

好·习·惯·是·成·功·的·开·始

# CULTIVATE A GOOD HABIT IN A MONTH

## 一个月培养 一个好习惯

学会以最短的时间培养最好的习惯！

李丹婷◎编著

中国华侨出版社

好·习·惯·是·成·功·的·开·始

# CULTIVATE A GOOD HABIT IN A MONTH

## 一个月培养

## 一个好习惯

学会以最短的时间培养最好的习惯！

李丹婷◎编著

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一个月培养一个好习惯/李丹婷编著. -北京:中国华侨出版社, 2009. 3  
ISBN 978-7-80222-839-9

I. 一… 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006375号

## ● 一个月培养一个好习惯

---

编 著 / 李丹婷

责任编辑 / 杨 君

装帧设计 / 张 涛

版式设计 / 张涛工作室

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 200千字

印 刷 / 三河市和达印务有限公司

版 次 / 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-839-9

定 价 / 29.80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: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

· 版权所有 翻版必究 ·

## 前 言

---

生活中的我们，总是在强调要培养良好的行为习惯，也总是被别人强调要改掉一些坏习惯。到底什么是习惯呢？

有这样一个故事：

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即身价一变，成了百万富翁。新闻记者便来采访这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”乞丐回答说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

这就是习惯，而且它向我们证明了习惯对一个人的一生是何等的重要。我们每个人每天几乎有95%的行为是习惯性的，也就是说，我们的习惯是自己无形中养成的。这就注定了我们势必会培养出很多不良的行为习惯。

面对这些坏习惯，我们所要做的就是毫不犹豫地将其斩断。

有一个小男孩在山里割草，不小心被毒蛇咬伤了脚趾。小男孩疼痛难忍，而医院却在远处的小镇上。这时，小男孩毫不犹豫地用镰刀割断了自己受伤的脚趾，然后忍着巨痛艰难地走到医院。虽然缺少了一个脚趾，但这个孩子以短暂的疼痛保住了自己的生命。

是的，面对坏习惯，我们要像小男孩一样斩钉截铁。只有这样，我们才不会让它成为自己人生的绊脚石。然而好习惯的培养却是你在改掉坏习惯之

后，毫不犹豫该做的。

“习惯决定性格，性格决定命运”，只有让自己拥有了良好的行为习惯，你才能够将自己塑造成为一个有性格魅力的人，而你的命运也才会因为你的魅力而变得更加美好！习惯的培养对一个人的一生是相当重要的。当我们培养出一个好习惯，就意味着你获取了人生中很宝贵的东西，并且你的理想和抱负从中得到了提取，这无疑将改变你的人生。

然而，要想培养一个好习惯不是轻而易举的事。好习惯的培养是讲求策略的，不是你想怎么培养就怎么培养，要花多长时间培养就花多长时间能培养出来的。怎样的策略才是比较好的策略呢？那就让我们一起来读这本《一个月培养一个好习惯》。本书将帮助读者在有限的时间内养成“创新”、“学习”、“感恩”、“幽默”等影响人一生的好习惯！如果按照本书所讲的方法去做，相信你的人生将从此变得不同。

## 第一章 为什么要培养好习惯 / 1

什么是习惯？我们要培养怎样的习惯？生活中的好习惯、坏习惯对我们产生的是什么样的影响呢？那么怎样的习惯才算是好的习惯呢？这些都是我们常见的但是没有认真思考和定论的问题，这些其实都是生活中很好的分享，下面我们就从习惯的这些方面搬移到书面上，希望能给大家的学习和生活带来一些帮助，促进大家共同的进步。

把握人生，从习惯入手 / 2

什么是习惯 / 4

习惯的培养过程 / 7

让我们“晒”习惯 / 9

好习惯是健康的保证 / 12

习惯决定命运 / 15

命好不如习惯好 / 17

别让坏习惯支配自己 / 19

好习惯是成功的关键 / 21

生活中的好习惯 / 23

## 第二章 怎样培养好习惯 /27

通过对第一章的阅读，我们知道了习惯培养的重要性。那么我们应该怎样来培养好习惯呢？好习惯的培养有客观与主观方面的原因，本章将这方面细化，具体谈谈怎样才能培养出好习惯。

