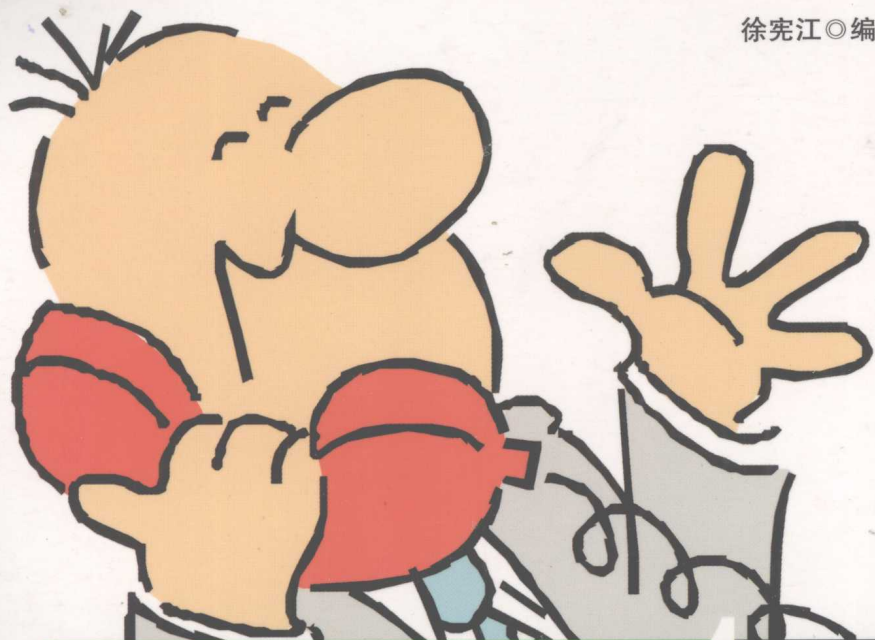


好习惯成就一生 改变习惯就可以改变人生

徐宪江◎编著



一个人的成就，
取决于习惯的好坏，
好习惯能将你带入
天堂，坏习惯也
能将你送入地狱。

不良的习惯会随时阻碍你走向成名、
获利和享乐的路上去。

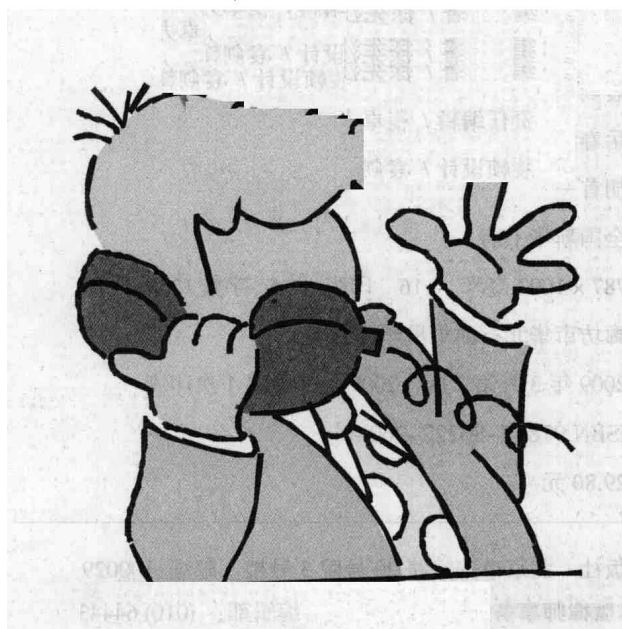
——莎士比亚

如何改变自己的 习惯和人生

中国华侨出版社

好习惯成就一生 改变习惯就可以改变人生

如何改变自己的 习惯和人生



徐宪江◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何改变自己的习惯和人生 / 徐宪江编著. —北京:中国华侨出版社,
2008.11

ISBN 978-7-80222-762-0

I. 如... II. 徐... 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(2008)第 167047 号

● 如何改变自己的习惯和人生

编 著 / 徐宪江

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 胡首一

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 204 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-762-0

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 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

前 言

意大利著名政治思想家马基雅弗利说：“人的性格和承诺都靠不住，靠得住的只有习惯。”培根在《论习惯》中举例证明：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”事实的确如此，人们无时无刻不在习惯的作用下行动。可以说习惯支配着我们每天的大多数活动。

