



[习惯造就你，也毁掉你]

养成一生

决定人生成功的七大习惯因素。在扬弃中剔除坏的习惯，新生优秀的品质，获得人生进步的津渡宝筏。

yangchengyisheng
haoxi^guan

好习惯

[美] 罗宾·布尔 / 著 云舒 / 译

百花洲文艺出版社

y angchengyisheng
haoxiGuan

养成一生



[美]罗宾·布尔 / 著 云舒 / 译

好习惯

图书在版编目(CIP)数据

养成一生好习惯/(美)罗宾·布尔 著 云舒 译 编著.-南昌:
百花洲文艺出版社,2004

ISBN 7-80647-667-9/I.414

I.养 II.①罗...②云... III.散文-作品集-中国-当代
IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044685 号

养成一生好习惯

[美]罗宾·布尔 著 云舒 译

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:新华书店

印 刷:天津天新纸制品有限公司

版 次:2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数:20

印 张:7.625

ISBN 7-80647-667-9/I.414

定 价:15.80 元



[习惯造就你，也毁掉你]

决定人生成功的七大习惯因素。在扬弃中剔除坏的习惯，新生优秀的品质，获得人生进步的津渡宝筏。

本书是成功人士的必读蓝本。多角度的阐述能给你造就美好的未来。也许你生来就具备了成功的每个条件，不必向别的地方寻求，力量和不明就在你心中。

你无法永远坐在原地，在时间的沙滩上留下足印；谁想在时间的沙滩上，留下臀部的痕迹？

目 录

第一章	养成一生习惯	(1)
第二章	思维模式与原则	(8)
第三章	个人账户	(29)
第四章	习惯一:主动积极	(47)
第五章	习惯二:以终为始	(70)
第六章	习惯三:要事第一	(96)
第七章	情感账户	(119)
第八章	习惯四:双赢思维	(134)
第九章	习惯五:知彼解己	(153)
第十章	习惯六:统合综效	(175)
第十一章	习惯七:不断更新	(198)
第十二章	保持希望	(238)

养成一生好习惯

——习惯不是造就你，就是毁掉你

我不晓得你是怎么得到这本书。或许是你妈妈拿给你看，好让你变得有规矩一点；也许是你自己花钱去买，因为书名引起你的注意。无论它是怎样来到你的手上，都应感到高兴。现在，你只要读它就好了。

要是你愿意把这本书读下去，这段阅读经验就会成为一种探险过程。事实上，为了让它读来有趣，书里摆了许多聪明的点子、伟大的格言、全球各地青少年的真实故事及其他的惊喜。所以你愿意试一下吗？

好吗？好！

那么，为什么要写这本书呢？之所以写这本书，乃是因今日青少年的生活环境不再像是一片无忧无虑的游乐场，而是一片丛林。如果想念得不错，这本书会成为一个罗盘，帮助你顺利度过这个阶段。

青少年时期的感觉在大部分时间里，都会像坐在一台带着情绪的云霄飞车上。回顾过往，你真的很惊讶，自己竟然能在这个阶段中存活下来。

“我觉得生活完全失控了。”

“我的家简直是一场大灾难。要是能让爸妈不来烦我，

也许我就能过我的生活了。他们总是唠叨个不停,好像我永远都不能让他们满意。”

“我知道,我并没有按照我应该做到的方式去过生活,反倒是吸毒、酗酒、性行为等,只要是你能得到的坏事,我都做过了。可是跟朋友在一起时,我还是会跟着他们,做大家都在做的事。”

“我又开始节食了。这是今年的第五次节食。我真的想做点改变,但是就是没有毅力坚持下去。每次一开始节食,我就得到了希望。可是过不了多久,我就会把它搞砸,心情也就跟着糟透了。”

“近来我的功课不太好。要是分数不能提高,我永远也上不了大学。”

“我的情绪不稳,常觉得沮丧。我不晓得该怎么办。”

这些问题都很真实。然而,你不能把真实的生活赶开,相反地,你要给自己一套方法,帮助你面对真实的生活。什么方法?就是七个习惯,也就是全世界快乐成功的青少年所共有的七个特质。

此刻你或许觉得奇怪,不晓得这些习惯的内容为何。所以,最好解开这种疑惑。以下就是简短的说明:

