

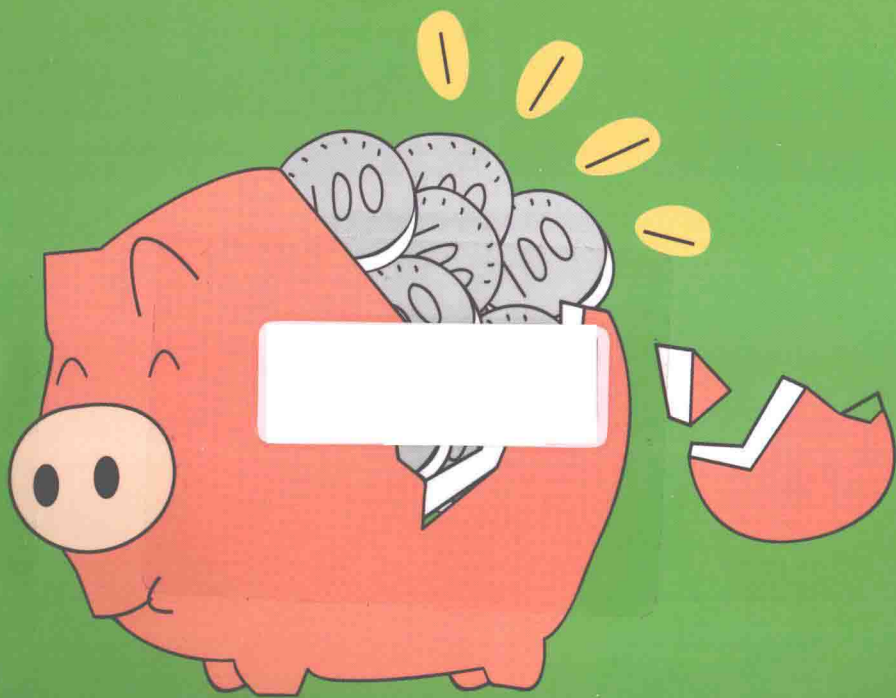


RANG
ZIJINBU DE SHIGE HAOXIGUAN

让自己进步的 10个好习惯

雷建斌

任何事物都不及习惯那么神通广大，一个人如果能养成生活和工作的好习惯，那么他用不了多久就会成为十全十美的人，习惯要靠习惯来征服。



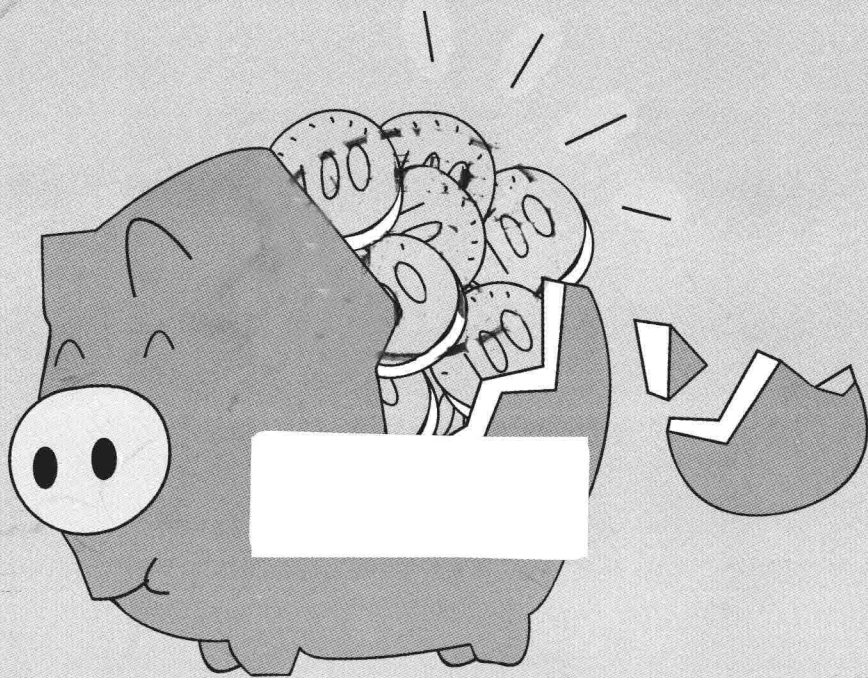


RANG
ZIJINBU DESHIGEHAXIGUAN

让自己进步的 10个好习惯

雷建斌

任何事物都不及习惯那么神通广大，一个人如果能养成生活和工作的好习惯，那么他用不了多久就会成为十全十美的人，习惯要靠习惯来征服。



图书在版编目 (CIP) 数据

让自己进步的 10 个好习惯 / 雷建斌编著. —太原: 山西经济出版社, 2012.9 (2014.1 重印)

ISBN 978-7-80767-574-7

I. ①让… II. ①雷… III. ①中小学生 - 习惯性 - 能力培养
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 208497 号

让自己进步的 10 个好习惯

编 著: 雷建斌

出 版 人: 赵建廷

选题策划: 张宝东

责任编辑: 赵宝亮

装帧设计: 阎宏睿

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922133 (发行中心)

0351-4922085 (综合办)

E-mail: sxjfx@163.com

jingjshb@sxskcb.com

网 址: www.sxjxcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

承 印 者: 太原红星印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.875

字 数: 210 千字

版 次: 2012 年 12 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80767-574-7

定 价: 19.80 元



编委会 BIANWEIHUI

主 编：蒙 俊