心理学专家指出，习惯形成性格，性格决定命运。换言之，有什么样的习惯必然会有什么样的性格，有什么样的性格就会有什么样的命运。楚霸王项羽固然是一个令人佩服的英雄，但是他的由强转弱，由胜转败，最终失去天下，却又是令人扼腕叹息的。而这一切都是由他的性格决定的，也就是说是由他的习惯决定的。项羽习惯于征战沙场，而不习惯于运筹帷幄；习惯于刚愎自用，独断专行，而不习惯于广开言路、集思广义；习惯于将胜利归功于己，不习惯在战败时吸取教训，更不习惯以“前事”为“后事”之师，而是习惯于将错误全部归于外因，至死仍执迷不悔，认为“此天亡我，非战之罪也”。而刘邦则与他有相反的习惯，刘邦习惯于运筹帷幄，调度兵马，“善将将”；习惯于招贤纳士，博采众长；习惯于吸取教训，从败中求胜因，最终由弱转强，一举夺得天下，成就一代霸业。与其说楚汉之争是项羽与刘邦斗智斗力，不如说是二人习惯上的较量。因为他们两个人的习惯性行为上来看，胜败一目了然。可以说，

习惯早已决定了他们的成败。正如拿破仑·希尔所说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”

既然习惯对于我们的人生来说是如此的重要，那么养成良好的习惯，摒弃不利于个人前途的习惯就变得愈益重要。然而，好习惯的养成和坏习惯的消除并非朝夕之功，也不是随随便便就能达成的事，所以就需要在专家的指导下，慢慢地来改变自己的习惯，从而改变自己的人生。本书正是本着这一目的，从做事、学习、工作、社交、理财、生活六大方面分门别类地给出了一些建议，以帮助读者改变自己的行为，养成良好的习惯，达到重塑性格、改变人生、取得成功的目的。

本书将理论与事例相结合，使说理更具情趣性，更明白易懂，使人在轻松阅读中，学到受益终生的道理。细心的读者可以发现，本书除了在“学习习惯”一章中详述了学习习惯的养成与改进之外，在其他章节里也不遗余力地强调学习。因为学习在我们的生活和工作中越来越重要，所以有人认为，人的一生就是一个不断学习的过程，而也只有不断地学习，我们才能更好地度过一生。事实上，行为的改变，习惯的养成，不也正是一个学习的过程吗？所以，想要成就美好人生，就学着去改变自己的习惯吧！



目 录 CONTENTS

第一章 习惯左右你的一生 /1

1. 习惯主宰人生 /1
2. 习惯是慢慢养成的 /3
3. 习惯有优劣之分 /5
4. 养成好习惯终生受益 /9

第二章 小习惯改变大世界 /14

1. 不要忽视生活中的小习惯 /14
2. 习惯养成性格，性格决定人生 /15
3. 认清自己的坏习惯 /17
4. 改掉你的坏习惯 /19

第三章 改变做事习惯——拥有大人物那样的成功 /21

1. 明确目标——改变三心二意的做事习惯 /21
2. 务实求是——改变脱离实际的做事习惯 /27





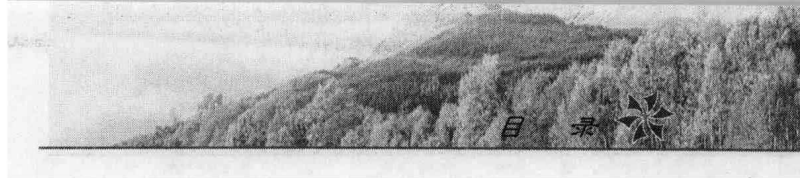
3. 懂得变通——改变顽固偏执的做事习惯 /31
4. 勇于冒险——改变畏首畏尾的做事习惯 /36
5. 大胆创新——改变囿于经验的做事习惯 /42
6. 细心谨慎——改变粗心大意的做事习惯 /49
7. 独立思考——改变缺乏主见的做事习惯 /54
8. 承担责任——改变推卸责任的做事习惯 /59
9. 屡败屡战——改变害怕失败的做事习惯 /64

第四章 改变学习习惯——迎接知识经济时代的挑战 /71

1. 学以致用——改变纸上谈兵的学习习惯 /71
2. 总结教训——改变不善于从失败中学习的学习习惯 /76
3. 及时充电——改变止步不前的学习习惯 /81
4. 主动学习——改变被动学习的不良习惯 /86
5. 放下架子——改变自高自大的学习习惯 /92
6. 为将来学习——改变缺乏远见的学习习惯 /98
7. 时刻准备学习——改变找借口不学习的习惯 /102
8. 坚持在思考中学习——改变盲从他人的学习习惯 /108

