

改变命运、成就人生的永恒典藏

播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获成功人生！

一位哲人说：“习惯若不是最好的仆人，就是最差的主人。”的确，好习惯就是你最忠实的仆人，它会全心全意地成就你的未来；而坏习惯则会让你沦为它的奴隶，并且毫不留情地摧毁你的一生！

李 雪 编著

影响你一生的

习惯



全集

[白金珍藏版]

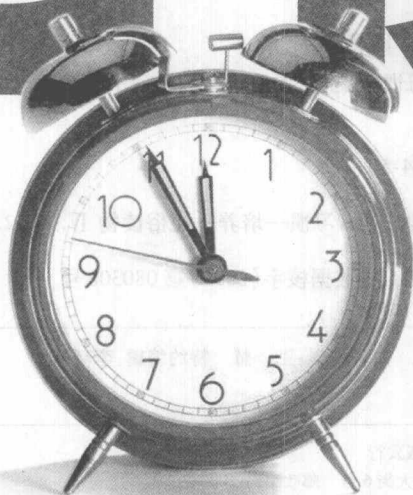
 中国纺织出版社

改变命运、成就人生的永恒典藏

播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获成功人生！

影响你一生的

习惯



全集
[白金珍藏版]

李 雪 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

习惯时时刻刻都在左右着我们的行为,影响着我们的生活。它能够影响个人的卫生、形象,也能影响人的身体健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等。好习惯让你品尝命运的成果,坏习惯使你饱尝命运的苦果。本书在向读者阐释习惯对人的一生所产生的重大影响的同时,还精心为读者提供了一些培养好习惯、摒弃坏习惯的行而有效之方,以期使读者通过阅读来改变命运、成就人生。

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的习惯全集/李雪编著. —北京:中国纺织出版社,

2009.7

ISBN 978-7-5064-5680-7

I. 影… II. 李… III. 习惯—培养—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080308 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:王 慧 特约编辑:李巧新

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京中印联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:350 千字 定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

所谓习惯指的就是长时间逐渐养成的、不易改变的行为或倾向。据研究表明,人每天有 90% 的行为都是无意识的,也就是说,我们每天绝大多数的行为都是由习惯在支配着。

重复一个行为,会养成一个习惯;坚持一个习惯,会养成一种性格;坚持一种性格,会形成一种命运。好习惯让你品尝命运的成果,坏习惯使你饱尝命运的苦果。习惯就是这样一种力量,它在潜移默化中影响着人的品德,决定着人的思维和行为方式,进而左右着人的价值观和价值本身。人之所以能快乐幸福地生活,在很大程度上都源于良好的习惯,而人生的苦难也多从一种坏习惯开始,如果我们能够用好习惯来代替这些坏习惯,那么我们将为自己的人生打开一个崭新的局面。

生活枯燥,是因为缺少用心体会的习惯;

人生乏味,是因为缺少培养幽默的习惯;

体力日差,是因为缺少运动健身的习惯;

工作疲惫,是因为缺少认真休息的习惯;

孤傲狂放,是因为缺少感恩惜福的习惯;

志得意满,是因为缺少谦卑为怀的习惯;

钱不够用,是因为缺少精打细算的习惯;

工作低迷,是因为缺少激励自己的习惯;

怀疑自己,是因为缺少建立自信的习惯;

忽略家人,是因为缺少爱与关怀的习惯;

浑噩度日,是因为缺少阅读好书的习惯;

忙于工作,是因为缺少安排休闲的习惯;
目中无人,是因为缺少和谐相处的习惯;
服务不佳,是因为缺少顾客为上的习惯;
慌张失措,是因为缺少万全准备的习惯;
推诿责任,是因为缺少勇于承担的习惯;
肠枯思竭,是因为缺少知识积累的习惯;
沮丧失意,是因为缺少检讨改进的习惯;
畏惧调职,是因为缺少提升自己的习惯;
沟通障碍,是因为缺少真诚倾听的习惯;
业绩消退,是因为缺少积极行动的习惯;

.....

改变习惯,才能改变命运。美国的一项研究发现,养成一个习惯需要 21 天,就是说,养成一个好习惯,我们只需要有意识地提醒自己坚持它 21 天,它就会转入我们的潜意识层,变成我们支配日常行为的自动程序。但是对于坏习惯就需要我们用坚强的毅力和有效的方法来克服,来战胜。

本书从影响人们生活方式和人生成功的各个方面对习惯进行了立体式全方位的解剖,收集了许多关于习惯的寓言故事、名人轶事,以及一些行而有效的方法,并以通俗明快的语言表达出来,使读者读来轻松有趣、亲切自然,具有很强的指导性与实用性,能为读者带来人生的思悟和启发。可以说是人生之船的引航灯,是命运之锁的金钥匙!被生活所累的你不妨找个时间静下心来读读看,相信里面一定有能让你的生活变得更美好的启示,按照它去试着培养让生活轻松起来的好习惯吧!你会发现好习惯的养成是如此简单!

