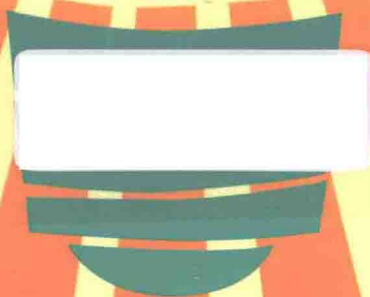


习惯 的 力量

XIGUAN
DE LILIANG

袁丽萍◎编著



❧ 一盎司习惯抵得上一磅智慧 ❧

人生是飞驰的列车，所有人都无法停步地冲向前方。前方有可能是天堂，有可能是深谷，而“习惯”就是你的方向盘。

 海潮出版社
Haichao Press



图书在版编目(CIP)数据

习惯的力量 / 袁丽萍编著. -- 北京 : 海潮出版社,
2014. 8
ISBN 978-7-5157-0695-5

I. ①习… II. ①袁… 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 159191 号

书 名: 习惯的力量

作 者: 袁丽萍

责任编辑: 王惠平

封面设计: 朝圣装帧设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 183 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0695-5

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前 言

FOREWORD

“习惯”两个字，对我们大家来说是再熟悉不过了。所谓习惯，就是经过重复练习而巩固下来的思维模式和行为方式。从小到大，“好习惯、坏习惯”将伴随我们一生。

“行为变成了习惯，习惯养成了性格，性格决定命运。”一个人的习惯，不仅影响一个人的工作、生活、事业，甚至影响他一生的成就。在很大程度上，我们不能不说，正是不同的习惯造就了不同的人生。

我们每天高达90%的行为出于习惯。好习惯是幸福的源泉，坏习惯是失败的开始，凡成功者不只是习惯的学生，而且能超越习惯并驾驭它。也就是说，他们能看清并改掉坏习惯，并且坚持好习惯。

良好的习惯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，使你牢牢把握前进途中的正确方向，从而使你超越平凡，脱颖而出。

成功的人有一个共性，那就是基于良好的习惯形成的日常行为规律，他们并不比别人聪明，而是好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力。他们并不比普通人更有天赋，但好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分。成功人士不一定比普通人更有决心或更

加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，让他们更有效率、更有条理。

习惯是一个人的资本，你有了好习惯，你一辈子都有用不完的利息；你有了坏习惯，你一辈子就有偿还不了的债务。世界上最可怕的力量是习惯，世界上最宝贵的财富也是习惯。培养一个好习惯将会给你的事业和生活带来无穷的收益，而良好的习惯正是帮助我们构建成功人生所必需的。

目 录

CONTENTS

第一章 习惯是一种力量

1. 习惯是如此顽强 / 3
2. 我们是用习惯来生活的 / 6
3. 习惯限制着我们的潜力 / 8
4. 习惯能束缚我们的思维 / 10
5. 好习惯与坏习惯 / 13
6. 习惯了，就成自然了 / 15
7. 成就或祸患源于不起眼的习惯 / 17

第二章 习惯与潜意识

1. 习惯的形成 / 21
2. 习惯，潜意识的力量 / 23
3. 认识潜意识，培养好习惯 / 24
4. 改变习惯，需要调整你的潜意识 / 26

第三章 教育就是培养习惯

1. 家庭——孩子习惯养成的摇篮 / 31
2. 三岁决定一生，从小养成好习惯 / 34
3. 习惯比分数更重要 / 37
4. 习惯，要重视第一次的养成 / 39

5. 性格与习惯 / 41
6. 在学习中养成好习惯 / 46
7. 培养孩子良好的自理习惯 / 48
8. 不良习惯是不文明行为的“病根” / 50
9. 如何帮助孩子克服不良习惯 / 52
10. 培养孩子习惯的六个原则 / 54

