

金泉◎编著 | Haoxiguan
Haorensheng |

人生除了机遇和才华之外，良好的习惯也是决定一生成功的关键因素。好习惯让人一生受益，而坏习惯则有可能毁掉人的一生。



好习惯 好人生

习惯对人生的影响是显而易见的，失败者和成功者之间唯一的不同，在于他们不同的习惯。好习惯是成功的钥匙，而坏习惯则是通向失败的阶梯。

HaoxiguanHaorensheng

莎士比亚认为：“习惯若不是最好的仆人，
它便是最坏的主人。”

中国华侨出版社

| 金 泉◎编著 | Haoxiguan
haorensheng |

人生除了机遇和才华之外，良好的习惯也是决定一生成功的关键因素。好习惯让人一生受益，而坏习惯则有可能毁掉人的一生。

好习惯 好人生

莎士比亚认为：“习惯若不是最好的仆人，
它便是最坏的主人。”

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯，好人生 / 金泉编著. —北京:中国华侨出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80222-948-8

I. 好... II. 金... III. 口才学 - 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073948 号

●好习惯，好人生

编 著 / 金 泉

责任编辑 / 文 锋

责任校对 / 高晓华

版式设计 / 韩 彪

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17.5 字数 / 220 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-948-8

定 价 / 30.00 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) 64446051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

Preamble

序 言

一个人的习惯是逐渐形成的，而习惯又是由一个个细节构成的。

一个人怎样说话，怎样对待他人；在饮食、睡眠方面有什么样的习惯，怎样对待不同的意见，喜欢什么样的生活方式；在商业行为中喜欢扮演什么样的角色，是否总是露出微笑……这些细节就构成了丰富多彩的个性特征。即通常意义上的性格。

华理克在其作品《目标驱动生活》中说道：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”习惯是由一个人行为的累积而定型的，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。

德国有一句谚语：“人是习惯的奴隶。”莎士比亚也认为：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”习惯的形成起源于我们自身的生活细节，后来又影响或改变着我们的人生。良好的习惯需要自制和自我训练而形成，而不良的习惯则如心田的野草，每当我们忽视它时，就会不由自主地蔓延开来，形成燎原之势。

许多人认为，习惯一经形成就无法改变了。其实不然，习惯并非不可改变的。心理学研究表明，习惯的形成和完善，主要取决于自身所处的生活环境。习惯可以通过新的、自觉的自我调适以及积极的实践来加以改变。世上拥有完美性格的人几乎是不存在的，只要我们认清自己性格中的弱点，在一

些生活细节上注重自我改善，就会取得可喜的效果。

习惯充分地影响着人类的行为，没有一个良好的习惯，很难在事业上获取成功。关于良好的习惯对人生的影响，苏格拉底认为：“好习惯是一个人在社交场中穿着的最佳服饰。”苏联作家马卡连柯有读文章记笔记的习惯，这也是他的作品之所以优异的原因之一；德国哲学家康德有守时的好习惯，因此受到人们的敬重；海明威有站着写作的习惯，这样可以使他尽可能简洁地表达自己的思想。

人生除了机遇和才华之外，良好的习惯也是决定一生成功的关键因素。爱迪生说：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。不仅如此，他也会因此无法最大化地发挥和展现自己的才能。”正是由于对未知世界的不断探索和勤于思考的良好习惯，让爱迪生把自身更多的潜能开发出来，成为人类历史上最伟大的发明家。

一个人的一生无论是富有还是贫穷，是得意还是失意，与本身的习惯和性格特征是密不可分的。美国华盛顿大学曾经邀请世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨来校演讲。有学生们问道：“你们怎么变得比上帝还要富有？”巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在于智商，为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于性格、习惯和脾气。”

这句话至少给予我们这样的启示——

一个人的语言决定一个人的行动，一个人的行动决定一个人的习惯，一个人的习惯决定一个人的性格，一个人的性格决定一个人的成败。

Contents

目 录

第一章

习惯对人生的影响

所谓行为决定习惯，任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。同样的道理，任何一种思想只要不断地重复，也会成为一种习惯，进而影响我们的潜意识，在不知不觉中改变着我们的行为。

