常活动都只是习惯而已!早上几点起床,洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等等,一天之内上演着几百种习惯。从某种意义上来说,我们的生活就是由这些习惯组成的。

本书从了解和认识习惯切入,结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识,从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入,全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义,并学会用习惯的力量成就你的一生。用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的习惯工程,形象而生动地剖析了左右人生的卓越习惯和负面习惯,并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方,从而为读者重塑自我、改变人生命运提供了一条黄金途径。

目 录

第一章 认识习惯

习惯,就其基本含义而言,是指经过长期的重复或练习而逐渐养成的,一时不易改变且经常重复的,进而需要固定下来的自动化的反应倾向或行为方式。我们每个人的生活和事业都会受到习惯的影响,与此同时,我们的习惯还对他人、对集体、对社会甚至对自然界都会产生影响。

认识习惯	2
习惯的力量	5
人生将被习惯改变	11
习惯是一把双刃剑	14
那些给人积极影响的习惯	17
让习惯奏响命运交响曲	20
习惯是种子,成功是果实	26
习惯左右成败	28
习惯是一种潜意识的活动	40
认清自己的坏习惯	43
习惯的影响贯穿你的一生	46
坏习惯是美好人生的终结者	48
习惯由重复制造	51



习惯决定成败

第二章 培养习惯

习惯的养成,并非一朝一夕之事;而要想改正某种不良习惯,也常常需要一段时间。根据专家的研究发现,21天以上的重复会形成习惯,85天的重复会形成稳定的习惯。所以一个观念如果被别人或者自己验证21次以上,它一定会变成你的信念。

培养你的好习惯	54
让五种精神特质成为你的习惯	56
养成积极主动的习惯	59
养成积极自我评价的习惯	61
好习惯让你的心灵更健康	64
保持你的好心态	73
面对困境要有说“我行”的勇气	78
好的习惯让你受益终生	81
好习惯能培养好性格	83
让主动成为你的习惯	85
让好习惯代替坏习惯	88
习惯的培养需要一个过程	91
遇事应当三思而行	93
培养敬业的习惯	95
谦虚是你不可或缺的好习惯	97

第三章 改变习惯

任何事物都有它的两面性,习惯也是如此。好习惯对人的一生有着积极的影响力,它在不知不觉中改变着我们的意识,左右着我们生活或



事业上的成败。但是,坏习惯对我们的消极影响力也是不言而喻的,因此,积极地改变我们自身的各种坏习惯才是我们真正的明智之举。

改变习惯先要改变你的潜意识	102
改变习惯从点滴做起	104
冲破习惯的禁锢	107
坏习惯能轻易毁了你	109
好高骛远要不得	119
别让习惯变成见	121
踏出自信第一步	123
必须改变的十一种思想陋习	125
别让“无能为力”成为你的习惯	131
有效地改变我们的习惯	133
甩掉你的惰性	136
把自卑扔得远远的	138
做个支配习惯的人	140
改变拖拉的工作习惯	142

第四章 利用习惯

当一种习惯形成之后,无论它是自己精心培养出来的还是无意中获得的,我们首先要做的就是客观正确地认识它,看清楚它对我们到底是有益还是有害的,在此基础上才能充分地利用好习惯,改进坏习惯,也就是说,我们只有自如地驾驭它们,才能更好地利用它们。

用小习惯成就自己	146
用好习惯克服坏习惯	148
纵容自己就是毁灭自己	152
非凡人生要靠卓越习惯铸就	154
让习惯为你效劳	158



习惯决定成败

决策者一定要了解的习惯	161
珍视那些能令你成功的习惯	167
让好习惯为你打造美好生活	173
培养你工作中的好习惯	176
驾驭习惯掌控命运	178
善用自己的社交好习惯	181
让理财成为你的习惯	185
学会利用你的习惯	196