第四章 生活习惯与健康

1. 不良的生活习惯危害健康 / 59
2. 这种生活习惯易得癌 / 61
3. 想健康，就要养成良好的生活习惯 / 65
4. 十大健康的生活习惯 / 68
5. 十大危险的生活习惯 / 71
6. 健康，离不开良好的饮食习惯 / 73
7. 告别影响健康的坏习惯 / 79
8. 要有规律地生活 / 81
9. 排便要定时 / 82
10. 养成喝水的习惯 / 85
11. 养成运动的习惯 / 89

第五章 好习惯，让人终身受益

1. 良好的习惯是成功之本 / 95
2. 不同的习惯，不同的人生 / 97
3. 习惯左右着命运 / 99
4. 习惯左右着你的行为 / 101
5. 成功人士所具备的 11 个好习惯 / 104

第六章 卓越，不是行为而是习惯

1. 勤奋的习惯 / 111
2. 思考的习惯 / 115
3. 计划的习惯 / 117
4. 学习的习惯 / 121
5. 热爱的习惯 / 124
6. 行动的习惯 / 127
7. 整合的习惯 / 131
8. 专注的习惯 / 134
9. 细节的习惯 / 137
10. 坚持的习惯 / 140
11. 吃苦的习惯 / 142

第七章 随身带上十五个好习惯

1. 礼仪的习惯——素养和品位的体现 / 149
2. 仪表的习惯——形象就是你的标签 / 150
3. 自省的习惯——认识自己，正视自己 / 154
4. 知足的习惯——知足才能幸福 / 158
5. 乐观的习惯——从生活中提炼出来的幸福 / 160
6. 幽默的习惯——幽默能够传播快乐 / 162
7. 交往的习惯——关系就是生产力 / 165
8. 自律的习惯——战胜自己的最好武器 / 168
9. 包容的习惯——一种良好的做人方法 / 172
10. 低调的习惯——谦恭赢得他人的尊重 / 174
11. 赞美的习惯——人人都爱听好听的话 / 176
12. 节俭的习惯——静以修身，俭以养德 / 179

13. 换位的习惯——“己所不欲，勿施于人” / 181
14. 仁爱的习惯——仁者爱人，助人就是助己 / 183
15. 读书的习惯——“天下第一好事，还是读书” / 186

第八章 打破旧习，才能创新

1. 习惯与创新 / 191
2. 打破旧习，才能开辟新天地 / 194
3. 思维定势是一种习惯 / 195
4. 打破旧习，会有意想不到的收获 / 198
5. 改变传统习惯，走新路 / 201
6. 创新才能带来财富 / 205
7. 破坏先例与习惯，未来才更美好 / 207

第九章 培养好习惯，构建新生活

1. 习惯的养成 / 213
2. 养成好习惯的重要性 / 214
3. 不断地重复就能形成习惯 / 216
4. 好习惯养成的10个步骤 / 218
5. 养成好习惯的6条方法 / 221
6. 改掉坏习惯需要很强的毅力 / 228
7. 年轻人应该养成的好习惯 / 230

C 第一章 Chapter 1

习惯是一种力量

世界上最可怕的力量是习惯，世界上最宝贵的财富也是习惯。培根说：“习惯是一种顽强的、巨大的力量，它可以主宰人生。”

1. 习惯是如此顽强

培根说：“习惯是一种顽强的巨大的力量，它可以主宰人生。”可见，习惯对一个人有着巨大的影响。

曾经看过一个这样的故事：

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，它的根牢牢地盘踞到了肥沃的土壤中；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。”

年轻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。”

年轻学生先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，“去试一试那棵橡树吧。”

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已筋疲力尽，所以他拒绝了教师的提议，甚至没有去做任何尝试。

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

故事中的植物就好像我们的习惯一样，越根基雄厚，就越难以根除。的确，故事中的橡树是如此巨大，就像根深蒂固的习惯那样令人生畏，让人甚至惮于去尝试改变它。值得一提的是，有些习惯比另一些习惯更难以改变。这一点，不仅坏习惯如此，好习惯也不例外。也就是说，一旦好习惯养成了，它们也会像故事中的橡树那样，牢固而忠诚。在习惯由幼苗长成参天大树的过程中，被重复的次数越来越多，存在的时间也越来越长，它们也越来越像一个自动装置，越来越难以改变。