习惯每时每刻都在影响着我们的生活。好习惯是一种坚定不移的高贵品质，而坏习惯则会毒害我们的心灵，它像芦苇和杂草一样，随时随地都能生长，不仅阻碍了美德之花的开放，也使一片美丽的园地变成了杂草丛。

1. 习惯的力量究竟有多大 / 3
2. 好习惯是一种高贵的品质 / 7
3. 天才需要勤奋，勤奋造就天才 / 11
4. 决定：改变人生的指南针 / 16
5. 好心态是一种好习惯 / 20
6. 自信：人生最可靠的资本 / 24
7. 谈吐优雅方显翩翩风度 / 28
8. 做一个温文尔雅的绅士 / 32

Contents 目 录

第二章 为大成功做小调整

圣人云，勿以恶小而为之。千万不要以为一个小的恶习对我们无关紧要，须知人生经历的许多失败和面临的困境，其实就是由这些看似不起眼的一个个行为习惯累积而成的。所谓习惯改变人生，好习惯让人一生受益，而坏习惯则有可能毁掉人的一生。

进取心是摆脱颓废的最佳手段。一个人一旦形成了不断自我激励、始终向着更高境界前进的习惯，身上所有的不良品质和坏习惯都会逐渐消失。

1. 突破旧我的习惯束缚 / 41
2. 行动是人生最完美的目标 / 44
3. 成功之路是目标铺成的 / 46
4. 冷静是一种高雅的气质 / 50
5. 摒弃消极悲观的恶习 / 54
6. 改变固有的思维模式 / 58
7. 改变你的生理状态 / 62
8. 给梦想一个选择的机会 / 67

Contents

目 录

第三章

百尺高台，起于垒土

从成功学的角度来看，消极悲观的心理不仅限制了一个人潜能的发挥，还为自己的成功设立了一道在心理上难以逾越的无形屏障。而要想逾越心理上的无形屏障，就必须首先认清和消除碍于成功的这些悲观情绪。

行动可以改变一个人的习惯，使一个人由消极转为积极，使原先可能糟糕透顶的一天，变成愉快的一天。成功学家说，对于一件未知的事情，如果下定决心立刻去做，往往会激发潜能，往往会使你最热望的梦想得以实现。

1. 不积跬步，无以至千里 / 73
2. 看得远一些，才能走得更远 / 78
3. 细节成就完美，习惯成就人生 / 82
4. 经常审视和反省自己 / 86
5. 用赞美拉近对方的心 / 89
6. 若要人动心，自己先动情 / 94
7. 好口才是一生的财富 / 97
8. 不良发音习惯的自我矫正 / 100

Contents

目 录

第四章

习惯：改变人生的支点

习惯的力量就像转动的车轮一样，具有很强的惯性。它一旦形成，就会在人们的思想和行为中顽强地存在着，而且还会不由自主地左右着人的思维和行动。有时候，人们一生都在追求的东西，可能就是因为一个微小的不经意的习惯性动作而破灭。

所谓习惯决定命运，有什么样的习惯，就有什么样的人生。如果我们不能正确地对待自己，不能对自己的人生做出正确的定位，朝着正确的方向前进，那么就永远与成功无缘。

1. 告别昨天，做全新的自己 / 107
2. 永远不要让恶习支配自己 / 110
3. 自制力：成功人士的好习惯 / 113
4. 跳出习惯性思维的窠臼 / 117
5. 从驭风而行到一心向学 / 120
6. 好习惯从倾听别人开始 / 125
7. 学会休息才能更好地工作 / 129
8. 焦虑：左右健康心境的恶习 / 132