副主编：崔晓芳 石 涛 蒙 慧

编 委

雷建斌 柴而实 刘 颖 王乃祥 温亚军

任力军 贾发义 武甲斐 张爱英 戎爱萍 王少贤

田靖倩 任卫红 马晓东 马建国 李海昌

序

前两天女儿给我打电话，问我：“爸爸，你对你现在的生活满意吗？”五十而知天命，已过55岁的我被朝气蓬勃的女儿问得一时有点发愣，回首自己80年代大学毕业留校从教，到如今，不能说桃李满天下，取得什么惊世骇俗的成绩，但扪心自问，自己的每一天都可以说无愧于心。良久，我很肯定地告诉她：“嗯，我挺满意的。怎么了？”女儿笑着说：“呵呵，爸爸，我就知道你对自己的人生挺满意的，那你就把这些让你难忘的经历总结总结，写本书吧，反正你快退休了，写成书我们年轻人也能学点经验啊。”的确，岁月如梭，但好多记忆留在心底，尤其是大学校园里的那些莘莘学子更是让我难以忘怀，不知道如今已经离开校园走进社会的他们有着怎样的未来。

还清晰地记得自己年轻时初来这座城市生活的心情，那时的自己每天都保持着积极振奋的状态。现在看着那幅由祖父写给我悬挂在床头几十年的字：“保持好习惯，天天进步一点点！”还是让我对生活充满了信心和希望。想想几十年来，这几个字一直是我人生的座右铭。作为一个从教一生的人，我也一直希望能用自己成长的经历和经过岁月淘洗的过往，来为那些还在人生旅途上奋力拼搏的孩子们提供一些借鉴和帮助，希望他们在自己的人生路上也能保持好习惯，每

天进步一点点！

可是怎么样的人生才能一点一点的进步呢？也许对于很多人来说，青春早随荆轲而逝，进步的人生却迟迟没有到来。就我个人的经验而言，细节决定成败，习惯改变人生，我相信只要我们养成生活、学习、工作等好习惯，人生总会一点点地进步，希望也会在每一个有朝阳的日子如期到来。

于是，就在这个初春的下午，我有了写这本书的初衷。

目录

第一章 让自己进步的 10 个生活好习惯 / 001

1. 要养成良好的生活习惯 / 001
2. 养成吃早餐的习惯 / 004
3. 让微笑帮你登上进步的阶梯 / 008
4. 穿得大方得体可以为你加分 / 011
5. 经常去和大自然亲密接触一下 / 015
6. 静下心来,享受平凡人生 / 018
7. 学着去沉淀人生,品味生活 / 021
8. 培养一点兴趣和爱好,丰富自己的生活 / 024
9. 静下心来品品茶,给自己的身心放个假 / 028
10. 按时作息,珍爱生命 / 031

