

孙 颢 编著



你的习惯

错在哪里？

一个人一旦陷入习惯的罗网之中，便不易自拔。
最糟糕的是，人们又常常不自知自己的一切毛病都是由“坏习惯”造成的。
这些习惯有百害而无一利，它们只会带来失败和心灰意冷。

What Went Wrong With Your

Custom

很多人之所以碌碌无为，
始终与成功无缘，就是因为他们身上带着各种不良的工作和生活习惯。
这些习惯就像一堵玻璃墙，把他们与成功无情地隔开，
让他们只能看到成功近在眼前，却永远无法到达。

指引改掉错误习惯的风向标

中国华侨出版社

你的习惯 错在哪里



图书在版编目 (CIP) 数据

你的习惯错在哪里/孙颢编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 7
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0509 - 1

I. ①你… II. ①孙… III. ①习惯—通俗读物
IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 119344 号

●你的习惯错在哪里

编 著/孙 颢

责任编辑/梁兆祺

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 240 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0509 - 1

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前 言

有调查表明，人们日常活动的 90% 源自习惯和惯性。毫无疑问，人就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，渗透在我们生活的方方面面。很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

习惯对人命运的影响是十分巨大而深远的。如果仔细分析古今中外所有功成名就的人，就会发现这样一个事实：几乎所有的成功者都有乐观、积极的心态，有理想和抱负、百折不挠、喜欢帮助别人、能与人充分合作、有创见而且自信、自尊自爱、处事镇定沉着等良好的习惯。

习惯不仅仅影响我们一生的生活，许多心理学家都一致认为，正是习惯引导着整个社会结构的心理机制的改变。19 世纪的心理学家威廉·詹姆斯（William James）如此写道：“习惯就像一只巨大的飞轮，正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是它，把不同的社会阶层清晰地区分开来。哪怕只有 25 岁，你也能够在这个年轻的身影上一眼看出未来他是推销员、医生、律师，或是首相；哪怕只是一句话，你也能够从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。而这

你的习惯错在哪里

Nidexiguan cuozainali

些都在表明，人们总有一天逃不过某种命运，就像是衣袖上会出现的褶子一样。好习惯会成就一个人，即使你没有超乎常人的资质和实力。好习惯是成功者的通行证，坏习惯是失败者的墓志铭。

每个人都有各种各样的习惯，习惯每时每刻都在影响我们的生活。许多人之所以终生碌碌无为，与成功无缘，是因为他们养成了许多不良习惯，这些坏习惯就像一堵墙，把他们与成功无情地隔开。对于这些坏习惯我们一定要努力摆脱它的束缚，别让它一点点拉开我们与成功人生之间的距离。

好习惯和坏习惯的区别有时就是人生成功和失败的分水岭。

本书就像一面镜子，让你清晰地发现自己身上种种以前视而不见的坏习惯，它教你跨越人生的障碍，重新定位你的生活，找到一把打开成功之门的钥匙！

目 录

第一章 工作不良习惯是阻碍成功的玻璃墙

工作中，是否都曾经抱怨过工作效率不高，明明用了很长的时间，却没做成多少事。其实在这之中可能存在的一些小习惯，影响了你的工作效率。比如，工作中马虎轻率、眼高手低、处理问题不及时的不良习惯。将这些习惯摒弃掉，或许你会惊讶原来这些不注意的小习惯发挥了很大阻碍作用。这些习惯就像一堵玻璃墙，把他们与成功无情地隔开。

克服见异思迁的工作习惯	2
耍“小聪明”只会耽误了自己	4
告别马虎轻率的工作习惯	7
培养谨慎细心的工作习惯	9
克服推卸责任的工作习惯	12
眼高手低只能一事无成	15
言多必失，祸从口出	18
扔掉太计较利益的工作习惯	21
顺境、逆境都要积极主动	23
顺序合理地组织工作	26
磨刀不误砍柴工	29
不务正业只会白白浪费时光	31

第二章 思维习惯上的惯性是错误的根源

每个人都有自己思考问题的方式、习惯，思维习惯决定着我们的思想和行为，好的思维习惯让我们做起事来更有效率，而坏的习惯却让我们封闭、保守、自以为是。一个人一旦陷入习惯的罗网之中，便不易自拔。最糟糕的是，人们又常不自知自己的一切毛病都是“坏习惯”造成的。如此沉溺于“坏的思维习惯”中，便形成了一种恶性循环，所以我们一定要戒除不良的思维习惯，重塑一个崭新的自我！

循规蹈矩也会出错	36
别让思维定式困住了你	39
想要成功就要“独辟蹊径”	42
困扰你的是一些琐碎小事	45
习惯看坏的一面是很危险的	48
生活在别人的意见里你将成为被动的傀儡	51
告别随大流的思维习惯	54
“想当然”的习惯是失误的根源	56
摆脱目光短浅的思维习惯	59
不要眉毛胡子一把抓	62

