



好习惯 是一辈子的事

37个不花钱的活力术

保持年轻的思维，让创意思想源源不绝； 余若愚◎
保持年轻的心态，让快乐自信成就自在；
拥有年轻的体力，让生活的经历更精彩；
拥有年轻的热情，让理想实现希望永在！
人生就要活力四射，踏实精彩！

山西出版集团



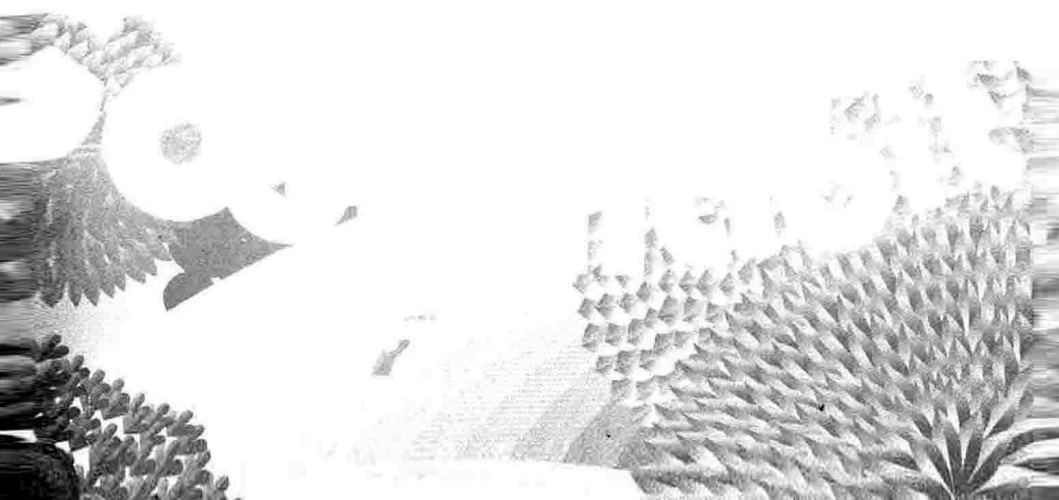
三晋出版社



Which
维趣文化



好习惯
是一辈子的事



图书在版编目(CIP)数据

好习惯是一辈子的事 : 37个不花钱的活力术 / 余若愚著. — 太原 : 三晋出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5457-0388-7

I. ①好… II. ①余… 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 (2011) 第 112064 号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司(Taiwan)授权出版发行
著作权合同登记号: 04-2011-027号

好习惯是一辈子的事——37个不花钱的活力术

著 者: 余若愚

出版统筹: 北京维趣文化有限公司

责任编辑: 朱 屹

助理编辑: 薛勇强

策划编辑: 王予君 刘 虹

美术设计: 王予君

出 版 者: 山西出版传媒集团·三晋出版社(原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4956036(综合办)

0351-4922203(印制部)

18611187890(总代理)

E - mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

承 印 厂: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 889×1194mm 1/32

印 张: 8

总 字 数: 120千字

印 数: 1~8000

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0388-7

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究!

序言

每天都是十七岁

十七岁是生命中最青春、最有活力、最有希望的时候，正因为十七岁的我们有旺盛的精力，身体和心理处于最佳状态，就像上了发条一样地狂热，有使不完的劲，用不完的热情。

「健康的体魄和充沛旺盛的精力，是朝气蓬勃地感知世界、焕发起乐观精神、产生战胜一切艰难险阻的意志的一个重要源泉。」

可惜，生存的压力、生活的忧虑、工作的烦恼，以及感情的不顺遂，慢慢地把我们变成了木头人，使我们的世界变了样。疲惫、辛酸、痛苦、无望、倦怠……这些负面的心理感受一个接一个，精力被消耗殆尽了，斗志被消磨光了。甚至长大后的我们，再没有去思考过人生的意义，每年生日也不再许愿。

回头想想，将积极向上的十七岁与得过且过的今天相比，我们是进步了？还是在走下坡？如果你能清醒过来，意识到自己正在犯的错误，那么本书将会给你第二个十七岁，让你永远保持十七岁的旺盛精力，创造更青春美好的生活！

首先，你要明白是什么改变了你，把你变成现在萎靡不振的样子。那就是习惯。

泰戈尔在《民族主义》中写道：「对我们的习惯不加节制，在年轻精力旺盛时，并不会立即显出它的影响。但是它会逐渐消耗这种精力，直到衰老时期，我们不得不结算账目，并且偿还导致我们破产的债务。」不良的习惯蚕食了我们的精力，我们需要用好的习惯去补救。