唐太宗说:“以铜为鉴,可正衣冠;以史为鉴,可知兴衰;以人为鉴,可明得失。”而以此书为鉴,我们可正言行、知成败、变命运。好习惯的养成是生活中点滴积累起来的,因此,立刻行动起来吧,把一种积极的言行重复再重复,把一种消极的言行替换再替换,我们就会发现成功并不遥远,而明天会更好!

编著者

2009 年 6 月

目 录

第 1 章 习惯支配人的一生

习惯的影响贯穿生命的整个过程/2

揭开习惯的面纱	2
习惯的影响无所不在	4
好习惯是培养出来的	6
改变习惯需要调整你的潜意识	8

习惯的好坏决定命运的好坏/10

成功源于良好的习惯	10
卓越习惯成就非凡人生	12
坏习惯毁人一生	15
好习惯让幸福永在	17
小习惯也拥有决定成败的力量	19
驾驭习惯才能主宰命运	22

第 2 章 成也习惯,败也习惯

坏习惯是阻碍成功的恶魔/26

懒惰是失败的代名词	26
-----------------	----

虚荣是一剂慢性毒药	29
优柔寡断让你错失良机	32
纵容自己就是毁灭自己	35
想成功就别找借口	38
求人不如求己,依赖只会害了你	40
浮躁是个隐形杀手	43
抱怨的是别人,痛苦的是自己	46

好习惯是开启成功之门的金钥匙/48

自尊自爱是成功的基石	48
目标引领行动,行动铸就成功	50
自信的习惯为成功加油	53
实践是让梦想成真的唯一途径	57
持之以恒是成功的最好保证	60
诚信,让你离成功越来越近	62
坚强不屈才能守望成功	64

第3章 好习惯赢得好人缘

好习惯塑造好形象/68

学会适应才能左右逢源	68
好形象才能留下好印象	70
习惯开朗,生活阳光	72
好仪态让你成为“万人迷”	75
六个习惯让你魅力无限	79
“小恶习”让人敬而远之	81
“小心思”赢得他人信赖	83
让你谈吐不凡的四个好习惯	87

良好社交习惯增添成功砝码/90

赞美的神奇效应	90
乐善好施是在为自己铺路	94
让你“舌灿莲花”的小秘诀	97
人面有百态,待人需百变	99
给别人留面子,为自己留余地	102
懂得忍辱才能负重	105
拉近人际关系,缩短成功距离	107
五个好习惯让贵人不请自来	109

第4章 好习惯助你通向事业的巅峰

Office 好习惯,让你无可替代/114

与公司共命运	114
敬业带来双赢效应	118
勇于承担责任才能获取信任	121
让“服从”和“执行”成为条件反射	124
好习惯带来高效率	127
工作就要自动自发	130
细节习惯让你变身职场红人	132

好习惯让你轻松做领导/135

领导者所必需的十大工作习惯	135
终身学习才能与时俱进	138
勤于思考才能创造未来	141
自我反省成就雄韬伟略	144
把握细节让领导更出色	147
十个习惯打造和谐团队	149