第五章 改变工作习惯——让事业发展突飞猛进 /114

1. 持之以恒——改变半途而废的工作习惯 /114
2. 日事日清——改变办事拖拉的工作习惯 /119
3. 合作共赢——改变单打独斗的工作习惯 /124
4. 积极进取——改变整天混日子的工作习惯 /129
5. 释放压力——改变不懂休息的工作习惯 /134



6. 职业规划——改变缺乏远虑的工作习惯 /139

7. 累积经验——改变不积累经验的习惯 /145

第六章 改变社交习惯——打造强势人脉资源 /151

1. 委婉表达——改变固执己见的谈话习惯 /151

2. 言简意赅——改变重复讲话的坏习惯 /156

3. 发展友谊——改变拓展人际关系的社交习惯 /161

4. 掌握礼节——改变不懂礼仪的坏习惯 /167

5. 展示自己——改变不善于表达的社交习惯 /172

6. 换位思考——改变我行我素的思维习惯 /177

7. 敢于说“不”——改变不会拒绝他人的习惯 /182

第七章 改变理财习惯——合理掌控自己的财富 /188

1. 勤俭节约——改变铺张浪费的消费习惯 /188

2. 稳扎稳打——改变没有理性的投资习惯 /193

3. 变“知”为“金”——改变不会利用知识的坏习惯 /198

4. 诚信为本——改变缺乏诚信的不良习惯 /202

5. 创意生财——改变习惯性思维的理财习惯 /207

6. 量入为出——改变寅吃卯粮的支出习惯 /212

第八章 改变生活习惯——铺就人生发展的基石 /218

1. 科学饮食——改变胡乱吃喝的坏习惯 /218

2. 参加运动——改变缺乏锻炼的坏习惯 /224

3. 心理健康——改变不会关爱自我的习惯 /231





4. 科学作息——改变无规律生活的习惯 /238
5. 控制烟酒——改变嗜烟酗酒的不良习惯 /243
6. 清洁卫生——改变不重视个人卫生的习惯 /250
7. 珍爱生命——改变不爱惜生命的习惯 /256
8. 爱护环境——改变污染、破坏环境的习惯 /263



第一章 习惯左右你的一生

1. 习惯主宰人生

什么是习惯？《辞海》解释：长时期逐渐形成的行为方式。如果把人生比喻为一列飞驰的火车，那么使人无法停步而冲向前方的惯性就是人的习惯。习惯是一种潜意识的活动，就像人体的各种软件编程，一旦启动就会按既定的程序演绎，不会自动发生改变。习惯的力量是巨大而且顽固的，一旦形成之后，就会对人生产生很大的影响。成功学大师拿破仑·希尔说过，成功与失败都源于你所养成的习惯。由此可见，习惯在人的一生中发挥着巨大的作用。

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”因此，一个人要想取得学业、事业上的成功，拥有美好的人生，就必须养成一种良好的学习、工作、生活等各方面的习惯。习惯主宰人生，所以好的习惯能成就一个人。同理，坏的习惯则会毁掉一个人。1998年5月，华盛顿350名学生请世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨给他们进行了一次演讲。席间学生们问道：“你们是如何变得





比上帝还富有的？”他们一致回答说：“原因不在智商，而在于习惯。”也就是说良好的习惯是一个人走向成功的基本保障，习惯决定了一个人将来成就的大小。

习惯在很大程度上决定人的工作效率和生活质量，并进而影响人一生的成功和幸福。注意养成好的习惯，是人们迈向成功的第一步。

在印度和泰国等地随处可见只用一根小小的柱子和一截细细的链子，就能拴住一头重逾千斤的大象的事情。这在我们看来是不可思议的，但是却是真实的。原来在大象还是幼象的时候，驯象师就用一截细细的链子将它们拴在小小的水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都难以挣脱，于是渐渐地在成长过程中便形成了一种认为细链与小柱子不可挣脱的习惯性思维，也就不再挣扎。由此可见，小象是被铁链与柱子束缚的，而大象则是被习惯拴住的。于是大象被人奴役的命运便由它多年的习惯决定了。同理，人也是如此。

我国著名的激励专家、行为学家、中国习惯培养权威教练周士渊先生作为“习惯改变命运”的倡导者，给自己和他人提出的忠告就是：一个人一定要看到习惯的价值，培养成良好的习惯。一旦养成好习惯，就会受益终生。他自己就是这样做的。周士渊每天坚持早上5点钟左右起床，然后散步5000米左右；坚持每天吃10个枣、10个枸杞子、10颗花生、3个核桃，以期锻炼自己的毅力；坚持每天记下第二天要做的重要事情；坚持每天散步时背诵一些精彩的诗歌、散文以及小品文。由于他每天坚持有意识地培养良好的习惯，所以经过多年的磨炼之后，终于成就了辉煌的人生。