第三章 自我主义是束缚你走向成功的罗网

大多数人无论做事情还是看问题，都习惯于从自我角度出发：只想要别人的好处而从不给他人好处。只怪别人不检讨自己，不尊重别人，不守信用……这些不良的习惯就像一张罗网一样，将我们紧紧束缚住。

不会做人就做不好事，不会做人就无法在社会上立足，我们完全有必要检视一下自己的做人习惯，好的要坚持、坏的要克服，只有这样，我们才有可能成就非凡人生。

和人攀比会带来负面影响	66
懒惰是对自身资源的巨大浪费	70
信用是一笔值得珍惜的财富	73
修炼诚实正直的做人习惯	76
远离虚荣卖弄的做人习惯	80
过度的完美主义是一种无情的自负	83
培养忍让宽容的做人习惯	86
别总指望天上掉馅饼	89
克服冷漠自私的做人习惯	93
战胜斤斤计较的做人习惯	96
克服好摆架子的做人习惯	100

第四章 错误的说话习惯是是非的起点

每个人都有自己的说话习惯，有的人唠唠叨叨，有的人多嘴多舌，有的人心直口快，有的人说话滴水不漏……说话习惯的好坏，常常关系到一个人的成败，生活中很多人不把“说话”当回事，他们看不到自己在说话上存在的错误习惯，也看不到这些习惯给自己生活、事业带来的巨大危害，因而往往听之任之，最后却吃了大亏。所以我们要纠正错误的说话习惯，别让它成为我们成功的拦路石。

说者无心，听者有意	104
-----------------	-----

吹牛者令人鄙视、厌恶 107

拒绝和人抬杠的说话习惯 109

忍言慎语，言多惹祸 112

不能只顾着表达自己的想法 114

说话前要看清对方脸色 117

改掉直白的说话习惯 120

唠叨是一种顽固的精神疾病 124

玩笑是盐，滥用会让人难以下咽 127

远离炫耀自己的说话习惯 130

愚笨的人，说想说的话；聪明的人，说该说的话 133

第五章 不良的社交习惯是扼杀人际关系的凶手

生活在这个社会上，人人都离不开社交，社交对每个人的人生成败都起着至关重要的作用。然而，很多人在社交中都存在一些误区，也就是说每个人都有一些错误的社交习惯。这些坏习惯限制了他们社交才能的发挥，阻碍了人际交往的顺利展开。因此我们必须努力剔除这些坏习惯，只有这样才能灵活地处理各种复杂的人际关系，成为一个社交高手。

赞美百句不嫌多 138

总是板着脸的人到哪都不受欢迎 141

猜疑的习惯是一颗定时炸弹 144

摆脱与厌为敌的社交习惯 147

克服对朋友太随便的社交习惯 150

别让别人占你的便宜 154



把“不”大声地说出来	157
轻视别人是影响人际关系的重要因素	160
抛弃不注意形象的社交习惯	162
告别过度热情的社交习惯	165
一个笑容让你的社交形象熠熠生辉	167

第六章 好的处世习惯是点亮成功的蜡烛

一个人如果没有过硬的处世手段，且不说谋大事成大业，就连在社会上立足也许都很困难。然而，生活中很多人还维持着老一套的处世习惯，这些处世习惯已经跟不上现你飞速发展的社会，不能适应激烈竞争，无法应对日趋复杂的人际关系，其结果就是仍旧抱持着老套处世习惯的人，轻则吃亏上当，重则任人宰割。所以，我们必须战胜这些不良的习惯，只有这样才能达到无往不利、左右逢源的高超境界。

不知变通的习惯只会限制处世的灵活性	172
不肯吃亏就是在拒绝机会	175
“装痴卖傻”是一种了不起的智慧	178
告别盛气凌人的处世习惯	181
适时低头是为了保存自己的力量	183
宁得罪君子，不得罪小人	186
物极必反，要给别人留后路	189
立乎其小，则其大者不可夺	192
习惯炫耀功劳的人是在跟自己过不去	195
为了批评而批评是个恶劣的习惯	198
远离轻信别人的处世习惯	201

第七章 心理习惯的好坏是人生成败的关键

每个人都有自己的心理习惯，无论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，这些都会对我们的思维、选择、言行起到导向和支配的作用。我们有充分的理由相信人生的成败受许多因素的影响，但心理态度无疑是最重要的因素之一。心理习惯也有好坏之分，好的习惯会给我们插上成功的翅膀，而坏的习惯却会成为你的绊脚石。只有一步步纠正坏的心理习惯，我们才能在通往成功的大道上越走越远。