影响习惯的生活环境 /28

树立自身的行为准则 /30

强化自我意识 /32

拥有坚强的意志力 /34

运用积极思维 /36

调整需要结构 /38

控制情绪 /40

加强思想修养 /42

提高文化素养 /44

锻炼于实践中 /46

## 第三章 如何1个月培养1个好习惯 /49

美国研究发现，养成一个习惯需要21天，也就是说，一个习惯的形成，一定是一种行为能够持续一段时间，他们测算是21天。当然，21天是一个大致的概念，我们很多的行为重复不止21天，形成的习惯就很牢固，30天足够让你培养一个永久不变的好习惯。时间太短则不能根植到你的大脑内，形成长久的习惯。所以，我们就用一个月来培养一个好习惯。那么，一年，你将收获12个好习惯，相信你的一生会因此而受益无穷。

制定明确的目标 /50

一次只培养一个好习惯 /52

计划执行前的准备 /54

发现浪费时间 /56

合理安排时间 /57

告诉亲朋好友 /59

小错误要好于大错误 /60

坚持一个月 /62

做每周回顾 /63

#### 第四章 培养“学习”的习惯 /65

学习作为一种获取知识交流情感的方式，已经成为人们日常生活中不可缺少的一项重要内容，尤其是在21世纪这个知识经济时代，学习是人们不断满足自身需要、充实原有知识结构、获取有价值的信息，并最终取得成功的法宝。因而，学习在今天得到越来越多的人的关注。培养“学习”的习惯，也成为了人们所热衷的一个话题，怎样培养“学习”的习惯呢？以下将介绍十个“学习”的好习惯，希望能给你的“学习”带来帮助。

活到老，学到老 /66

身边总带一本书 /68

列一个学习清单 /72

记录生活的点滴 /74

多与朋友交流 /76

抛开“先入为主”的观念 /78

勤于思考 /80

把想法付诸实践 /83



视其为“任务” /85

晨起学习一刻钟 /87

## 第五章 培养“创新”的习惯 /89

著名的数学家华罗庚先生曾经说过：“如果没有创新精神，不去探索新的道路，只是跟着别人的脚印走路，也总会落后别人一步，要想超越别人，非有创新精神不可。”为什么我们解决问题的能力强，而提出问题的能力差呢？就是因为我们缺乏创造性。所以，培养“创新”的习惯对我们每个人是很有必要的。

好奇心的潜质 /90

洞察力的领悟 /96

分析力的培养 /99

心中充满热情 /103

落实于行动 /108

积极参加活动 /111

多与他人沟通 /113

做到持之以恒 /117

氛围的营造 /120

个性的塑造 /122

## 第六章 培养“感恩”的习惯 /125

LOVE（爱）的意义是什么呢？L代表的是Listen（倾听），O代表的是Obligate（感恩），V代表的是Valued（尊重），E代表的是Excuse（宽恕）。爱里面，最重要的，我想就是感恩。因为爱需要不断的感恩，付出更多的爱，灌溉爱的禾苗。我们只有怀着一颗感恩的心面对对方、面对生活，我们才能享受到爱的快乐，爱的幸福。所以，培养“感恩”的习惯，会让我们更好地去诠释爱的真谛。

怀着一颗感恩的心 /126

懂得“知足常乐” /129

注重感恩的尺度 /135

试着换位思考 /136

尊重别人的劳动价值 /139

学会感激 /141

凡事感激 /143

感激伤害你的人 /144

感激欺骗你的人 /146

予人玫瑰，手有余香 /148

## 第七章 培养“负责”的习惯 /151

爱默生说过这样的一句话：“责任具有至高无上的价值，它是一种伟大的品格，在所有价值中它处于最高的位置。”我们要明白一个道理：每个人都应该为自己的行为负责，都要承担它所带来的后果，无论好坏。责任心是做事情的标准之一，没有责任心就不可能认真去做事。因此，“负责”是我们一定要着力培养的良好习惯。