第二章 让自己进步的 10 个工作好习惯 / 035

1. 做人没有理由不谦虚 / 035
2. 当机立断很必要 / 039
3. 今日事,今日毕 / 042
4. 做工作要专注 / 045

5. 比别人多做一点,让别人需要你 / 049
6. 学会与人合作,你就成功了一半 / 052
7. 别把坏的情绪带回家 / 055
8. 讲究双赢就要追求团队合作 / 058
9. 坚持不懈是成功的关键 / 061
10. 注重细节,成就大节 / 064

第三章 让自己进步的 10 个学习好习惯 / 068

1. 做一个有准备的人 / 068
2. 读优秀文学作品,陶冶高尚情操 / 071
3. 书山有路勤为径,学海无涯苦作舟 / 074
4. 让你的字帮助你的人生喝彩 / 077
5. “虚怀若谷”才是成功的根由 / 080
6. 永不自满,一有时间就去学习 / 084
7. 敏而好学,不耻下问 / 087
8. 要努力工作,更要聪明的工作 / 091
9. 创新是进步不竭的动力 / 095
10. 学以致用,不断进步 / 098

第四章 让自己进步的 10 个社交好习惯 / 102

1. 真诚地去和别人打交道 / 102
2. 记住别人的姓名很重要 / 106
3. 尊重别人的隐私 / 109
4. 善交益友,不交损友 / 112
5. 玩转人生一定要学会交朋友 / 116
6. 重视时间的价值,学会守时 / 119

7. 用心倾听,不打断别人的话,做个倾听高手 / 123
8. 幽默人生,精彩人生 / 126
9. 养成良好的沟通习惯 / 130
10. 不断自我反省 / 133

第五章 让自己进步的 10 种心态好习惯 / 137

1. 凡事都往好处想 / 137
2. 悲观时,积极地进行自我暗示 / 140
3. 学会体验知足常乐的力量 / 144
4. 做自己情绪的主人 / 148
5. 别为小事生气 / 151
6. 懂得自律 / 155
7. 理性对待自己的人生 / 158
8. 自信是成功的关键 / 161
9. 多读一些有益身心的好书 / 164
10. 从潜意识开始,让自己拥有无限能量 / 167

第六章 让自己进步的 10 个思维好习惯 / 171

1. 勤于思考 找出表象后的玄机 / 171
2. 为人不钻牛角尖 / 174
3. 别让定势思维捆住你前进的手脚 / 177
4. 要有敏锐的洞察力 / 181
5. 要有一点怀疑精神 / 184
6. 学会换位思考,你将收获更多 / 187
7. 财富人生,需要好好规划 / 190
8. 适时让自己的想象力驰骋一回 / 193

9. 不要总是抱怨 / 196
10. 学会拒绝,勇敢说“不” / 200

第七章 让自己进步的 10 个做人好习惯 / 205

1. 做每一件事都要出自善意的本心 / 205
2. 恪守诚信的人生更精彩 / 209
3. 退一步海阔天空 / 212
4. 严于律己,宽以待人 / 215
5. 站得高才能看得远 / 218
6. 不要嫉妒任何人 / 221
7. 人生不能总是打草稿 / 225
8. 敢想就要敢做 / 229
9. 对与你有关的人和事保持热心和热情 / 232
10. 尊重和善待自己的敌人 / 236

第八章 让自己进步的 10 个做事好习惯 / 239

1. 凡事要用心 / 239
2. 活在责任和义务里 / 243
3. 放弃何尝不是一种得到 / 247
4. 记住成功人生的十个小故事 / 251
5. 有目标的人生才能有进步 / 255
6. 巧用语言,学会说话 / 259
7. 允许瑕疵,人生没有最完美 / 262
8. 替自己的 35 岁做点事 / 265
9. 别吃独食,学会分享 / 268
10. 让勇气引领自己的进步人生 / 270