Contents

目 录

第五章

好习惯是一张精美的名片

一个性格乐观、豁达的人，无论在什么时候，都能感到光明、美丽和快乐的生活。他们眼睛里流露出来的光彩，使整个世界都流光溢彩。在这种光彩之下，寒冷会变成温暖，痛苦会变成舒畅。这种快乐的情绪使智慧更加熠熠生辉，使美丽更加迷人灿烂。

爱心是一种习惯，也许是人世间最美好的一种习惯。当别人陷入人生的低谷和失败的时候，我们应该主动用爱心去安慰他们，善待他们。常怀怜悯之心，用爱心去善待别人，在你得到爱心回报的同时，你的人生也将因此而靓丽起来。

1. 让爱心成为一种习惯 / 139
2. 诚信是人生最大的资本 / 142
3. 仁爱的品质宁静迷人 / 147
4. 感受生活中的七彩阳光 / 150
5. 举止要大方，行为要适度 / 154
6. 宽容大度方显英雄本色 / 158
7. 迷人的个性：心灵深处的召唤 / 161
8. 妙用幽默，收获人格的魅力 / 165

Contents 目 录

第六章 每天快乐一点点

一个人未来的一切都取决于他的人生目标。如果你不知道自己未来的远景，你就永远到不了那里。

人的一生中，也许你没有办法做好每一件事情，但是，你必须去做对你最重要的事情，而目标和计划，就是一个排列优先顺序的办法。人生目标可以重塑一个人的性格，改变一个人的生活习惯，也可以影响一个人的动机和行为方式，甚至决定一生的命运。

1. 指出对方的过失要委婉 / 173
2. 激发出行动的热忱来 / 177
3. 成功就是想到了就去做 / 181
4. 耐性在于必要的坚持 / 186
5. 做一粒沙子，还是一颗珍珠 / 189
6. 只有勤奋才是最高尚的 / 193
7. 灵活变通是一种智慧 / 197
8. 人性的可贵在于不断进取 / 200

Contents

目 录

第七章

播种习惯，收获性格

美国心理学威廉·詹姆斯有一段对习惯与性格的经典诠释：播种一种行动，收获一种行为；播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。

每个人都希望在播种良好行为的同时，能够快速收获一种美好的命运。每个人的心中也都有着无数的欲望和梦想，但是，并不是所有的人都能够脱颖而出，成为杰出的佼佼者。这其中的原因大多是没有把这种欲望与梦想明确为具体的人生目标。

1. 最美好的习惯就是工作 / 207
2. 信念：内心深处非凡的力量 / 211
3. 做成功人士在做的事情 / 214
4. 诚信：最美好的行为习惯 / 217
5. 适度的谎言，真诚的赞美 / 221
6. 谦虚谨慎：一切美德的皇冠 / 224
7. 时间：人生最昂贵的奢侈品 / 228
8. 养成自我克制的好习惯 / 231

Contents

目录

第八章 好习惯成就非凡人生

人生最消磨意志、摧毁创造力的事情，莫过于拥有梦想而不开始行动。劳伦斯说：“整个事情成功的秘诀在于，形成立即行动的好习惯，才会站在时代潮流的前列。”年轻人最容易染上的可怕习惯，就是事情明明已经计划好、考虑过、甚至已经做出决定了，却仍然畏首畏尾、瞻前顾后、不敢采取行动。

习惯对人的影响是显而易见的，失败者和成功者之间唯一的不同，在于他们不同的习惯。

1. 追求更适合自己的目标 / 239
2. 希望属于精神，自信属于行动 / 243
3. 一念心开，命运为之改变 / 247
4. 成就人生的四种好习惯 / 250
5. 创新：源于心底的自由快乐 / 253
6. 一秒钟，稍纵即逝的一秒钟 / 258
7. 成功始于坚韧，成于执著 / 261
8. 行动起来，体验成功的温馨 / 264

第一章

习惯对人生的影响

所谓行为决定习惯，任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。同样的道理，任何一种思想只要不断地重复，也会成为一种习惯，进而影响我们的潜意识，在不知不觉中改变着我们的行为。