成功的必备条件 /152

有公益之心 /154

勇于承担 /156

强调做事成果 /158

从小事做起 /160

做力所能及之事 /161

对自己负责 /163

对他人负责 /165

给社会以安全感 /168

给世界以力量 /170

## 第八章 培养“幽默”的习惯 /173

幽默感，并不总像抑郁那样不期而至。它是一种从内心深处改变你观点的方式，这种改变是愉快的。对它的培养不仅可以让你更能忍受生活，还可以让你变得更有魅力。它有助于你了解自己，而且无论在什么状况下都能有一个灵活的头脑，以一种开朗、乐观的心态快乐地生活下去。

保持乐观的心态 /174

换一种角度看生活 /175

大胆的自我表现 /178

艺术的辅助 /180

社会交往的参与 /182

幽默化的语言 /184

闲聊的乐趣 /186

学会打趣 /187

允许自己做点蠢事 /189

适当的自嘲 /191

## 第九章 培养“早起”的习惯 /195

由于生活习惯的不同，生活中总有一些半夜还很精神的“夜猫子”。如果你是一个“夜猫子”，并且夜晚的工作效率很高的话，那么就努力做一只夜有所获的“夜猫子”，争取在夜晚自己比较清醒的时候，做一些白天自己没完成的工作，你没有必要一定要去改变现在的这种“夜猫子”生活，尤其是如果这已经成为了你的生物钟的话。但就我们大多数人而言，从一个“夜猫子”转变为“早起者”却有着重大的意义。早起在很多方面对人自身更具好处，所以，如果可以，你不妨培养“早起”的习惯。

向新的一天问好 /196

令人惊讶的开始 /197

享受内心的宁静 /199

晨曦给你带来的精彩 /201

早起的鸟儿有虫吃 /202

一天之计在于晨 /204

时间表的设定 /206

工作效率的提高 /208

早起的关键 /209

早起的补偿 /212

## 第十章 好习惯的“备用项” /215

一个月可以培养一个好习惯，那么一个月能养成哪些习惯呢？下面给你列出了习惯培养的“备用项”，它将给你一些好的建议，让你能够从中选择出你想要用一个月时间培养出的好习惯。

相信自己 /216

让自己笑容像阳光一样 /219

充满热忱 /221

全力以赴地做事 /222

适当的自我肯定 /224

学会自我反省 /226

说出别人的优点 /227

不要指望别人感激你 /229

不要心存报复 /231

远离角斗场 /234

过身心平衡的生活 /242

做真正的自己 /245

后记 /251

## 第一章

# 为什么要培养好习惯

什么是习惯？我们要培养怎样的习惯？生活中的好习惯、坏习惯对我们产生的是什么样的影响呢？怎样的习惯才算是好的习惯呢？这些都是我们常见的但是没有认真思考和定论的问题，其实都是生活中很好的分享，下面我们就将习惯的这些方面搬移到书面上，希望能给大家的学习和生活带来一些帮助，促进大家共同的进步。

## 把握人生，从习惯入手

我们不要只是仰望天空，坐着等待人生会有新的转变，只有弱者才会等待人生转变，优秀的人是不会等待人生的转变的，而是自己把握人生。

一位修道士虔诚地信奉着上帝，有一天，他不小心跌入了水流湍急的河里。修道士不会游泳，但他并不着急，因为他相信上帝是不会放弃他虔诚的子民的，上帝一定会拯救他的。此时，正好有人从岸边经过，如果他喊救命，是能够得救的。但他想着上帝会救他的，于是等待着他的上帝，便没有向路过的人求助。当河水把他冲到河流中心时，他发现前面有一根浮木，如果他用力挣扎几下，是可能把它抓住的，但他想上帝会救他的，于是他照样任由自己在水中浮沉。最后，他被淹死了。修道士死后，灵魂愤愤不平地质问上帝：“我是如此虔诚的信教士，你为什么不救我呢？”上帝奇怪地问：“我还奇怪呢？我给了你两次机会来改变你的人生，你为什么不把握呢？”