第一章

让自己进步的 10 个生活好习惯

1 要养成良好的生活习惯

一个人是否真能拥有幸福并非取决于天性，而是取决于生活的习惯。

——爱比克泰德

中国有句俗话：积千累万，不如有个好习惯。

习惯，人人都有，但却有高下之分、文野之别、优劣之异。勤勉与懒惰，整洁与邋遢，深思慎断与轻信盲从，默默务实与好大喜功等等，都会在不同人身上形成不同的习惯。习惯一旦养成，就会成为一种根深蒂固的东西，影响人的行为和人生走向。有科学调查表明：人们每天多达 90% 的行为是出自习惯的支配。习惯、性格、命运成为一个链条，正是这种奇特的链条使得一些人或出类拔萃，卓越超群；或平庸庸碌，碌碌无为。良好的习惯，可以成就一个人，使人身心愉快、远离疾病，健康长寿，活过百岁不稀奇，长久受益；不良的习惯，祸害无穷，使人行为拖沓，精神低迷，疾病缠身，生活质量降低，甚至英年早逝，

葬送大好人生。

习惯有很多种,行为习惯,语言习惯,肢体习惯等等,但我们这里强调的是作为一个人的最基本的习惯,即生活习惯。

生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,而且也能对人的未来发展有间接的作用。如果一个人,其精力旺盛,雄心勃勃,一心想成就一番事业或者在人生的路上有更多的进步,那么良好的生活习惯是确保其事业顺利、成功实现人生理想的一个重要基础。正所谓:“身体是革命的本钱”,为了达到身心健康的目的,每一个人都应该切实地重视这个问题,培养良好的生活习惯,并防止不良生活习惯的形成。

然而,在现实生活中,一说到养成良好的生活习惯,我们许多的年轻人大多不屑一顾,要么打着“好也过,歹也过,不好不歹同样过!青春就是本钱。”的幌子,为了口福,毫无节制地吃零食,吃一些没有营养的垃圾食品;为了一时高兴,通宵达旦地打麻将、唱歌跳舞;为了所谓的“扭住青春不松手”,别出心裁地穿些奇装异服,不夺人眼球誓不休,一年四季,穿得衣服总是与时令格格不入,冬天穿夏天的,夏天穿冬天的,要么捂得大汗淋漓,要么露得瑟瑟发抖。要么就很惊疑地说:“生活按部就班就好啊,再说我们也不知道什么样的生活习惯才是良好的生活习惯,怎样才能养成良好的生活习惯?”于是我行我素,将不良生活习惯进行到底。

那么,到底怎样才能改正生活陋习,增进维持健康,保持好的生活状态与积极乐观的心境,养成好的生活习惯呢?根据很多成功人士成长进步的实践经验,这里主要总结了4个方面的建议,希望对大家有所帮助。

培养良好的生活习惯,首先要合理地安排作息時間,形成良好的作息制度。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交

替进行,日久天长,能在大脑皮层上形成动力定型,这对促进身心健康是非常有利的。每一个渴望事业能有长足进步的人,都应养成早睡早起的作息习惯。可现实是,我们现在的不少年轻人,晚上不早睡,打电脑,玩游戏,就是硬被大人逼着躺下了,还拿着个手机按个不停,要么就干脆聚上三五个人搞卧谈,天马行空地一聊就是两三个小时,结果第二天早上要么不起床,要么起来了,整个人却精神疲惫,神情萎靡。长期如此,不仅影响正常的作息時間,还容易引起失眠,甚至引发神经衰弱症。研究表明,如果一个人的睡眠时间经常少于 7 个小时,那么他的注意力就很难集中。一个注意力涣散,精力游离的人,你又能期望他取得什么样的进步呢?