嫉妒是令人厌恶的习惯	206
别让贪婪成为一种习惯	209
狭隘的习惯会扭曲人的心灵	212
虚荣的习惯只会伤害自己	215
改变记恨报复的心理习惯	217
当忍不忍酿悲剧	220
不要让赞美遮住了双眼	222
痴迷金钱的习惯非常可怕	224
自卑的习惯是成功的天敌	228
逃避问题的习惯会使人一蹶不振	231
知足的习惯并不是固步自封	234
波澜不惊也是你的姿态	238



第八章 好的行动习惯会缩短你与成功的距离

把梦想变为现实，就一定要行动起来，行动是成功的第一要素。然而，生活中许多人都存在着各种不良的行动习惯，这些习惯把他们同成功远远地隔开了，有人优柔寡断，有人迟疑不决，有人消极被动，有人得过且过……这些习惯有百害而无一利，它们只会给你带来失败和心灰意冷。所以我们一定要戒除这些不良习惯，不要让自己的美好前程毁在这些坏毛病上。

犹豫不决的行动习惯是一个悲剧	242
培养当机立断的行动习惯	244
拖延能毁掉你最简单的梦想	247
抛弃空想的行动习惯	249
等待无法创造奇迹	252
再坚持一下就是胜利	255
目标是行动的指南针	258
没有开始就永远无法有结果	261
戒掉半途而废的行动习惯	263
克服不想就做的行动习惯	267
直来直去有时并不好	270
该出手时就出手，机会才不溜走	272

第一章

工作不良习惯是阻碍成功的玻璃墙



工作中,是否都曾经抱怨过工作效率不高,明明用了很长的时间,却没做成多少事。其实在这之中可能存在的一些小习惯,影响了你的工作效率。比如,工作中马虎轻率、眼高手低、处理问题不及时的不良习惯。将这些习惯摒弃掉,或许你会惊讶原来这些不注意的小习惯发挥了很大阻碍作用。这些习惯就像一堵玻璃墙,把他们与成功无情地隔开。

克服见异思迁的工作习惯

招聘会上，一名男子在应聘某知名企业时，表现得十分自信。他拥有硕士学位，高级职称，11年工作经验。人事经理对这样的高级人才非常感兴趣，他温和地询问应聘者都做过什么工作。该男子得意地开始了他一连串的介绍：1994年，我在广州××公司担任经理助理；1995年1月，我在上海××集团担任业务经理；1995年11月，我在北京××厂担任……随着他的介绍，人事经理的眉头越皱越紧。但该男子毫无查觉，又总结性地说道：“我先后在13家单位担任过不同的职务，所以对于企业各部门的工作，我都是比较熟悉的，而且——”“先生，”人事经理打断了他的话，“虽然你的工作经验丰富，但先后跳槽13家公司，这太让人吃惊了。我们需要的是对公司绝对忠诚的员工，恐怕您不太适合在我们公司工作。而且说句实在话，您这样频繁跳槽，让我对您的能力也不得不表示怀疑。”

这位先生虽然拥有很不错的条件，但却因为频繁跳槽的习惯而遭到了拒绝。随便跳槽确实不是什么好习惯，从企业方面讲，他们会对你产生严重的信任危机；更糟糕的是，这种习惯会使你无法专注于自己的选择，到头来一事无成。

要想在事业上取得成功，就需要有坚定不移的耐力，因为专业知识、业务技能都需要时间来慢慢积累。而一个频繁跳槽的人，就如同蜻蜓点水一样，永远只能停留在工作的表面上，何谈成就人生的机会？

邵刚从地质大学毕业后分到一家甲级设计院，单位的技术力量雄



厚，效益也不错。他在这里干了7年，顺利评上了工程师，还参加并主持了许多工程项目，成为本单位小有名气的年轻专家，而且当时单位里各专业的技术负责人都是些50多岁的人。只要邵刚再耐心等两年，评个副总还是没问题的。但是年轻气盛的他看不惯这种论资排辈的制度，心想“树挪死，人挪活”，不顾单位领导的再三挽留，辞去了工作，去了一家外企当企划。邵刚特别喜欢白领的工作氛围，加上部门主管很肯定他的工作能力，很快他就进入了工作角色。主管还不时地鼓励他，只要邵刚继续这样干下去，提职加薪会很快的，最多5年的光景他就会成为公司的高级管理人员。而两年后，就在邵刚要提职时，主管神不知鬼不觉地跳槽了。而新来的主管比邵刚还要年轻，并且不欣赏他的工作能力，邵刚觉得主管为人苛刻，干下去没意思，于是他再次走人。