既然习惯能够主宰我们的人生，那么想要取得成功，拥有精彩的人生就必须养成良好的习惯，改掉错误的习惯。正如有人所说，只要养成了良好的习惯，想不成功都难。

2. 习惯是慢慢养成的

冰冻三尺非一日之寒，同样一个人的习惯也不是一朝一夕就能养成的，而是渐渐地形成的。一个人要养成良好的习惯，就要进行不断的训练和培养。外国有句谚语说：“开始做得好，一半做到了。”我国古代的先哲也告诫人们要“慎始”。一种新的习惯无一不是渐渐地养成的，只有从一开始的时候就加以训练，才能养成良好的习惯。

一天，一位睿智的老者与他年轻的学生一起到树林里去散步。老者在四株植物之间突然停了下来。他仔细地看这些植株。第一株植物是一棵刚刚从土里冒出来的幼苗；第二株植物已经算得上是挺拔的小树苗了，它的根牢牢地扎到了肥沃的土壤中；而第三株植物则是已经枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高的小树了；第四株植物则是一棵巨大的树，年轻的学生几乎看不到它的树冠。这位老者指着第一株植物对年轻的学生们说：“把它拔起来。”年轻学生很轻松地便把这棵幼苗从土里拔了出来。“现在，请将第二株植物拔出来。”年轻的学生听从了老师的吩咐，略加用力之后，便将树苗连根拔起。“好了，现在拔第三株植物。”学生们先用一只手试了一下，然后改用双手用力去拔。最后，直到学生累得筋疲力尽才把它拔起。“好的，”



老师接着说，“去试一试这最后一棵吧。”年轻的学生们抬头看了看眼前的巨树，想了想自己刚才拔第三棵树时已经累得筋疲力尽，于是便拒绝了老师的提议，甚至没有去做任何尝试。“我的孩子，”老者叹了口气说道，“你的举动恰恰告诉你，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

这个小故事中的植物就好比是我们的习惯，是“由小到大”一步步慢慢形成的，在小时候如果你不在意它，等到长大后，它已经扎根于你的体内，成为你的一部分。正如美国著名教育家曼恩说的：“习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”一个习惯在由幼苗长成参天大树的过程中，被重复的次数越来越多，存在的时间也越来越长。

习惯养成的周期

据行为科学家研究证明：一个人一天中的行为大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。即使是创新，最终也会逐渐演变成为习惯性的创新。人的一切的想法，一切的做法，最终都会演化成一种习惯。

另一个研究得出的结论是：一个动作如果重复21天以上就会形成习惯；而如果坚持90天的重复，则会形成稳定的习惯。同样，同一个想法，如果连续重复21天，也就会变成了习惯性的想法。

一般来说，人类习惯的形成大致分三个阶段：

第一阶段：1~7天左右。这一阶段的特征是：刻意，不自



然。需要时刻注意提醒自己进行改变。在此期间会觉得有些不适应，不舒服，这是正常的。

第二阶段：7~21天左右。如果第一阶段已经坚持下来了，那么就不要再努力，继续重复，跨入第二阶段。这一阶段的特征是：刻意，自然。这时就已经觉得比较自然，比较舒服了，但是稍一疏忽，还会回复到从前的习惯中去，所以仍需要刻意地提醒自己注意去改变。

第三阶段：21~90天左右。第三阶段的特征是：不经意，自然，也就是已经形成了习惯。这一阶段被称为“习惯的稳定期”。一旦进入这一阶段，就标志着习惯已经形成。这项习惯已成为生命中的一个组成部分。

习惯是一个人在很长的一段时间内逐渐形成的思维方式、处世态度、生活和学习方式。习惯是由一再重复的思想行为形成的，习惯都是在一件件小事的不断重复中慢慢养成的。诚如印度谚语所说：“播种一种行为，收获一种习惯。”当一个人的一种行为不断重复之后就会慢慢地变成了习惯。

3. 习惯有优劣之分

如同性格有好有坏一样，习惯也是有优劣之分的。习惯的优劣对人生的发展也会产生截然相反的影响。好习惯会成为一个人走向成功的基石，而坏习惯则会成为一个人走向成功的绊脚石。