第五章 成也习惯

成功的必要条件是养成良好的习惯,其实,失败和成功之间并没有多远,有时只是被一扇若隐若现的门隔开了,而一些好习惯很可能就是我们打开这扇门的钥匙。

好习惯让你终生受益	202
培养成功的心态	204
让好习惯相伴幸福人生	207
成大事者必备的习惯	209
靠好习惯去成功	214
良好的社交习惯为你的成功助力	216
好习惯塑造好形象	222
让好习惯伴你终身	228
让你成功的七个好习惯	231
好习惯是打开成功之门的钥匙	234
好习惯是你收获的保障	239
要成功一定要先自信	243



第六章 败也习惯

每个人身上都会或多或少的有些坏习惯,不良的习惯会随时阻碍你走向成功之路。如果我们对这些习惯不加以抑制的话,很快它们就会变成我们生活中的必需品了,那实在是一件很可怕的事,所以,努力克服那些坏习惯,积极培养更多的好习惯吧。

坏习惯是阻碍成功的绊脚石	246
别让坏习惯支配自己	249
不专心是你成功的敌人	251
处世不可太较真	255
拖延是最可怕的敌人	258
统筹安排,逐一击破	260
莫将时间浪费在琐事上	262
坏习惯毁人一生	264
坏习惯是阻碍成功的恶魔	266
别为面子所累	269
依赖会使你变懒	272
别让坏习惯误了你	274
怕冒险你可能就会失败	278
避开这些思维坏习惯	282
愤怒是种坏习惯	288



习惯决定成败

第一章

认识习惯

习惯，就其基本含义而言，是指经过长期的重复或练习而逐渐养成的，一时不易改变且经常重复的，进而需要固定下来的自动化的反应倾向或行为方式。我们每个人的生活和事业都会受到习惯的影响，与此同时，我们的习惯还对他人、对集体、对社会甚至对自然界都会产生影响。



认识习惯

2

习惯决定成败

习惯

决定成败

XI GUAN JUE DING CHENG BAI

何为习惯

所谓习惯就是人在生活中形成的做事规律，是一种下意识的行为。事实上，我们的一生中总在不断地重复着去做一些下意识的动作，这就使我们在无形中形成了各种习惯。有人说，习惯成自然，自然成人生。习惯与一个人的修养及其文明程度有着密切的关系，所以，透过一个人的习惯我们可以洞悉这个人的内心世界。

生活中不难发现，我们自身的坏习惯会令我们的生活变得更糟。例如，有人会将将自己的衣服晾在公用过道上，将脏水泼到别人家门口，从自家楼上往楼下扔垃圾。这些不好的习惯，造成的直接后果就是与他人发生不愉快。我们在生活中遇到的诸多不便，往往也与人的习惯有关系。虽然只是小事，却让生活多了很多不和谐的声音。

更有甚者，一些坏习惯最终还会招致大祸，上世纪八十年代的大兴安岭火灾就是因为有人将烟头随手一扔而引起的。还有很多的不良习惯如赌博、酗酒、迷信，造成的人间惨剧也是数不胜数。

可悲的是，有一些坏习惯已经被人们熟视无睹了，但是，在有些国家则不然，当有人随地吐痰时他便立刻成为众矢之的。例如，一辆公共汽车上有几个外国人，正在边聊天边剥糖纸，他们剥完后将糖纸卷成一点扔进自己随身带的包里。他们的行为非常的自然，看上去训练有素的样子，不用任何思考，这说明这种行为已经成了他们的习惯。





习惯决定成败

日常生活中，我们不难发现许多人在公共场所乱扔果皮纸屑。这些坏习惯所直接导致的不良后果可能并不严重，但是却极大地破坏了个人形象。

在一个中国留学生身上发生过这样一件事。一次，他去参加面试，恰好赶上上班高峰，电梯口排起了长长的队。电梯到了，其他人都井然有序地排队走进电梯，这时排在队尾的留学生心想等自己上了电梯估计面试就会迟到了，于是不顾别人诧异的目光一个健步就冲进了电梯。但是，等他在电梯里站稳之后，电梯却迟迟没有动。此时，电梯管理员正严肃地盯着留学生：“先生，请到后面排队！”可这位留学生却假装没听到，他觉得这并非什么大不了的事，不值得大惊小怪的。