培养良好的生活习惯,离不开适当的体育锻炼和文娱活动。“文武之道,一张一弛。”学习和工作之余参加一些文体活动,不但可以缓解刻板紧张的生活,还可以放松心情、增加生活乐趣,反而有助于提高学习和工作效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等都有助于增强体质,提高对疾病的抵抗力,同时,对身体本身而言,也是一种积极的休息。实践证明: $7+1>8$ 。在这里, $7+1$ 表示 7 个小时的学习或者工作加上 1 个小时的体育文娱活动, 8 表示 8 个小时的连续学习或者工作。也就是说,参加体育活动的 7 个小时,比不参加体育活动的 8 个小时,学习或者工作效果要更好。

培养良好的生活习惯,还要保证合理的营养供应,养成良好的饮食习惯。现代生活的快节奏,导致“饮食不良”成为一个普遍性的现象,特别是城市里的上班族,饮食不规律现象司空见惯,很多人早晨起床较晚,上学或者上班路程又比较远,来不及吃早饭便急着去赶车,有的索性取消了早饭,有的则在课间或者工作之余,发现饿的时候,随便吃些零食充饥。此外,不规律的饮食习惯还包括暴饮暴食。现在很多的学生或者上班族,因为住校或者离家较远,主要在食堂就

餐,但食堂的就餐时间比较固定,常有人因工作加班或者由于学习及其他原因错过了开饭时间,于是就吃点饼干、方便面胡乱对付一下,等下一顿吃饭时再吃双份。营养学家们的研究证明:早餐吃饱、吃好,对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食,要加强全面营养,还要多吃水果和蔬菜;暴饮暴食,对肠胃及整个身体的健康是很不利的,容易引起消化系统的紊乱,损伤胃脾,以至患上难以治愈的肠胃疾病。

此外,一个一心追求进步的人,还要改掉或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良的生活习惯。吸烟、酗酒的危害大家众所周知,这里也就不再赘述,沉迷于电子游戏的危害随着信息时代的发展,网络的普及,其危害这些年也在日益显现,国内外的研究表明,一个人如果长期沉溺于网络中,除头脑发育受影响外,还会导致植物神经紊乱、激素水平失衡,使免疫功能降低,引发紧张性头疼、焦虑,甚至导致死亡。

2 养成吃早餐的习惯

日子再忙,也想有个人一起吃早餐,这样的幸福很简单。

——刘若英

医学研究表明:一日三餐中,早餐最重要。是否进食早餐,严重影响一个人的身体健康,因为一个人经过一夜睡眠后,体内的血糖已经消耗完,糖是保障大脑思维的主要养料能源,如果血糖不够,人便没有精神,大脑处于昏沉、萎靡状态,思维和记忆也受到影响。

此外,研究表明,早餐还影响着人的智力发育。世界卫生组织在

很早以前，就把提醒人们每天吃早餐作为一项促进人类身体健康的行为来倡导。医学专家指出：人的脑细胞的记忆功能离不开被称为 FGF（化纤维细胞生长因子）这一特殊物质的作用。无论什么信息，如不通过“海马”（主管记忆的人脑组织结构）就别指望把记忆长期留在脑细胞里。而“海马”的作用正是在餐后将脑脊液内的葡萄糖浓度升高，通过第三脑室的上衣细胞释放出酸性的 FGF，被神经细胞吸收后，记忆的闸门便被打开，而早餐毫无疑问是最佳补糖时机。另外，早餐能促进十二指肠分泌一种叫缩胆囊素的激素，经过迷走神经和丘脑下部进入“海马”，使之活跃起来，从另一途径按下记忆的“开关”。据研究测定，人大脑中的 FGF 的数量在饭后半小时内便增加一千倍，一小时后激增一万倍。所以餐后两小时左右是学习和记忆能力的最佳时间。

然而，生活中很多人对早餐不大重视，经常凑合一下了事，甚至还有人根本就不吃早餐。可牺牲早餐是要付出代价的。

我认识得一个朋友在外企工作，业务繁忙，应酬也多，几乎每天都要忙到深夜两三点钟上床，直到第二天快上班了才起床。为了多睡一会儿，她只好“省略”了早餐。时间久了，朋友说她肠胃不适，消化不良，并伴有低血糖，整天人晕乎乎的。在多次吃药不管用的情况下。她拉着我陪她去医院，从医院专业大夫那里得知，朋友的病根全是不吃早餐造成的。大夫告诉我们，在早餐的这段时间里，人体内的消化酶特别活跃，想要拥有健康的消化功能，最重要的前提就是吃早餐，而且要吃好的早餐，否则势必会破坏肠胃之间的和谐，扰乱肠胃的蠕动节奏，引起低血糖、胆结石等病症。听了专业医生的解释，朋友恍然大悟，痛下决心，发誓以后不论多忙，都要吃早餐。我也因此意识到，原来早餐与午餐、晚餐一样都属于正餐的范畴！且其重要性非但不亚于午餐和晚餐，甚至还超过午餐、晚餐！