后来，人们发现这个修道士死了，在他的葬礼上，只听不同的人说着类似的话，“早就给你说过了，那段桥比较滑，叫你绕路走，你总是不相信。”“都给你说了，不要什么都老是认为自己一个人可以，不要总认为你的人生是上帝给你安排好的。”原来，他从小就养成了这样的习惯，就是依赖上帝，什么都相信听天由命，所以最终只能以悲剧收场。

每个人的命运都掌握在自己手里，只有养成良好的习惯，才能真正做到把握自己的人生。

1951年，英国的弗兰克林从自己拍摄的X射线照片上发现了DNA的双螺旋结构后，计划就此发现做一次演说，但是他害怕自己演说的不好，怕被人取笑，他最终放弃了这次演说。1953年，科学家沃森和克里克也发现了

同样的现象，从而提出了DNA的双螺旋结构假说，使人们进入了生物时代，并因此获得了诺贝尔医学奖。如果不是因为自卑，这个伟大的发现本来是属于弗兰克林的，就因为自卑，他错过了这个成功的绝好机会。所以，我们在认识到自己的优点以后，一定要相信自己，一定要相信自己的发现。究其原因，弗兰克林为什么会自卑呢？就是从小形成的一种习惯，自然而然，他无论做什么事情都会自卑，所以最后他就只能眼睁睁看着别人获得成功。这能怨谁呢？只能怪他自己的习惯不好，所以没能把握住机会，没有把握好自己的人生。

在某次战斗胜利后，有人问成吉思汗：“是否等待机会来临，才能把握住去进攻另一个城市的机会呢？”成吉思汗听了这话，大发雷霆，他说：“机会，机会是要靠我们自己创造出来的。人生，完全靠自己掌控。”“创造机会、把握人生”便是成吉思汗伟大的原因之一。

简单的说，自卑、懒惰、贪婪、无上上进心、借口多、急功近利、擅长于推诿、没有责任感、没有时间观念、不良嗜好、知错不改……总之，凡是这些阻碍我们个人前进的心态或行为，都是不好的习惯。假如你屈从于这些懈怠的坏习惯，就不能把握住自己的人生，就降低了自己成功的机会。所以，要把握住自己的人生，就请你从掌握自己的习惯开始。

### 小结：

“把握人生，从习惯入手”，你身上有哪些坏习惯是你应该改进的呢？

---

---

---

---

---

名言  
小收藏

习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引下楼。

——马克·吐温



## 什么是习惯？

“习惯”这个词我们每个人都经常挂在嘴边，每天的很多行为也已经成为了自己生活的习惯。那到底什么是习惯呢？在回答这个问题之前，我们先简单回顾一下自己关注“习惯”问题的过程。

我们最早接触“习惯”这个词，应该是在小学的语文课上，我们所学会的就是它的读音和写法，可是那时的我们对“习惯”这个词的解析却没有真正了解过。在很多讲座上经常出现这样的一段话：“播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。”“性格决定命运”这句话是每个人都知道的，但是习惯和性格的关系，似乎人们从未把它们联系到一起过。也就是从那个时候开始，我们才学会认真地审视自己，也开始认真地思考什么是“习惯”？

当你翻查《现代汉语词典》后，你会发现它里面对于“习惯”的解释是：“常常接触某种新的情况而逐渐适应；在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”从这个定义，我们不难发现，“习惯”的解释包含了两层意义，分别是个体的意义和社会群体的意义。从个体层面上来看，习惯是一个人后天形成的自动化了的动作、反应倾向和行为方式，它是一个人身体的条件反射在个人身体上的沉淀；从社会群体层面来看，习惯就是人们在一起生活，长时期形成的共同的、相对比较稳定的行为方式和反应倾向。

人们经常说“习惯成自然”，这就说明了习惯是一种省时、省力的自然动作，人们的习惯表现是不假思索的、自觉的、频繁的。比如生活中，我们