习惯一:主动积极——为你的生活负责。

习惯二:以终为始——界定你生活中的任务和目标。

习惯三:要事第一——设定优先顺序,先做最重要的事情。

习惯四:双赢思维——培养大家都能获益的态度。

习惯五:知彼知己——诚恳倾听别人的话。

习惯六:统合综效——跟别人一起努力,完成更大的成

果。

习惯七：不断更新——定期让自己日新又新。

这些习惯相辅相生。前三个习惯处理的是自我控制，我们称之为“个人成功”。第四到第六个习惯处理的是人际关系和团队合作，我们称之为“公众成功”。你必须先掌握个人的行为，才能成为良好的团队成员。这就是个人成功为什么排在公众成功的前面。至于第七个习惯——不断更新，则能强化前面六个习惯。

这些习惯看起来很简单，对不对？可是等一下你就会发现，它们有多大的力量！要了解七个习惯究竟是什么，有一个好办法，就是先去了解它们不是什么。以下就是与七个习惯相反的态度。

相反的七个习惯

习惯一：被动消极

把你的所有问题都归罪于父母、愚蠢的师长、差劲的邻居、男女朋友、政府、别人或别的事情，而且乐于作一个受益者，不为自己的生活负责。行为举止就像动物：肚子饿了，就大吃一顿。别人对你大吼大叫，就以牙还牙。要是你明知某件事是不对的，却还是跃跃欲试，就赶快去做吧！

习惯二：要事最后

在你的生命中，无论你认为最重要的是什么，都不要先去做，直到你看够了重播的电视节目、跟朋友讲够了电话、在网上漫游够了、到处闲逛够了为止。功课是明天的事：永远不要马上做。换言之，一定要先做比较不重要的事，把重

要的摆在一边。

习惯四：损人利己

把生活看成一场邪恶的竞赛。你的同学想打败你，所以你最好先下手为强，绝对不让任何人在任何事情上超越你，因为你要记住，要是他们赢了，就代表你输了，万一形势不妙，你绝对要跟这个混蛋玉石俱焚。

习惯五：先讲装听

你生来就有一张嘴，所以要善于运用。话绝不要少讲，一定得先把你的看法说清楚。一旦你有把握，大家都已明白你的观点，再假装听他们说，你要不断地点头，嘴里说“嗯”。要是你真的希望他们给你意见，就先把你的意见告诉他们。

习惯六：拒绝合作

让我们面对事实：别人都是怪胎，因为他们跟你不一样。所以，何必试着跟他们相处呢？小狗才需要团队合作。既然你总是有很多高明的点子，最好什么都自己来，你只要像孤岛一样，自行其是就好了。

习惯七：耗尽自己

让自己忙个不停，绝不要花时间来更新自己、改进自己。绝不要读书，也不要学习任何新东西，而且要像避开瘟疫般地避开各种练习机会。还有，看在老天的份上，绝不要接近好书、大自然，以及任何能鼓励你的东西。

你可以看出来，以上这些习惯都是自我毁灭的食谱。可是，却有很多人陷在里面不能自拔，难怪我们有时会觉得生活实在糟糕透顶。

习惯究竟是什么

习惯是我们重复去做的事。可是我们多半很少注意到。自己已经养成这些习惯，它们好像装了自动掌舵装置。

有些习惯是有益的，例如：

定期运动。

事先做计划。

尊重别人。

有些习惯是有害的，例如：

负面的思考。

觉得自己不如人。

责怪别人。

有些习惯并无大碍。包括：

洗澡的时间异于常人。

用叉子吃冰淇淋。

从杂志的最后一页往前看。

习惯的好坏影响很大，它不是造就你，就是毁掉你。我们会成为自己重复表现的模样。诚如作家塞缪尔·斯迈雨斯所言：

种下思想，收获行动；

种下行动，收获习惯；

种下习惯，收获品格；

种下品格，收获命运。

幸运的是，你可以胜过自己的习惯，改变它们。举个例子，请用两只手臂环抱胸前，看看哪只手臂在上面？然后再

从相反的角度环抱一次。你有什么感觉？觉得很怪，对不对？可是，如果你连着三十天都从相反的角度环抱手臂，你就不会觉得这么奇怪了，因为你已经培养出这个习惯。

无论何时，你都可以看着镜子里的自己说：“喂，我不喜欢自己的这一点。”然后把坏习惯改成比较好的习惯。这种作法并非每一次都很容易，但是绝对有机会成功。这本书的所有点子虽然不见得全都对你有效，不过，其实你不必做到那么完美的程度，也不用展现所有的成果，你只要在某些时刻实践某些习惯即可。这些习惯能用你想不到的方式，帮助你体验生命听变化。七个习惯能帮助你：