在意识到早餐的重要性后,我的心里也不尽犯嘀咕,既然早餐这么重要,那么吃什么样的早餐才算是健康的早餐,好的早餐呢?我们中国吃得早餐不外乎以下几种:

传统型早餐:就是按中国人祖辈上的习惯,早上起来吃点馒头、稀饭、油条、包子、咸菜、酱豆腐或蔬菜。可专业的研究已经证明,我们传统的早餐虽然热量还行,但蛋白质含量低,钙含量低,与合理的营养标准相差很远。

其次是外来的,引进式早餐,属于从西方人生活习惯里学来的“舶来品”,具有速食性:主要是牛奶加鸡蛋或牛奶加面包。可牛奶加鸡蛋,蛋白质 12 克,热量 200 千卡,达不到正常需求量;牛奶加面包,特别是果料面包,含糖分太多,容易使血糖很快升上来,但很快又会降下去,不到 10 点钟,就会感到饥肠辘辘。

有的人喜欢早餐吃一份三明治加一杯咖啡或一个汉堡包加一杯奶茶。可这种西式早餐的最大缺点还是油脂和糖的含量高,热量高,缺少蔬菜。另外,咖啡和茶会影响铁的吸收,所以养生专家建议咖啡和茶最好还是在饭后或中间休息时饮用,不宜作为早餐饮品。

还有的人吃早餐时,为了节约时间,往往来不及将食物加热就匆匆填饱肚子,他们更愿意喝一杯冷饮、冷果汁来开胃,其实这些都不利于健康。常吃冷的早餐会对身体造成一定的危害。人体只有保持适度体温,微循环才会正常运转,氧气、营养素及废物等的运送才能顺畅。清晨,肌肉、神经及血管都还呈收缩状态,如果这时吃冰冷的食物,必定使体内各个系统血运不畅。时间一长,胃肠的消化吸收功能就会受到影响,出现胀气、便秘,皮肤越来越差,时常感冒等症状,抵抗力、免疫力也会下降。

由此可见,单一的、传统的、西式的、速食的、冷饮式的早餐都不是健康的早餐,真正的健康早餐应该是营养型的,这样的早餐注意营

养的均衡,蔬菜、肉类、蛋、奶、水果、谷类等食物要搭配得当。因为肉、蛋、奶和谷物提供了充足的蛋白质,保证着人体所需的碳水化合物和脂肪,蔬菜和水果补充着人体所必需的维生素和微量元素。

还有,清晨起来最好先吃点热的食物。古人云:“晨起吃粥,推陈出新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽。”因此早上第一样食物,应该是享用热稀饭、热燕麦片、热奶、热豆腐花、热豆浆、热芝麻糊、热山药粥或热广东粥等,然后再配着吃鸡蛋、面包、点心、肉食、蔬菜、水果等。

在懂得吃什么以后,我们还要掌握好吃早餐的时间,一些人早晨起得早,早餐也吃得早,其实这样并不好。早餐最好在早上 7 点以后吃。医学专家指出,人在睡眠时,绝大部分器官都得到了充分休息,而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物,到早晨才渐渐进入休息状态。一旦吃早餐太早,势必会干扰胃肠的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱肠胃的蠕动节奏。所以在 7 点以后吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。另外,早餐与午餐以间隔 4~7 小时左右为好,也就是说早餐 7~8 点之间为好。

在了解了这么多关于早餐的知识以后,如果你还没有吃早餐的习惯,如果你还在为昏昏沉沉的工作效率而烦恼,那么,从现在开始,让你的健康与效率,从一顿优质早餐开始吧!