就这样过了10分钟，电梯仍旧原地不动。这时，人们开始纷纷指责留学生了，电梯管理员又一次说道：“先生，请到后面排队。”此时的留学生再也撑不下去了，不得不悻悻地走出了电梯。

由此可以看出，一个具有良好习惯的人无论走到哪里都会受人欢迎。其实，做到这一点并非什么难事，我们只需在日常生活中时刻注意培养自己的良好习惯，不断地改正我们的坏习惯就可以了。

在我们的日常生活中习惯几乎与我们如影随行：起床、刷牙、吃早餐、读报、上班……不夸张地说，我们的生活就是由各种各样的习惯组成的。那么，就让我们先来看一下《美国传统词典》中对习惯的定义：①一种无意识的、重复性的日常行为规律，是对某种行为的不断重复而获得的结果；②它是思维和性格的一种倾向；③是一种带有惯性的态度与行为。

当人做出某种选择时，这种惯性的力量将这种选择逐渐地加以强化，这种力量会让你不能轻易走出这种惯性，这就是“路径依赖”现象。

火车两条铁轨之间的标准距离是四英尺又八点五英寸，那么这个所谓的标准距离是怎么来的呢，为什么要采用这个标准而不是别的呢？原因就是：铁路最早是由电车设计人设计的，而电车的轮距标准正是四英尺又八点五英寸。

但是，为什么会将电车的轮距定为四英尺又八点五英寸呢？原因是最早的电车是由马车设计者设计的。马车的这个轮距标准又是如何而来的呢？据说最早是根据英国马路上的车辙痕迹的宽度而来的，因为只有这个轮距才能使马车在英国的老路上安全行驶。

那么到底这些辙迹的距离是怎么来的呢？原来那些古老的马路是由古罗马人为他们的军队铺设的，因为他们的战车的宽度就是四英尺又八点五英寸。而这个距离却是由拉车的两匹马的屁股的宽度所决定的。



马屁股的距离甚至还影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的距离。

马屁股的深远影响即揭示了“路径依赖”理论。

这个理论首先是由道格拉斯·诺思第一个明确提出的。他用“路径依赖”理论对经济制度的演进规律成功地进行了阐释，因此成为了1993年的诺贝尔经济学奖得主。

在诺思看来，“路径依赖”理论类似于物理学中的惯性理论，当事物进入某一路径时，就会在很大程度上对这种路径产生一种依赖性，这种依赖性的产生是报酬递增和自我强化制共同作用的结果。也就是说，当我们选择了某条路径时，就会在随后的发展过程中不断地自我强化，并且沿着既定的路径继续发展，这样就会使经济、政治、个人，都会进入一种良性循环的轨道之中，而且可以达到迅速的优化。然而，如果一开始选择的路径是错误的，那么就有可能沿着错误的路径往下滑，甚至被“锁定”在某种无效率的状态下，从而导致停滞，而想要从“锁定”状态脱身是十分困难的。总之，习惯若不是最好的仆人，便是最坏的敌人。

不难看出，“路径依赖”和马屁股影响就是我们所说的“习惯”。

日常生活中，人们如果不断地重复某种行为，就会形成无意识的日常行为规律，即习惯性行为，它的长期积累便形成了思维和性格的固定倾向，最终体现在人们生活的方方面面。

解读习惯

心理学研究表明，人们90%的日常活动是一种通过不断地重复某个动作，在潜意识中转化为程序化的惯性的过程。事实上，你还来不及对它进行思考，它便开始了自动运作。这种自动运作的力量，我们称之为习惯的力量。



习惯的力量

我们的生活总是被习惯左右着，这些习惯小到能够影响个人形象，大到可以影响身体健康、为人处世、婚姻家庭等，可以说涉及我们生活的方方面面。而良好的习惯就像是朵朵鲜花，在我们的人生旅途中淡然绽放着。

