

好习惯 好性格

细说100种

张俊杰 编著

HaoXiGuan HaoXingGe XiShuo 100 Zhong

一生要培养的100种习惯

孔子说：“性相近也，习相远也”。习惯最能反映出一个人的个性和特点。习惯并非与生俱来，而是后天养成的。在日常生活中，每个人在学习、工作、社交等方面都会养成自己独特的习惯。

一生要培养的100种性格

究竟是什么左右着一个人的成功、幸福、快乐？如果归结为一点，那就是“性格决定命运”。翻开古今中外浩瀚的历史长卷，那些可歌可泣、名垂史册的风云人物。无不展现给我们性格鲜明的深刻印象。

好习惯 好性格

细说 100 种

张俊杰 编著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯好性格细说 100 种/张俊杰编著. —北京: 大众文艺出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80094-560-1

I. 好… II. 张… III. ①习惯—培养—通俗读物②性格—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108368 号

责任编辑:冰宏

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话:020-37409175

开 本:850mm×1160mm 1/32

印 张:12.5

字 数:280 千字

版 次:2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:25.00 元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

前

言

QIANYAN

孔子说：“性相近也，习相远也”。习惯最能反映出一个人的个性和特点。习惯并非与生俱来，而是后天养成的。在日常生活中，每个人在学习、工作、爱情、朋友、社交等方面都会养成自己独特的习惯。

历史经验与客观现实表明，一个人的成功固然与个人才智、机遇、勤奋有很大关系，但是如果我们没有赢得成功的习惯，一切都会归结为零。因此，想要在人生中掌控自己的命运，我们就要善于养成好习惯、摆脱坏习惯的束缚，在思想和行为上获得积极的推动力。

习惯存在于我们日常工作、学习和生活的各个细节处，有自己表现形式和节奏感。好习惯的养成需要日积月累，才能对我们的生活产生潜移默化的帮助作用；而坏习惯只需要一朝的松懈，就足以毁灭整个人生。所以，养成能让自己成功的好习惯，就要从日常生活的点滴做起、一心一意地专注于自己追求的目标；经过不懈努力，等到时机成熟时，这些言行方面的好习惯，将会给我们带来健康、成功、名声、财富。

究竟是什么左右着个人一生的成功、幸福、快乐？我们

完全可以用勤奋、执著、豁达来解释，但是如果归结为一点，那就是“性格决定命运”。

性格是个性心理特征中的核心部分，与我们的气质、智力、情感、意志有密切关系。“江山易改，秉性难移”，人们常常认为一个人的性格是天生注定、无法改变的；然而事实并非如此，性格不仅是与先天气质有关，更离不开后天培养与环境塑造。人生世事无常，悲欢离合、喜怒哀乐，都等待着我们去经历和体验。因此，在学习、朋友、家庭、工作、交际等方面培养积极、良好的性格，可以使我们在人生中从容不迫、获得成功，乃至在关键时刻改写自己的命运。

在此，我们为大家汇集了影响人生走向的 100 种习惯和 100 种性格，既进行层层剖析，又提供必要的行动指南，希望为年轻朋友的成长提供有益的帮助，开启一生的性格培养计划，早日走向成功。对那些渴望改变人生命运的朋友来说，也可以从中获得借鉴和启发，开创一种全新的人生境界。

目 录

一生要培养的 100 种习惯

学习篇

- 一、养成树立明确学习目标的习惯 18
- 二、养成学习中“举一反三”的习惯 20
- 三、养成与老师和同学加强沟通的习惯 21
- 四、养成始终“循序渐进”的习惯 23
- 五、养成“拥有好的开始”的习惯 25
- 六、养成立即行动不拖延的习惯 27
- 七、养成把学习目标具体化的习惯 29
- 八、养成终身学习的习惯 31
- 九、养成不盲目出国留学的习惯 32
- 十、养成读书的好习惯 34
- 十一、养成像天才一样思维的习惯 36