邵刚这次到了一家合资企业从事广告策划，刚开始这家企业效益不错，但不久就因为金融危机的影响，业务量直线下降。邵刚吸取了第一次的教训，没有立即抽身而去，而是坚定地与公司同舟共济，共渡难关，3年后他被提升为部门经理，可公司一直没有走出困境，不久就倒闭了，提职成了泡影是小事，真正要命的是邵刚还得另找生路。

后来，邵刚又跳了几家单位做业务，业务本来就难做，再加上不少公司本来就是短期行为，邵刚始终没有找到可以立足之地，一直苦苦挣扎着。有一天，邵刚顺路来到了第一个工作单位，那里变化很大，老一代早已全都退休了，各级领导和技术负责人大都是和他同年毕业的人，他们一般的也是院属二级单位的副总，最不济的那一个也是主任工程师。而邵刚却到了36岁还无处生根，想到这里，他的眼泪夺眶而出……

邵刚就像一个没有耐心的挖井人，选定一个地方，挖了几下，发现没有井水流出就立刻转向它处重新开始，在新的地方挖几下也没有水，于是他又换了个地方重新开始，就这样一连换了好几个地方，最终他也

你的习惯错在哪里

Nidexiguan cuozainali

没挖出一口能出水的井。生活中，像邵刚这样的人还有不少，他们没有个人发展的长远规划，这山望着那山高，结果一辈子为跳槽而跳槽，在职场上奔波劳碌，到头来一无所获。

事实上，任何一个公司的内涵和企业文化不是一个人在三五个月就能学得到的，无论是搞专业还是学管理，只有去掉浮躁，踏实进取，潜心修炼，不断学习，不断积累，才能让自己获得更快的进步。我们要让自己在学习和进步中得到更多的快乐与收获，用努力工作，杰出的业务成绩赢得同事的尊重和老板的赏识，取得应有的报酬，从而成就自己的人生。

如果你习惯于频繁跳槽，总将精力分散在下一个“更好”的工作上，那你就会永远两手空空。所以，千万要改正这种不良习惯，选定自己的发展方向后，就要踏实工作，凭着不断地积累与开拓，你一定能登上事业的顶峰。

耍“小聪明”只会耽误了自己

张阳是一家大公司的高级职员，平时工作积极主动，表现很好，待人也热情大方。但有一天，一个小小的动作却使他的形象在同事眼中一落千丈。那一次是在会议室里，当时好多人都等着开会，其中一位同事发现地板有些脏，便主动拖起地来。而张阳身体似乎有些不舒服，一直站在窗台边往楼下看。突然，他走过来，一定要拿过那位同事手中的拖把。本来地差不多已拖完了，不再需要他的帮忙，可张阳却执意要求，那位同事只好把拖把给了他。刚过半分钟，总经理推门而入。张阳正拿着拖把勤勤恳恳、一丝不苟地拖着地。这一切到这里都不言而喻了。从



此，大家再看张阳时，顿觉他很虚伪，以前的良好形象被这一个小动作一扫而光。说来也巧，在参加会议的众多职员中，有一个刚好是总经理的小舅子。结果不用说了，张阳以后再也没被重用过。

张阳因为耍“小聪明”而被老板“冷冻”了起来，他为他的“聪明”付出了高昂的代价。其实，生活中还有很多张阳式的人，他们养成了在工作中投机取巧的习惯，认为只要老板在身边的时候表现出色就可以了，老板不在，又何必拼命呢？像这种“聪明人”只能一时得利，他们的“聪明”迟早会害了他们自己。

马昆在学校里是一个很活跃的人，一直十分被朋友们看好。可是让朋友们吃惊的是，都毕业几年了，马昆还是经常跑人才市场。而让朋友们大跌眼镜的是上学时默默无闻的孙亮，此时已经成为一家日化用品公司在华北地区的市场总监。

这是怎么回事呢？让我们先看看他们这几年的工作经历。

离开学校后，马昆应聘做了一家宾馆的大堂经理。由于爱耍些“小聪明”，所以刚开始挺受重用。可过不多久，他的那些“西洋镜”就被一一拆穿，老板马上就将他“冷冻”起来。无奈之下，马昆只好卷铺盖走人。

之后，马昆又进了一家中德合资企业。德国人严谨实干的作风当然又是马昆不能“忍受”的。

马昆后来又在新加坡人、日本人、美国人……的公司里工作过。这几年，马昆的老板都可以组成一个“地球村”了，可马昆却还是在职场游荡。

孙亮则不同。大学毕业后他就进了这家日化公司的销售部。之后，他勤奋工作，默默地积累工作经验。他对行业渠道的熟悉程度使上司很是赏识，不仅如此他对公司产品更是了然于胸。他的才干很快得到上司的肯定。当该公司华北地区市场总监的位子空缺后，公司总部就让他顶