一种行为经过多次的重复之后就能够成为人的潜意识，并逐渐成为人的习惯性动作。人的知识不断累积、才能不断增长、极限突破等，这些都是我们习惯性动作的结果。习惯有着巨大的力量，我们每个人的日常行为中有 90% 都是在重复原来的动作，而且会在潜意识中将其转化为程序化惯性。而结果就是我们会发现这些行为都是自动运作，不用思考的。这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

我们的生活时刻都在被习惯影响着。习惯不需要特别的意志努力，它是行为的自动化，无论在什么情况下都会自动产生，不需要别人的监控。习惯对我们有一种支配的力量，一旦养成就会深刻地影响我们的一生。

心理学研究表明，影响人们工作、学习的因素中 20% 来自智力，80% 来自非智力因素，而非智力因素主要包括：习惯、信心、兴趣、性格、意志等，而习惯在其中占有很重要的位置。

芝加哥大学的研究者曾经做过一项对杰出艺术家、学者以及运动员的长达 5 年之久的研究。研究结果显示，这些杰出人士之所以取得不凡成就，原因主要是因为他们都具有坚韧不拔的好习惯，而并非大多数人都看重的天才和天赋。研究发现这些人大多能不畏挫折与失败，而且他们总能在残酷的现实生活中不断地追求完美。

习惯是一把双刃剑，它可以成为我们的好帮手，也可以成为我们的敌人。它能成为我们前进路上的助推器，但也有可能成为我们的绊脚石。



习惯决定成败

驾驭人生，驾驭习惯，做习惯的主人，才能让好习惯带着我们走向成功。

人生因习惯而改变

我们的习惯都是经过日积月累形成的，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。

来看这样一个故事：

一次打猎时猎人将一个老鹰蛋捡回了家。回家后，他将捡回来的老鹰蛋放到了母鸡正在孵的一堆鸡蛋之中。

不久，小鹰和一群小鸡都出世了。小鹰和其他小鸡一样在母鸡的照顾下，快乐地生活着。

但是，小鹰始终不知道自己是一只鹰，在它看来自己和其他小鸡没什么区别，它与小鸡们一起努力地学习着鸡的各种生存本领。当然母鸡也不知道在它的这些孩子们中竟然有一只鹰，它仍然按照教育小鸡的方法来教育小鹰，小鹰也理所当然地按照鸡的习惯生活着。

就在它们经常外出活动的地方，经常会有老鹰从天空中飞过。每次看到从头顶飞过的老鹰时，小鹰就会说：“能够自由自在地飞翔在天空多好啊，如果我也能那样该有多好啊！”

但是每当母鸡听到小鹰说这些时，它总会对小鹰说：“你只是一只小鸡而已，别做梦了，那也只是你的一个梦而已！”

每每这个时候其他小鸡也会一起附和着说：“我们怎么可能飞上天呢？我们只不过是小鸡而已！”

就这样，每当小鹰这么想时，它总会被自己的同伴提醒，告诉它那只是一个不切实际的梦而已。最后小鹰终于相信自己肯定永远也飞不了那么高了，每当自己再看到从头顶飞过的老鹰时，它就会对自己说：“我不可能飞那么高，我只是一只小鸡而已。”

这就是思维习惯，就是这可怕的思维习惯让这只鹰到死的那一天也没有翱翔过蓝天，尽管它拥有可以翱翔蓝天的翅膀。

所以说，习惯虽小，却影响深远。

对于那些不良的习惯，我们要做的就是及时加以纠正。另外，我们更不要忽视对一些好的小习惯的培养，比如以下的几个小习惯：



1. 培养及时处理日常事务的习惯
2. 养成及时解决客户和同事提出的要求与问题的习惯
3. 养成及时处理邮件的习惯

上述的3个小习惯将给你带来如下好处

1. 绝不拖沓日常事务
2. 在客户和同事们中留下良好的口碑
3. 通过及时处理各种事务从而能够得到上司认可

很明显这些小习惯能给你带来好影响。但事实上，它们潜在的好影响还远不止这些，还有很多很有意义的结果都会接踵而来。它会让你在生活中逐渐改掉拖沓的坏习惯，让你变得行动有条理、做事有效率。在这一过程中你会发觉闲暇时间会被自己充分地利用起来，而且自己能够井井有条地去做一些自己喜欢的事情。