朋友篇

- 一、养成危难时刻帮助朋友的习惯 39
- 二、养成换位思考的习惯 40
- 三、养成与积极乐观的人交朋友的习惯 42

四、养成对朋友不求全责备的习惯	44
五、养成与读懂自己的人建立友谊的习惯	46
六、养成积极主动地交朋友的习惯	48
七、养成把好消息传递给朋友的习惯	50
八、养成在朋友面前言行一致的习惯	52
九、养成善于赞美朋友的习惯	54
十、养成不窥视朋友隐私的习惯	56

爱情篇

一、养成鼓励和赞美对方的习惯	59
二、养成学会包容的习惯	60
三、养成每天至少联系一次的习惯	62
四、养成大胆制造浪漫的习惯	64
五、养成时刻检查爱情进度的习惯	66
六、养成用幽默表达爱意的习惯	68
七、养成善于表现自己的习惯	69
八、养成彼此尊重的习惯	70
九、养成注重外表形象的习惯	72
十、养成善用个人魅力的习惯	73
十一、养成勇敢行动的习惯	75
十二、养成享受精致生活的习惯	76

家庭篇

一、养成增强家庭归属感的习惯	79
二、养成勤向父母问候的习惯	81
三、养成学会招待客人的习惯	83
四、养成掌握高超厨艺的习惯	84

五、养成拒绝家庭暴力的习惯	86
六、养成做家务的习惯	88
七、养成科学理财的习惯	90
八、养成与家人建立良好沟通的习惯	92
九、养成不影响家人休息的习惯	93
十、养成远离意外伤害的习惯	95

社交篇

一、养成以真诚赢得真心的习惯	98
二、养成避免重复讲话的习惯	99
三、养成掌握委婉谈话技巧的习惯	101
四、养成拓展人际关系通道的习惯	103
五、养成时刻锻炼口才的习惯	105
六、养成成功说服他人的习惯	106
七、养成避免无谓争执的习惯	108
八、养成记住他人名字的习惯	110
九、养成赠送礼品的习惯	111
十、养成遵守交往礼仪的习惯	113

工作篇

一、养成认真工作的习惯	116
二、养成把握行业发展趋势的习惯	118
三、养成科学有效利用时间的习惯	121
四、养成“今日事今日毕”的习惯	123
五、养成正确看待竞争对手的习惯	125
六、养成写工作日记的习惯	127
七、养成从公司中学习制胜之道的习惯	129

八、养成工作作风稳健的习惯	131
九、养成积极进取、永无止境的习惯	133
十、养成珍惜“人力资源”的习惯	135
十一、养成做事不强求的习惯	136
十二、养成用行动把握良机的习惯	138
十三、养成摆脱强迫性空想的习惯	140

成功篇

一、养成树立明确目标的习惯	143
二、养成开发人脉资源的习惯	145
三、养成坚持自省的习惯	147
四、养成勇于冒险的习惯	149
五、养成务实求是的习惯	151
六、养成独立思考的习惯	152
七、养成懂得变通的习惯	155
八、养成面对失败不退缩的习惯	156
九、养成树立正确财富意识的习惯	158
十、养成充分发挥个人优势的习惯	160
十一、养成打造个人黄金形象的习惯	162
十二、养成练就出色口才的习惯	164

健康篇

一、养成科学饮食的习惯	168
二、养成学会休息的习惯	170
三、养成参加体育运动的习惯	172
四、养成定期体检的习惯	174
五、养成重视心理健康的习惯	176
六、养成控制烟酒的习惯	178

七、养成远离肥胖的习惯	180
八、养成清洁卫生的习惯	181
九、养成正确服用药物的习惯	183
十、养成自我释放压力的习惯	185
十一、养成塑造健康生活方式的习惯	187

生活篇

一、养成良好的消费习惯	190
二、养成遵守交通规则的习惯	192
三、养成科学用电的习惯	194
四、养成节约用水的习惯	195
五、养成保护环境的习惯	197
六、养成爱护动物的习惯	199
七、养成文明观看比赛的习惯	201
八、养成用过东西放回原处的习惯	203
九、养成成为“老弱病残孕”让座的习惯	205
十、养成安全使用提款机的习惯	207
十一、养成公共场合正确用手机的习惯	208