习惯是一种力量，对我们有着绝大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。

在古埃及，传说在大海边有一块可以使人们得到无穷财富的奇石，但是谁也不知道这块奇石具有怎样的特征，也不知道应该到哪里才能寻找到这块奇石。所以长期以来，虽然人们对这个传说深信不疑，但是却只能在无可奈何中任由传说中的奇石安静地躺在它一直停留的那片海岸上。

好运常常在不经意的時候降临。

有一个人从一生长下来就很穷，没有什么本事的他只能从人们扔掉的垃圾中寻找一些能用的东西来生活，有时他还可以从垃圾中找到一些东西卖点钱。一次，当他在一个垃圾场寻找有用的东西时，发现了一本非常破旧的书。他正需要纸卷烟抽，于是就把这本破书带回了家。当他撕开书的一页纸时，他感觉手中的那页纸比其他书页纸更厚、更重。在一把破剪刀的帮助下，他很快就找到了藏在书页里的一件十分

有趣的东西：一张薄薄的羊皮纸，上面写着点石成金的秘密——在黑海边有一块奇怪的小石头，只要随身带着这块小石头，就可以把自己遇见的所有普通石头都变成金子。这块小石头就是古埃及传说中的那块奇石，奇石的外观跟海边成千上万的石头没什么两样，但是它摸起来是温热的，而被海水浸过的其他普通石头摸起来则是冰凉的。

无意中得到点石成金秘密的穷人兴奋极了，他很快就带着简单的行囊，朝黑海边走去。经过了长达一年的风餐露宿之后，他终于来到了黑海岸边，开始寻找传说中的那块奇石。开始的一段时间，他把自己遇到的石头捡起来之后又随手扔到了黑海边。过了一段时间之后，他发现，如果这样下去的话，那么他很难区别哪些石头已经被捡起，哪些石头还没有摸过，这可能会导致他多次重复地捡到已经摸过的石头。长此下去，他的工作效率就会大大降低，而且摸到奇石的几率也会因此而减少。为防止类似情况的发生，他决定改变一种方式来寻找奇石。以后每当捡起一块冰凉的普通石头时，他就用力向海里扔去，然后再弯下腰捡那些没有摸过的石头。

时间一天天过去了，冰凉的普通石头一块一块地从他的手中抛向大海。一个月过去了，一个季度过去了，一年过去了……寒来暑往，转眼他已经在黑海边度过了无数个春秋，在他捡的石头中始终没有一块是羊皮书中所说的“摸在手里温热的奇石”。多年以来他一直不停地重复着这样的动作：弯腰捡石头——用力扔向海中——再弯腰去捡海边没有摸过的石头。这样的动作虽然机械而无聊，但是他却从来没有气馁过，他总是希望自己下一次摸在手里的石头是温热的，他相信自己终究会成为拥有无数财富的大富翁。

捡石头、扔石头的动作已经被他练到了十分熟练的程度，随着经验的丰富，他后来几乎能够以迅雷不及掩耳的速度去捡石头、扔

石头了。

一天早上，他像往常一样草草地吃了一些东西之后就去捡石头，当他不经意地捡起一块石头时，他感觉到，这块石头是温热的！他迅速反应过来，这就是他多年以来一直想要得到的奇石，可是就在他反应过来的时候却发现，那块奇石已经被他习惯性地扔到了海里，因为往海里扔石头的动作太具习惯性了，以至于他还没来得及反应，那块载着他一生梦想的奇石就被扔到了海里。

由此可见，习惯是如此顽强，它一旦形成，就会在人们的思想和行为中根深蒂固地存在着，而且还会经常左右人们的思维和行动。有时人们一生都在追求的东西，可能就是因自己不经意的习惯而破灭。所以，任何人都不能轻视那些平常不为自己所注意的习惯。