要找回十七岁的年轻心态，就要热爱你生活的这个城市、笑看人生、自信、忘记自己的年龄、多听听自己的内心声音、正直、善良、友爱，还要有那么一点点的童真哦！

要多做锻炼，保持十七岁的充足体力。做做体操，跑跑步，上班爬楼梯，提前几站下车走路回家等等，虽然这些都是生活中的小细节，但是坚持成习惯，就会永远为你的健康体魄保驾护航！

快乐简单的生活可以让我们充满活力，除了要照顾好我们的身体，比如用冷水洗脸、每天喝足八杯水、全食，还应该关心我们的心里是否快乐。例如，多跟朋友聊天、灿烂地笑一笑，都能给自己一个愉悦的心情，就算不开心也可以写到日记里，最重要的一点是，每天都要过不一样的生活，那才叫有趣！

每天坚持这些好习惯，让十七岁的朝气和活力永远伴随着你！

目 录

第一章

常保十七岁心态
的九个好习惯 1



习惯 1

保持十七岁的心理年龄 2

习惯 2

笑一笑，十年少 8

习惯 3

天行健，君子当自强不息 13

习惯 4

相信自己是第一 18

习惯 5

不戴面具生活 25

习惯 6

君子爱财，取之有道 31

习惯 7

送人玫瑰，手有余香 36

习惯 8

用最简单的理由赞美别人 42

习惯 9

小朋友分享给我们童真童趣 48

第二章

每天的小锻炼让 你体力十足 55



习惯 10 遵守身体代谢规律 56

习惯 11 闻鸡起舞，坚持晨练 65

习惯 12 你还会做体操吗？ 70

习惯 13 尽量步行 77

习惯 14 每天至少爬十层楼 84

习惯 15 每天做六次深呼吸 90

习惯 16 午休半小时 95

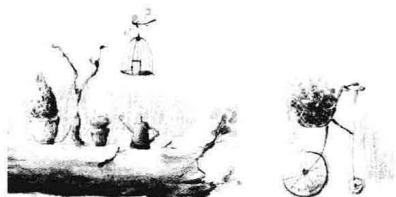
习惯 17 每年一次长途旅行 100

第三章

健康生活让你精

力充沛

107



习惯 18

每天喝足八杯水

108

习惯 19

全食主义

114

习惯 20

吸烟的三大「好处」

121

习惯 21

用花花草草妆点你的小窝

128

习惯 22

见面说声「早安」

135

习惯 23

对着镜子给自己一个微笑

141

习惯 24

不开心的事情告诉日记

146

习惯 25

知错就改

153

第四章

尝试新鲜事物让

你活力四射

161



习惯 26

做顿美食犒赏自己

162

习惯 27

换个发型重新登场

170

习惯 28

多用左手

176

习惯 29

万事DIY

182

习惯 30

儿童游戏不幼稚

190

习惯 31

冒险刺激你的神经

195

习惯 32

给自己找一个榜样

201

习惯 33

每天都过不一样的生活

207



第五章

坚持理想就能拥

有热情

213

习惯 34

儿时的理想
214

习惯 35

机会只垂青有准备的人
220

习惯 36

廉颇老矣，尚能饭否
226

习惯 37

永远心存希望
232

常保十七岁心态的九个好习惯

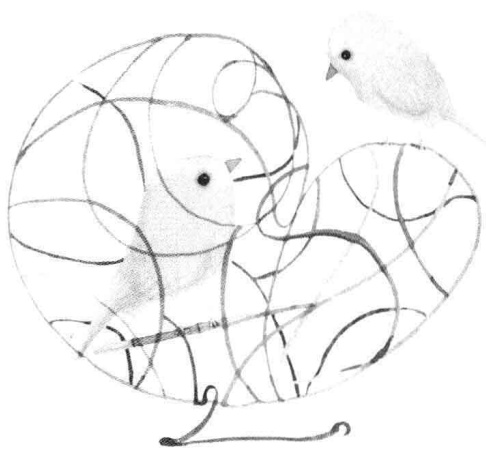
心态不老，身年轻，样貌就好

我喜欢一个老人有一颗年轻的心，能够这样的人，虽然身体会衰老，但内心却永远不会老。——罗马·西塞罗

我感觉自己的身体状况很好。老实说，我认为自己要比三十六岁年轻许多。——F1之王，迈克尔·舒马赫

习惯1 保持十七岁的心理年龄

如果你在大街上看到一对这样的母女，你一定会误以为她们是两姐妹呢！妈妈把头发扎成高高的马尾，穿着卡通T恤和牛仔褲，拉着女儿有说有笑地从你身旁走过。她们看上去就像是同一个年龄层的女孩子，所以你会产生这样的错觉。妈妈如此的乐观向上、开朗好动，和女儿一起快乐地



跳来跳去，让你都不敢相信她的「生理年龄」与「心理年龄」竟然相差那么大！

在娱乐圈里，常有艺人宣称自己永远二十五岁，实际上这并不只是在娱乐大家。在告诉别人自己只有二十五岁的同时，他已经强化了要永远保持年轻心境的信念。这种强烈的心理暗示，会在一言一行中流露出来，就像是重新过了一次二十五岁。