这些良好的小习惯首先给你带来小成果，久而久之就会逐渐变成你不可或缺的习惯，从而帮助你取得更大的成功。

改掉你的坏习惯，哪怕只是些小习惯，努力培养你的好习惯，哪怕要从点滴做起。

培养好习惯

亚里士多德说：“优秀是一种习惯。”每个人除了天生的脾气秉性会有所不同外，其他的东西在很大程度上都会受到后天各种因素的影响，其中家庭影响和社会教育是很重要的因素。因此，我们每个人的一言一行都是日积月累养成的习惯。良好的习惯是需要我们耐心培养的，所以，从现在开始我们就应当积极行动起来，把优秀变成自己的一种习惯，使我们的优秀行为变成我们的第二天性。让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。

从一个人的一举一动中完全可以透视出这个人是否具有良好的行为习惯，这也就是我们所说的听其言、观其行。很难想象，一个行为无常、生活懒散的人，对待工作又怎么会勤奋呢？试想，一个对读书毫无兴趣、对世事毫不关心的人，又怎么能有宽广的胸襟和远见卓识呢？一个自以为是、目中无人的人，他如何去和别人合作和沟通？一个思维混乱的人，他做事的效率能有多高？一



习惯决定成败



个不爱独立思考、人云亦云的人，他能有多少智慧和判断能力？一个连油瓶倒了都懒得去扶起来的人，又怎么能奢望别人对他有什么好印象呢？洗手后不随手关掉水龙头，吃了早点抹一把嘴，将餐巾纸扔在大街上，揩一把鼻涕就甩出去的行为屡见不鲜。如果你是一个企业的负责人，你愿意雇佣这些人来为你工作吗？假如你觉得自己是一匹千里马，一定不要总是抱怨没有伯乐赏识你，你首先要做的就是经常反省自己，纠正自己的各种不良习惯。

貌似无关紧要的小习惯很可能左右着一个人的命运。要知道，习惯是自己培养出来的。我们到底如何培养自己的好习惯呢？当一件事情被你不断地重复后，最后就有了好和坏，有了应该和不应该。

下面我们就简单介绍一些培养好习惯的规程：

一开始，你应当将自己所有的热忱注入到你将要培养的新习惯中，一定要对自己的所思所想有深刻的感受。铭记万事开头难，时刻提醒自己你正在采取建造新的心灵道路的最初几个步骤。首先，你要明白自己要做什么，看清楚自己要走的这条路。

要想让你的注意力不再去注意旧的道路，就一定要把它集中在新道路的修建工作上，这样就能避免你又走向原来的老路。

当然，要想顺利地走上这条新路需要你自已制造机会，而不是坐等机会自动出现在你眼前。你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，从而更有利于行走。因此，你首先要做的就是制订一些计划，为走上新的习惯道路做准备。

在这一过程中，你很容易受到过去的影响，所以，你一定要克制自己，尽量抵抗住那些诱惑。只有这样你才能不断地给自己增添信心和必胜的信念，下次也就更容易抗拒这种诱惑。但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。你将在一开始就面临一次战斗，这个时候是非常关键的，所以，这个时候需要你拿出更大的决心、毅力与意志力。

学者研究表明，目标和习惯加起来就是“天仙配”，目标就像织女，是你所追求的美好的东西，习惯是牛郎，很勤恳、踏实。目标有了，那么你要做的就是为这个目标设定一些习惯，习惯养成之后，成功也就离你不远了。而有了好的习惯，你也可以为这个习惯找一个目标，使自己更有成就感。当然目标一定是要切实可行的，习惯也要具体化。这是由于习惯是抽象的东西，为了便于执行，最好将其量化，比如每天跑步半小时等。习惯就像烧开水一样，断断续续地烧总也烧不开，所以，只有一股劲将它烧到 100℃ 才行。培养习惯还要坚持