控制生活。

作出更明智的决定。

改进人际关系。

克服不好的上瘾癖好。

跟父母相处。

事半功倍。

建立价值观，想清楚什么最重要。

享受快乐。

增强自信心。

在学校、打工、交友及所有的事情上得到平衡。

最后一点，这是你的书，所以要善加利用，不要害怕在书上画线、做记号，或是圈出你喜欢的想法。阅读时，你可以把重点画下来，或是在书页空白处写笔记，即使潦草一点也无妨。此外，你也可以把那些能够激励你的故事多看几次，并把让你觉得有希望的哲言记在脑中。最后，再试着做做每章结尾的“跨出一小步”。它的目的是要帮助你立刻开始实

践这些习惯。如果你做到了，便会从这本书里得到许多收获。

如果你喜欢跳着读，这样也很好。可是，由于这内容相互连贯、环环相接，排列顺序必有其原因，所以，你还是应该找个机会把它从头读到尾。

现在你觉得怎么样？让你惊喜一下，读一读这本书吧！

下三章，我们将要看看有史以来最愚蠢的十句话，你不会愿意错过的。读下去吧！

第二章 思维模式与原则

——思维决定结果

以下是多年前各领域的专家所提出的看法。当时这些言论听起来聪明,然而,随着时间的流逝,它们在今天看来却愚不可及。古往今来愚蠢言论排行榜的前十名如下:

任何人都没有理由买台电脑摆在家里(1972)。

——肯尼斯·奥尔森,迪吉多电脑公司创办人及前任总裁。

我的飞机是有趣的玩具,但是没有军事价值(1911)。

——费迪南德·福煦,法国陆军元帅,军事战略家,第一次世界大战指挥官。

不管未来年科学如何进步,人类永远也上不了月球(1967.2.25)。

——李·佛瑞斯特博士,发明三极管的科学家,人称“收音机之父”。

(电视)没法占有任何市场半年以上。人们很快就会厌倦每晚瞪视这种夹板做的盒子(1946)。

——德里尔·扎纳克,二十世纪福斯公司的负责人。

“电话”缺点太多,我们无法认真地把它视为一种电信工具。对我们来说,这种设施本来就没有价值(1876)。

——西方工会的内部备忘录。

地球是宇宙的中心(第二世纪)。

——托勒密，古埃及天文学家。

所有能被发明的东西，都已经被发明出来了(1899)。

——美国专利局局长查尔斯·杜尔。

读过这些看法后，让我们分享下一张清单。单子上的话是由和你一样的青少年所提出。以前你大概已经听人说过这种话。它们同前面的话一样愚蠢：

我家没有人上过大学。要是我以为自己能上大学，必定是疯了。

没有用的。我的继父和我永远也处不来。我们的差异太大了。

聪明是属于“白人”的东西。

我的老师想抓我的小辫子。

她真漂亮——我敢打赌她是个混蛋。

不结交某些人，就不能出人头地。

我很瘦？你在开玩笑吗？我们全家都是胖子。

我不可能在这里找到一份好差事，因为没有人想雇用青少年。

思维模式是什么

这两张童子的说法有哪些相同之处？首先，它们都是一种感觉，都是关于某些事情有的认知。其次，虽然这些人深信不疑，但是上述看法都是不正确或不完整的。还有一个字眼可以用来形容认知，那就是思维模式。思维模式是你看待事物的方式、观点、参考架构和信念。你可能已经发现了我们的思维模式经常有所偏差，因而带来种种限制。例如，你

可能相信自己没有上大学的条件。可是请记住,托勒密和你一样,坚信地球是宇宙的中心。

想想那个自认没法跟继父相处的女孩。如果她的思维模式就是如此。她可能跟继父处得好吗?大概不太好,因为这个信念会把她往反方向拉扯。

思维模式就像一副眼镜。对自己和生活保持不完整的思维模式时,就像戴上一副眼镜,无论注视任何东西,都会使你产生错误的认知。结果,你看到什么,最后就会得到什么。例如:你相信自己很笨,这个信念就会让你变得愚蠢;要是你相信你的姊妹很蠢,就会寻找证据来支持自己的看法,而且在你的眼里,她也会始终保持愚蠢的样子。相反地,要是你相信自己很聪明,这个信念会把玫瑰色的光环,投射在每一件事上,进而对你的行为产生影响。