(1) 好习惯是走向成功的基石

因为习惯主宰着我们的人生，所以一个人要想取得成功首先就必须养成良好的习惯。1978年，70余位诺贝尔奖的获得者在法国巴黎举行聚会。有记者采访其中一位时问道：“你是在哪所大学，或者哪所实验室里学到了你认为最重要的本领的呢？”意想不到的，这位年逾古稀的学者回答说：“在幼儿园里。”记者惊讶地问道：“在幼儿园里能学到什么终身受益的本领呢？”这位学者回答道：“把自己的东西分一半给小朋友们；不是自己的东西不要动；东西要放整齐；饭前便后要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习时要是多加思考，要仔细观察客观事物。从根本上说，我学到的所有东西就是这些。”与会的许多科学家也对他的回答表示了同意。

习惯都是从小慢慢养成的，科学家所说的那些在幼儿园中所学到的“本领”无一不是一个人取得事业的成功所必须具备的良好习惯。所以，正如有的人所说，好的习惯是成功的阶梯。

助人成功的十大好习惯

①按时起床。不论何时，贪睡和不守时，都是工作和事业上的绊脚石。所以要养成按时起床的好习惯。

②时刻清楚自己的位置。要清楚自己在团体中的位置，属于自己的本职工作尽力做好，不属于自己的工作，如果别人没有要求帮忙，即便自己会，也最好不要抢着去做。

③学会忍耐孤独。孤独对每个人来说都是不可避免的，要学会忍受孤独。在孤独中思考，在思考中成熟，从而获得成功。



④得意时莫忘形。每个人的一生都是起浮不定的，所以当处在人生高潮时切莫得意忘形，尤其是在这个瞬息万变的社会环境里，一定要学会居安思危。

⑤失意时莫灰心。在遇到人生低潮时一定不要灰心，要勇敢地去面对，努力地去进取。要相信最低潮正是高潮的开端。

⑥三缄其口。俗语说“是非只为多开口”，为了避免一些不必要的麻烦，最好养成不随便谈论别人的习惯。

⑦抓住时机，主动出击。“机会只青睐那些有准备的人”，如果机遇来临的时候不去争取，只是一味地相信凡事在天，守株待兔，那么就会白白地错过本可能促使个人走向成功的机会。

⑧经常保持与朋友的联系。保持与朋友的联系，多与朋友沟通，也许会取得意想不到的惊喜，至少也能使你的心情得到放松，或者把你的烦心事一吐为快。

⑨凡事要多加思考。在遇到事情，特别是紧急事情时，一定不要没经过大脑就去解决，一定要多加思考再做出决定。

⑩树立自己的人生目标。一个人要取得成功就一定要有自己的人生目标。不仅要有远景目标，还要有近期目标。实现一个个的小目标，然后成就一生的大目标。

(2) 坏习惯是成功路上的绊脚石

既然习惯主宰着人的一生，那么坏习惯就很有可能毁坏人的一生。在现实生活中，人们的坏习惯也是非常多的。这些坏习惯一旦养成就会产生一些不利的影响，很有可能会成为个人成功路上的绊脚石。习惯本就是由一个行为经过多次重复后产生的。在开始的时候，行为还会产生条件反射，久而久之，就成了自动的行为，已经脱离了大脑的控制，独立于人的大脑而



存在，而重复进行。

有的人认为坏习惯能够很容易便克服，所以便对自己不经意间形成的坏毛病毫不在意，就姑息纵容这种坏习惯。但是时日一久就会发现，坏习惯形成容易，而要想改掉则是非常困难的。坏习惯犹如抽烟一样，“上瘾”非常容易，而要想改掉却非常难，并且不是一朝一夕就可以纠正得了的。坏习惯只有靠坚定的意志力，去反复纠正才可以去除。

毁人一生的十个坏习惯

①形象差。浪荡放狂，自以为特立独行，实则自毁形象。

②个人卫生差。个人卫生差，不仅对身体不好，心理上也会产生不良影响，工作、学习都受影响。

③不注意小节。所有的大事都是由一件件的小事组成的，如果连小事都做不好，那也必然难当大任。

④情绪易波动。遇事容易冲动是一个非常坏的习惯，往往会因一时的冲动而做错事，或者将事情搞得更加复杂。

⑤过于在意别人对自己的看法。在意别人的看法能促使自己进步，而太在意则适得其反。

⑥过于喜欢表现自己。太爱表现自己，必然引起祸端，招致他人的厌烦。

⑦过度自信。有一定的自信，能助人战胜困难；但是自信过头，则会成为前进道路上的障碍。

⑧固执己见，心胸狭窄。总自以为是当然会犯错误，不能包容他人也一定不会取得好的成就。