精诚合作,实现共赢 151

第5章 好习惯成就财富人生

好习惯可以点石成金/154

像富翁那样思考 154

勇于冒险,富贵“险”中求 157

认清形势,把握财富脉动 159

凡事超前一步,财富不请自来 161

推陈出新:通向财富的捷径 164

思维变通,财运亨通 167

财富,有时是“借”来的 170

好习惯是理财专家/174

你不理财,财不理你 174

借鉴世界巨富们的理财习惯 176

第一桶金往往是“存”来的 179

理财,开源与节流并重 182

家庭财务档案让理财制度化 184

买保险,就是为财富买保障 186

回馈社会:让财富更有用的另类投资 188

第6章 好习惯带来美好的爱情

好习惯让爱情更甜蜜/192

让爱情十分美丽的十个习惯 192

一味等待不如主动出击 195

做个幸福的“傻”女人 198

四个习惯,让你告别“剩女”的身份 201

爱得现实,才能爱得长久 203

“半糖主义”,爱情不腻 205

学会放手,给爱情留个余地 207

好习惯让婚姻无为而治/210

婚姻是一种相守的习惯 210

玩转厨房,让柴米油盐成为幸福调料 212

爱他就告诉他 214

可以说的谎言和不能说的秘密 216

宽容是婚姻的润滑剂 218

十四种坏习惯:婚姻的七虫七花膏 220

九种好习惯:爱情的九花玉露丸 224

第 **7** 章 **好习惯有利于身心健康**

健康的心灵源自良好的习惯/228

做情绪的主人 228

经常进行自我对话 231

养成积极自我暗示的习惯 233

用音乐陶冶情操 235

简单生活,不为名利所累 237

在宁静中修炼,摆脱痛苦纠缠 240

给心灵一个休息日 242

好习惯是最好的健康投资/245

健康饮食,健康身体 245

良好睡眠,充沛精力 247

美丽习惯让美丽常驻 250

健康家居,生活安逸	253
贴“身”衣物用“心”穿	257
玩转养生,人人都能做寿星	261
注意小细节,赢得大健康	264

第8章 做习惯的主人,让生命更精彩

管理好时间,就是经营好生命/268

时间就是财富	268
和时间赛跑,让生命更有价值	271
提高时间利用率,让人生更值钱	273
良好习惯为生命赢得更多时间	276
用零星时间创造完整价值	279
神奇三小时,拉开生命的距离	281
有限时间,有效分配	283
找对平衡点才能保证和谐度	287

驾驭习惯全攻略/290

找出你的坏习惯	290
统筹安排,将坏习惯逐个击破	292
用好习惯替换坏习惯	295
战胜坏习惯要靠潜意识	297
心理预演是改变习惯的好帮手	299
小纸条,让坏习惯无处可逃	301
利用好一天最重要的两个时刻	303
改变习惯有技巧	305
主要参考书目	308

第 1 章

YING XIANG NI YI SHENG DE XI GUAN QUAN JI



习惯支配人的一生

习惯每时每刻都在左右着我们的行为,影响着我们的生活。它们能够影响个人的卫生、形象,也能影响人的身体健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等,它影响着人生的各个方面,贯穿于我们生命的整个过程。

因此,要驾驭人生,先驾驭习惯;做习惯的主人,才能让好习惯推动我们走向成功。

习惯的影响贯穿生命的整个过程

揭开习惯的面纱

人们的日常活动大多数都已形成一种习惯,从几点钟起床、怎么刷牙、读报、吃早餐、外出上班……一天之内上演着几百种习惯。那么,到底什么是习惯呢?

《美国传统词典》是这样定义“习惯”的:①一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对某种行为的不断重复而获得;②思维和性格的某种倾向;③一种习惯性的态度和行为。

人一旦做了某种选择,就好比走上了一条不归之路,惯性的力量会使这一选择不断自我强化,并让你不能轻易走出去,生活中的这种现象就被称为“路径依赖”。

我们都知道火车行驶的铁路两条铁轨之间的标准距离是四英尺又八点五英寸,为什么不是别的什么宽度,而要采用这个标准呢?原来,最早的铁路是由建电车的人设计的,而电车的标准轮距正是四英尺又八点五英寸。

那么,电车的轮距为什么要确定为四英尺又八点五英寸呢?这是因为

最早的电车是由造马车的人设计的。

马车又为什么采用这个轮距标准呢？据说这是因为英国马路上的车辙痕迹的宽度是四英尺又八点五英寸，如果马车用其他轮距的话，轮子很快会在英国的老路上被撞坏。

这些辙迹的距离又是怎样决定的呢？这些古老的马路大都是由古罗马人为他的军队铺设的，而他们的战车的宽度就是四英尺又八点五英寸。而战车的宽度是由拉着战车的两匹马的屁股的宽度所决定的。

马屁股的影响还不止于此。就连美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的距离也是四英尺又八点五英寸。

马屁股的影响揭示了一条影响深远的定律，即“路径依赖”理论。

第一个明确提出“路径依赖”理论的是道格拉斯·诺思。他由于用“路径依赖”理论成功地阐释了经济制度的演进规律，从而获得了1993年的诺贝尔经济学奖。

诺思认为：“路径依赖”与物理学中的惯性类似，事物一旦进入某一路径，就可能对这种路径产生依赖，依赖的产生则是报酬递增和自我强化的机制使然。换言之，人们一旦选择走上某一正确的路径，就会在以后的发展中不断地自我强化，沿着既定的路径，经济、政治、个人，都可能进入良性循环的轨道，迅速优化；然而，如果一开始选择的路径是错误的，那么就有可能沿着错误的路径往下滑，甚至被“锁定”在某种无效率的状态下，从而导致停滞。而想要从“锁定”状态脱身是十分困难的。总之，习惯若不是最好的仆人，便是最坏的敌人。

其实，所谓的“路径依赖”和马屁股影响就是人们平常所说的“习惯”。

日常生活中，人们如果不断地重复某种行为，就会形成无意识的日常行为规律，即习惯性行为，它的长期积累便形成了思维和性格的固定倾向，最终在人们生活的方方面面起支配作用。