习惯每时每刻都在影响着我们的生活。好习惯是一种坚定不移的高贵品质，而坏习惯则会毒害我们的心灵。它像芦苇和杂草一样，随时随地都能生长，不仅阻碍了美德之花的开放，也使一片美丽的园地变成了杂草丛。

1. 习惯的力量究竟有多大

习惯的力量到底有多大?让我们先来看一个发生在西方著名的“足球之乡”的故事。

一天,这个“足球之乡”的一幢居民楼突然发生了一场大火。刹那间,火势汹涌,翻滚的浓烟裹挟着通红的火舌,眼看就要吞噬整幢大楼。

就在这时,楼下惊恐的人群猛然发现被浓烟遮盖着的一个四层阳台上,困着一位年轻的母亲。母亲怀抱着一个婴儿,正自焦急万分,不知如何是好。

大火开始向阳台逼近,越来越危及到母子俩的安危。就在这千钧一发之际,人群中有人大喊起来。原来,有人发现,一位著名的足球门将正好在场。于是人们齐声大喊着让那位母亲快把那婴儿扔下来,扔给那位门将,并自动闪开了一条通道。

情急中,那位母亲果然看到了那位她十分熟悉的门将,于是,毫不犹豫地把自已的婴儿向他扔去。那员门将见婴儿从半空中朝自己飞来,一个箭步扑过去,把那婴儿稳稳地接在自己的手中。

全场人顿时松了一口气,随即爆发出一片欢呼声。

但接下来的一幕却让所有的人始料未及:只见这个门将接过婴儿后,顺势把手中的婴儿向上一抛,随即便对准婴儿,在全场人的一片惊呼声中,飞起一脚踢了出去。

故事的结局似乎有些不尽如人意,下面的这个故事也许能让你的心情明快起来。

有个经历过很多战争并得过很多勋章的上尉退伍了。回到城里后，他的朋友就给他张罗着介绍女友。这天，朋友又给他介绍了一个，女孩同意了见面的要求。

在这个上尉出门之前，朋友给了他一些忠告：“你在战场上或许很在行，但在爱情上有些事你要听我的。第一，下车后你要替你的女友开门；第二，女友要入座时，你应在她后面帮她拉椅子；第三，她说话时你要温柔地看着她；第四，她需要什么东西你一定要抢先做好，不要让她动手。如果这些都能做到，那你十之八九能得到她的芳心。”

第二天，朋友打电话问他昨晚进展如何，他沮丧地说：“我没有希望了！”于是朋友问他：“你是不是忘了替她开车门？”他说：“不，我替她开了车门，她很高兴！”朋友又问：“你是不是忘了帮她入座？”他说：“不，我帮她入座了，她说我是绅士！”

朋友迷惑了：“你是不是在她说话的时候东张西望？”他说：“不，我一直看着她，她说我很温柔，并且称赞我的眼睛很有魅力！”

最后朋友问：“那你是不是在某件事上让她自己动手了？”他沮丧地说：“如果真是这样就好了。我们回家时，她说口渴，于是我就跑去替她买饮料。”朋友说：“那很好呀！”

“可是，”他犹豫了一会儿，说，“出于多年的习惯，我一拉开饮料罐就向她砸了过去，自己躲到了墙壁后面……”

如果说宇宙间最大的力量是惯性的力量，那么，对于个人而言，最大的力量便是习惯的力量了。英国有个叫洛克的人也说过：“习惯一旦养成之后，使用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”我们看到，在习惯力量的驱使下，足球门将把飞身扑救到的孩子当作足球踢了出去，而退伍上尉则把拉开的饮料罐当作冒着烟的手榴弹向女友砸了过去，从而错失了已经到手的姻缘。这些虽然都是极端的个案，但由此可见习惯力量的根深蒂固。

所谓行为决定习惯，任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。同样的道理，任何一种思想只要不断地重复，也会成为一种习惯，进而影响