有个女孩很喜欢高山之美。有一天她去看眼科医生。她惊讶地发现,她的视力比自己想像的差多了。戴上新的隐形眼镜后,她很惊奇竟然能看得这么清楚。诚如她所言:“我这才明白,高山、树木,甚至是路旁的交通标志,都包含许多细节,它们远超过我的想像。这是最奇特的一点。我一直不晓得视力有怎么差,直到我体验到,它们可以好到什么程度,我才明白这一点。”事实往往就是这样。因为思维模式的混乱偏差,我们常常不明白自己究竟失去了多少东西。

对于自己、别人、生活本身,我们都抱着某种思维模式。让我们看看它们。

对自己的思维模式

停下来，想想这个问题：“我的思维模式究竟是帮助了我，还是阻碍了我？”莉莉在高一时，有一天班上传下小姐选美比赛的志愿报名单。莉莉和其他女孩一样，都签下自己的名字。坐在莉莉旁边的琳达却直接把单子传给别人。

“签吧，琳达。”莉莉坚持要她签。

“哦，不。我不行。”

“来吧。这会很好玩的。”

“不，真的。我不是那一型。”

“你当然是。我觉得你会表现得很好。”莉莉给她打气。

莉莉和其他同学不断鼓励琳达，直到她在单子上签名。

莉莉当时并没有想太多。但是七年后，她接到琳达寄来的一封信，信上提到那天她内心剧烈的挣扎。她向莉莉致谢，觉得莉莉点燃她生命的火焰，改变了她的生活。琳达写道，高中时代的她深为自卑所苦。莉莉却认为她可以参加选美大赛，使她深感震惊。当时她之所以答应签名，只是为了摆脱莉莉和其他同学。

琳达说，想到要在舞台上参加竞赛，她就浑身难受。第二天，她就跟比赛的主办人联络，要他把自己的名字划掉。可是这位主任和莉莉一样，坚持要她参加比赛。琳达满心不愿意地接受了。

但是她只需要这点勇气，勇敢参加这场盛会，表现出自己最优异的长处，这种作法使琳达开始从新的角度看待自己。琳达在信中深深感谢莉莉，因为莉莉取下了她那厚重的

眼镜,把它掖到地上,一定要她试一副新的眼镜。

琳达指出,尽管没有赢得名次或奖项,她仍克服了一个更重在的阻碍:自卑感。由于她的例子,两个妹妹后来也参加了选美比赛,这个节目因此成为她家的大事。

比赛过后的第二年,琳达当选为学生会主席。

就像莉莉说的,她培养出一种活泼外向的性格。

琳达经历了“思维模式的转变”。它的意思是,你就像戴上一副崭新的眼镜,突然间,你用全新的方式看待事情。

消极的思维模式会让我们替自己设下许多限制。同理,积极的思维模式会使我们把隐藏的优点发挥出来。以下是一个很好的例子,这是法王路易十六的儿子的故事:

当时路易十六被废黜,并被关进监狱。他那年轻的儿子,也就是王子,被废除法王的那群人抓起来。他们认为,国王的儿子是王位的断承人,只要让他丧失道德感,他就永远体会不到自己伟大辉煌的命运。

于是,他们把这个少年带到遥远的一个村落,让他接触各种淫贱的事情有:他们在他面前摆设丰盛的食物,希望使他沦为口腹之欲的奴隶;他们在他面前不停地讲脏话,并派遣淫荡、诱人的女子去亲近他,同时又让他看到丢脸。这些东西足以使一个人的灵魂深深堕落。有六个月时间,他天天都在经历这些事情,但却从来不曾下在压力下失足。最后,在强烈的引诱之后,他们开始质问他:这些事情明明可以带来欢乐,满足他的欲望,为什么他不向这些事情屈服?这个男孩答道:“我不能做你们要我做的事,因为我生来就是国王。”

路易王子坚定地秉持他对自己的思维模式,因此,没有