一个人一天的行为中，大约只有 5% 是属于非习惯性的，而剩下的 95% 的行为都是习惯性的。根据行为心理学的研究结果：3 周以上的重复会形成习惯；3 个月以上的重复会形成稳定的习惯，即同一个动作，重复 3 周就会变成习惯性动作，形成稳定的习惯。

2. 我们是用习惯来生活的

曾读过这样一则故事：

一位老人很早就死去了妻子，此后就再也没有娶妻，其中的原因有二：一个原因是怕年幼的孩子得不到后母的疼爱，自己一人照顾孩子虽然辛苦倒也自由自在；另一个原因则是家中实在是一贫如洗，恐怕没有人会嫁给这个带着一个儿子的穷光蛋。

就这样，父子二人一直相依为命，依靠打柴谋生。起初是父亲养活年幼的儿子，等到父亲年老力衰之时，儿子也长大成人了，于是孝顺的儿子就一心一意地照顾父亲。

父亲驾车很有经验，儿子则是打柴的一把好手，所以每次都是儿子上山打柴，然后一捆一捆地背下山，父子二人一起把柴装到车上，之后由父亲驾车，儿子则习惯性地坐在旁边，帮父亲看前面的山路。虽然父亲对于崎岖的山路已经熟得不能再熟了，可是每当暴雨过后，山上总有一些被暴雨冲坏的山路，有时甚至会有大块的石头从山上滚落到路边，而眼神不好的父亲很难注意到这些，所以儿子每次都要坐在一旁为父亲指明前面的道路。每到转弯时，儿子总是会及时提醒父亲：“爹，转弯啦！”儿子渐渐形成了习惯，即使父亲每次都要回答一声：“知道，不用你提醒”，可是儿子仍然会在转弯时这样做。

一次父亲生病了，大夫告诉他需要卧床休息几天，于是儿子一人驾车去卖柴。刚上车，他就发现自己坐在驾车的位置上十分不习惯，总想把身体挪到自己平时坐的地方，所以平时和父亲很好走的一段路这次似乎十分难走。到了一个弯道，儿子学着父亲的样子牵引手中的绳子让牛转弯，可是牛却始终不听使唤，任凭他用尽各种方法，牛仍旧一动不动。

到底是怎么回事？儿子百思不得其解。后来想了很长时间，他才想到也许有一个办法可以行得通，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”刚才那头倔犟的牛开始听话地转弯，继续往前走。之后每逢路过转弯，如果他不这样喊，牛就绝对不听使唤。结果每当在山路上遇到路人时，人们总是会掩鼻而笑。一路上，儿子觉得自己实在是被这头牛弄得大丢颜面，回家后他把自己一路上的遭遇告诉了父亲。

听到儿子的话，父亲沉思起来，他告诉儿子：“从明天起你就自己学着驾车卖柴吧，如果牛不听话就用皮鞭抽它，抽的次数多了，它就

会听从你的使唤。”

无论是牛还是人都会按照习惯去生活，一个人的成就原本应该由他的智慧和劳动决定。可是很多时候，人们却不得不承认，自己会走上怎样的人生道路常常是受习惯所控制的。习惯了生活在一种模式中，我们的生活便失去了一种动力，习惯了生活在一种折腾中，也不过是从一种习惯进入了另一种习惯而已。

人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。所以，在实现成功的过程中，除了要不断激发自己的成功欲望，要有信心、有热情、有意志、有毅力之外，还应该搭上习惯这一成功的快车，才能实现自己的目标。正如心理学巨匠威廉·詹姆士所说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

3. 习惯限制着我们的潜力

习惯能催进着我们的成功，但有时习惯也限制着我们的成功，因为我们的习惯也影响着我们的潜力的挖掘与发挥。

有这样一则故事：

一个孩子从小家境富裕，所以有条件接受到良好的教育。父母看到孩子在音乐方面很有天赋，所以就为他请了很有名的钢琴教师。钢琴教师很喜欢这个孩子，因为他发现这个孩子的确聪明伶俐，而且很多其他同龄孩子难以理解的问题，这个孩子总是一点就通。

几个星期之后，这个孩子可以充分领会一些乐曲了；又是几个星