心理学研究指出，一个人的日常活动，90%已经通过不断地重复某个动作，在潜意识中转化为程序化的惯性。也就是说，不等你思考，它便自动运作了。这种自动运作的力量，即是习惯的力量。

习惯的影响无所不在

詹姆斯·佩吉特爵士曾经说过，一个钢琴演奏家，每秒钟能弹奏 24 个音节。每弹奏一个音节要求手指做三个动作——弯曲、抬高以及至少一次横向移动，也就是说，一秒钟内手指至少要活动 72 下。如此不可思议的速度是怎样达到的呢？这一切都要归功于习惯，习惯不仅在手指和大脑之间建立起高速神经通道，将弹奏变成一种条件反射，而且很好地指导手指随时能够以适当的速度和力度到达适当的位置。而有的钢琴演奏家在演奏的时候，还能和别人进行精神高度集中的谈话。

由此看来，当习惯根深蒂固，变成一种条件反射时，它可以跳过大脑，直接指导人的行动，从而将心智解放出来，做更有意义的事。

然而，某些习惯对人的影响是可笑的，甚至是消极的。正是受这种习惯的影响，很多时候，人会不自觉地做出一些连自己都感到困惑的事情。

罗斯船长和他的船员们，长年在自然条件恶劣的南极生活，常常睡在雪地或裸露的岩石上。离开南极后，即使是最简陋的海船，也让他们觉得奢侈得无法适应。他们无法在铺着软被的床上入睡，只好把舒适的床换成几把硬椅子，这才解决了问题。

一个白痴住在一座钟楼附近，每次钟声响起的时候，他就开始数数，十年如一日。有一天大钟不知什么原因坏掉了，没有响起钟声来报时，而这个白痴却代替大钟准确地报了时。

一位老兵在大街上一手抱着孩子，一手提着装满鸡蛋的篮子，慢吞吞地

走在街上,恰逢一排士兵在街道旁的空地上训练。老兵突然听到有人喊:“停止前进!立——正!”这位老兵马上停下来,摆出立正的姿势,摔碎了鸡蛋、摔哭了孩子。

类似的事情不胜枚举,其实这些行为都是习惯影响的结果。习惯是行为的自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量,它可以主宰人的一生。

据统计,一个人一天的行为中,大约只有5%是属于非习惯性的,而剩下95%的行为都受到习惯的影响。

亚里士多德说过:“人的行为总是一再重复。因此,卓越不是单一的举动,而是习惯。”所以,在追求成功的道路上,除了要不断激发自己的成功欲,要有信心、有热情、有意志、有毅力之外,还应该搭上习惯这一班快车,去实现自己的目标。

有个动物学家做了一个实验:他将一群跳蚤放入实验用的大量杯里,在杯口盖上透明的玻璃。于是,跳蚤们纷纷往上跳,却被玻璃挡回来,又摔下去。过了一阵子,动物学家将玻璃片拿开,却发现没有一只跳蚤能跳出杯子,都在跳到接近玻璃的地方就停住了。

接着,那位动物学家用一个酒精灯对杯子进行加热,杯子越来越热,结果,为了生存,跳蚤们都纷纷跳出了杯子。

事实上,人类也是如此。当受到某种限制时,人们便会打破旧习惯,形成新习惯,当条件再次改变时,就再次打破旧习惯,形成新习惯。因此说,人类无时无刻不受着习惯影响。

好习惯是培养出来的

关于习惯的形成原因和过程,心理学家做了如下的分析:

首先,习惯是注意的结果。

本能、行为惯性和价值这三方面组织要素的相互作用决定了习惯。本能使得人将注意力放在那些与生存紧密相关的事物上;在生活中,人的行为具有惯性,它使人总是忽略一些事而注意另一些事;价值则指导人按照期望的形象来塑造注意的模式。

本能、惯性和价值时刻影响着注意模式的形成,指导着注意力的分配。它们可能朝着同一个方向来打造注意模式,也可能朝着不同的方向来塑造注意模式,比如,打网球时的姿势是应该按照本能与习惯所提出的那样做呢,还是应该按照价值所要求的那样去做?意识必须在两种相对抗的原则之间进行调节和选择。这就为我们有意识地养良好的行为习惯提供了条件。

第二,习惯是个人与环境、行为相互影响的结果。

行为是受什么因素影响和决定的呢?对于这个问题,心理学界历来看法不一。在众多的行为因果观中,比较为公众认可的一种看法是:行为、环境、个人三者相互影响、相互决定,构成一种三角互动关系。因此,良好的习惯可以通过个人主动地以社会的正确价值取向、引导自身有意识地加以训练而获得,这是一种迅速而有效的方法;而“习以为常”、或者“习焉不察”,甚至是“习是成非”对于良好习惯的培养都是不可取的。