一生要培养的 100 种性格

学习篇

一、培养讲求效率的性格	214
二、培养做事精通的性格	215
三、培养严于律己的性格	217

四、培养对夸耀保持戒心的性格	219
五、培养世事洞明的性格	220
六、培养刻苦钻研的性格	222
七、培养学以致用用的性格	224
八、培养从实践中学习的性格	225
九、培养创新的性格	227
十、培养从成败中学习的性格	229
十一、培养从沟通中学习的性格	231

朋友篇

一、培养热情待友的性格	234
二、培养为人耿直的性格	235
三、培养和蔼可亲的性格	237
四、培养心胸坦荡的性格	238
五、培养有气节的性格	240
六、培养坚持正义的性格	242
七、培养善待他人的性格	243
八、培养待人稳重的性格	245
九、培养内敛不夸张的性格	247
十、培养善于忘却的性格	249
十一、培养吃亏是福的性格	250
十二、培养不信谰言的性格	252

爱情篇

一、培养无私奉献的性格	255
二、培养情感敏锐的性格	256
三、培养懂得矜持的性格	258

四、培养勇敢表白的性格	260
五、培养克制占有欲的性格	262
六、培养远离沮丧的性格	264
七、培养懂得自重的性格	265
八、培养追求快乐的性格	267
九、培养克服差怯的性格	269
十、培养为对方负责的性格	271
十一、培养彼此忠诚的性格	272
十二、培养适时放手的性格	274

家庭篇

一、培养孝顺的性格	277
二、培养追求家庭和谐的性格	278
三、培养替家人着想的性格	280
四、培养宽容的性格	282
五、培养富有爱心的性格	284
六、培养具有家庭责任感的性格	286
七、培养保持好心情的性格	287
八、培养不怨天尤人的性格	289
九、培养民主决策的性格	291
十、培养居安思危的性格	293

社交篇

一、培养为人豪爽的性格	296
二、培养开朗豁达的性格	297
三、培养尊重对方的性格	299
四、培养消除自卑的性格	301

五、培养以德报怨的性格	303
六、培养打开心扉的性格	305
七、培养善于表达的性格	306
八、培养宽以待人的性格	308
九、培养敢作敢当的性格	310
十、培养增加亲和力的性格	312
十一、培养隐藏个人好恶的性格	314
十二、培养从大局出发性格	316

工作篇

一、培养冷静理智的性格	319
二、培养谦虚谨慎的性格	321
三、培养有羞耻心的性格	323
四、培养不妒贤嫉能的性格	324
五、培养真诚恳切的性格	326
六、培养超越自我的性格	328
七、培养不坐享其成的性格	329
八、培养做事无大小的性格	331
九、培养灵活应变的性格	333
十、培养因事制宜的性格	334
十一、培养大胆尝试的性格	336
十二、培养与人合作的性格	338

成功篇

一、培养积极乐观的性格	341
二、培养忍耐的性格	343
三、培养开放的性格	345

四、培养坚韧的性格	347
五、培养勇往直前的性格	349
六、培养必胜的性格	351
七、培养胸怀大志的性格	353
八、培养主宰自己命运的性格	354
九、培养辩证看得失的性格	357
十、培养持之以恒的性格	358
十一、培养未雨绸缪的性格	360

事业篇

一、培养三思而后行的性格	363
二、培养自强坚毅的性格	365
三、培养做事果断的性格	367
四、培养勇敢面对现实的性格	369
五、培养坚持信仰的性格	371
六、培养不偏不倚的性格	373
七、培养冷静处事的性格	375
八、培养对未来充满希望的性格	377
九、培养善待自己过失的性格	379

生活篇

一、培养一切向前看的性格	382
二、培养善待自己的性格	383
三、培养享受寂寞的性格	385
四、培养难得糊涂的性格	387
五、培养勤俭的性格	388
六、培养感恩的性格	390

七、培养保持平常心的性格	392
八、培养有所为有所不为的性格	393
九、培养对命运说“不”的性格	395
十、培养让生活保鲜的性格	397
十一、培养知足常乐的性格	398

一生要培养的 100 种习惯

YiSheng Yao PeiYang De 100 Zhong XiGuan