既然可以永远二十五岁，为什么不再往前一点，把自己的心理年龄定位在十七岁呢？十七岁是人生中最美丽、最有活力的年龄，就像是早晨八九点钟的太阳一样朝气蓬勃。

西方媒体曾对西方国家盛行的「年轻至上」文化做过报道，文章列举了一些老人们开始涉足的行业，特别是做模特儿。

在西方国家，人们膜拜青春，信奉「年轻至上」，他们赞美和歌颂青春，都喜欢让自己看上去尽可能年轻。老人们也是这样想的，为了证明自己还年轻，他们开始涉足一些以前很少接触的事物。年龄不再禁锢他们的手脚，他们要找回青春。

九十六岁高龄的英国妇人艾琳·辛克莱尔，就是这股青春潮流的代表人物之一。这位经历了两次世界大战的女人被联合利华公司看中，做了「德芙」香皂的形象代言人。在产品宣传海报上，可以看到「皱纹」和「真实的美丽」这样的广告词，迎合了大众的审美取向，那就是皱纹是真实的，也是漂亮的。英国著名的《泰晤士报》认为，德芙此举的目的在于，希望与用层层化妆品涂抹出来的虚假美丽相比较，女人更爱欣赏自己的真实面容。

除了艾琳·辛克莱尔，还有一大批活跃的老年模特儿。如南非的牛仔裤品牌Levi's，选用了一位满头银发的老妇人作为宣传广告的主角。媒体对此评价说：「老年人也很时尚，他们并没有落伍。」

再如七十八岁的霍诺尔·布莱克曼，成为英国玛洛百货公司的形象代言人，再次说明了年龄不是问题。

针对这些年轻型的老人，《泰晤士报》总结说道：「我们想让自己再年轻点，就不必固守那些老规矩了，像什么年龄该穿什么、剪什么样的发型，年老并不等于拒绝时髦。」

在新加坡后港之道的贫病老人之家，住着一位一〇二岁的华人——许哲居士。她是一位比年轻人更年轻的善良老人。

许哲居士曾是一位修女，一生命运坎坷，但她在困境中也不忘帮助别人。四十五岁时，她报读了英国医科学校的护士课程，希望透过专业的学习，帮助更多的病人。依学校规定，只招收十七岁到二十五岁的学生，但是校方被她的诚心感动，才破例留下了她。

此后，她把毕生的精力都投入到照顾病人的工作中了。

二〇〇〇年三月，新加坡时报期刊下属的杂志《她的世界》，将第九届「杰出女性特别奖」颁发给许哲居士，以颂扬她无私的奉献精神。面对荣誉，她还是一颗平常心。人们都说她是一位坚定、纯洁、慈悲和智慧的生活菩萨。

当有记者问起她健康长寿的秘诀时，她这样回答：「一〇二岁还年轻，这不是我安排的，我没有跟谁商量要活到一〇二、一〇三岁，是自然这个样子的……这个世界很美丽，心情放松，就能健康长寿……」

许哲居士还透露，她每天早上静坐后就会做瑜伽。如此高龄的老人还

能盘起双腿练瑜伽，身体收放自如，确实比年轻人更年轻。

试想一下，如果你重新回到十七岁，你最想做的是什么呢？

穿宽松的运动装而不是拘束的西装？

有几个知己朋友，彼此之间是纯洁的友谊？

回到课堂上，听教师讲那些曾经被我们忽视的重要知识？

培养一项专长？

痛快地跑上三千米？

放肆地笑？

……

相信，每当想起这些美好的回忆，你都会产生再过一次十七岁的冲动。那么就忘掉你现在的年龄吧，把自己心理年龄设在十七岁！像年轻人那样生活，你也会跟着年轻起来！

★习惯关键点

生活是一面镜子，你看到的是幸福，你就是幸福的。你看到的是悲伤，你就会陷入悲伤的情绪中。同样的道理，你认为自己是个精力旺盛的年轻人，那么你就会像年轻人那样去思考生活、创造生活，生活也就会回馈你更多的热情。

虽然我们改变不了实际的生理年龄，但是我们可以设一个新的心理年龄。每天都告诉自己，我非常地阳光，我是一个年轻人，我要过年轻人的生活。

怎样像个十七岁的年轻人呢？

1. 做你想做的事情，只要你喜欢，不要在乎别人怎么看！自己高兴就好！

2. 拒绝你不喜欢的事情！请记住，十七岁的你也是有主见和原则的。

3. 关注年轻人喜欢的事物，加入他们！

4. 学习年轻人的思维方式，不要怕难为情。

现在就大声喊出你的口号：永远十七岁！永远年轻！