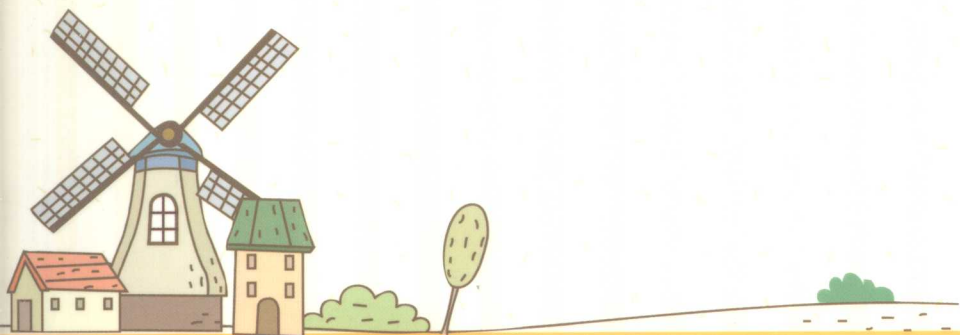


一部无与伦比的智慧宝典 主宰自己命运的人生箴言

漆浩/编著 | The Habit Influence |
Your Life

The Habit Influence Your Life

有些人做每一件事都能选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。因为，习惯是思维的定式，它左右着你按照它的模式去运作。如果你养成了不好的习惯，时间一长就变成了老习惯，就会影响你的一生。



影响你一生的习惯

我们的成功或失败都源于所养成的习惯，它成了我们思维的定势，左右着我们按照它的模式去运作。书中以举例的说明方式，阐述了好习惯、坏习惯、老习惯、新习惯、小习惯等对人产生的各种影响，说明重视好习惯，戒除坏习惯对于人生的积极意义。



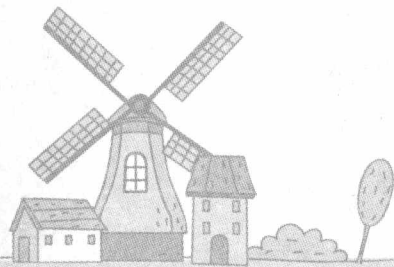
天津科学技术出版社

一部无与伦比的智慧宝典 主宰自己命运的人生箴言

漆浩/编著 | The Habit Influence |
Your Life

The Habit Influence Your Life

有些人做每一件事都能选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。因为，习惯是思维的定式，它左右着你按照它的模式去运作。如果你养成了不好的习惯，时间一长就变成了老习惯，就会影响你的一生。



影响你一生的 习惯

我们的成功或失败都源于所养成的习惯，它成了我们思维的定势，左右着我们按照它的模式去运作。书中以举例的说明方式，阐述了好习惯、坏习惯、老习惯、新习惯、小习惯等对人产生的各种影响，说明重视好习惯，戒除坏习惯对于人生的积极意义。



天津科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

影响你一生的习惯 / 漆浩编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5308-4998-9

I. 影… II. 漆… 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 018486 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21.25 字数 180 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

前 言

在日常生活中，习惯无处不在，每个人都有各种各样的习惯。在这些习惯中，既有好习惯也有坏习惯，既有老习惯也有新习惯。好习惯可以使你功成名就，坏习惯能够让你身败名裂；老习惯也许使你执迷不悟，新习惯可能让你茅塞顿开。所以，对于好习惯我们要保留，对于坏习惯要摒弃；对于老习惯要警惕，对于新习惯要培养……

拿破仑曾经说过，成功和失败都源于你所养成的习惯。有些人做每一件事都能选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。因为，习惯是思维的定式，它左右着你按照它的模式去运作。如果你养成了不好的习惯，时间一长变成了老习惯，就会影响你的一生。

本书从影响你一生的习惯入手，探讨养成良好的习惯和戒除不良习惯对人生的积极意义。全面深刻地分析了老习惯、新习惯、好习惯、坏习惯、小习惯以及无处不在的各种习惯。通过日常生活中各种各样的习惯，生动有趣地描述了形成各种习惯的性格。郑重地劝谕读者，要区别习惯的好坏，别让习惯牵着走。要警惕潜意识的误导。不当消极被动的奴隶。要养成积极主动的习惯。别囿于习惯

的藩篱，被习惯所左右。从而，借他山之石以攻玉，取别人之长，补己之短。

本书事例取材比较典型、立意较高远、内容较深刻。不但对习惯的表现形式进行了科学的分类，还将习惯与生活中的案例紧密地结合起来，使习惯看得见摸得着，具有很强的指导性与借鉴性。不论你处于茫茫人海之中的哪一阶层，只要一读，便能对各种各样的习惯一目了然，豁然贯通，从而使你的人生和事业步入辉煌。

目 录

第一章 无处不在的习惯 /1

在现实生活中，习惯无处不在。涂写的习惯、握手的习惯、签名的习惯、佩戴饰物的习惯。透过这些形形色色的习惯，我们不但可以看到习惯的好坏，更能看到习惯背后的心性。习惯就是一面镜子，既能照出一个人的面貌，也能折射出一个人的习性。

习惯动作有习性	3
随手涂写的癖好	6
与人说话的惯例	9
握手透露的信息	11
坐姿能体现习惯	13
手势是无声的语言	17
穿着打扮有个性	19
饰物佩戴的习俗	21
如何穿鞋有习惯	23
选择 T 恤有偏好	25
抽烟形成的习气	26
吃饭形成的规律	28
透过签名看习性	31



整理杂务有习惯	34
改不掉的喜好	36
付款方式看性格	38
开车形成的习惯	39
习惯能导致情绪变化	42
笑声异彩纷呈	43
习惯无处不在	45

第二章 别让习惯牵着鼻子走 /49

习惯是人的思维定式，它常常左右着一个人的思想与行为。习惯是一种潜移默化的力量，它既可以为你带来光明也能把你引向黑暗。为了警惕潜意识的误导，我们要敢于向权威挑战，不向无能为力低头，别让习惯牵着走。

勿让习惯牵着走	51
警惕潜意识的误导	52
敢于向权威挑战	54
专家的话未必都正确	55
不要崇拜任何人	58
莫让习惯变成见	61
让主见压倒偏见	64
跟风的习惯不可取	65
不向无能为力低头	66
不要固守陈旧的习惯	69
女人的智力不比男人低	70
成才不一定都得上大学	72
坏孩子也有好前途	74
别把希望寄他人	75
结论未必是事实	79

第三章 警惕你的老习惯 /81

粗心大意、马虎轻率，是老习惯的表现；遇事拖延、吹毛求疵，是老习惯的痼疾。对于这些老习惯，我们要坚决抵制。不能当消极被动的奴隶，要停止无谓的抱怨，让老习惯变成你的新习惯。

莫让习惯老化	83
别粗心大意	84
万事通不如一事精	86
处世不可太较真	88
遇事不要找借口	90
依赖会使你变懒	93
不当惰性的奴隶	95
停止无谓的抱怨	98
克制吹毛求疵	100
别让眼高手低害了你	103

第四章 培养你的新习惯 /105

培养新习惯，就要变换新思路，遇事脑子多转几个弯，寻找习惯的空隙，用智慧创造奇迹，才能永远走在别人的前面。同时，要冷静思考，触类旁通，借他山之石以攻玉，弃人之短，取人之长。

新习惯要有新思维	107
破除旧习迎新俗	109
永远走在别人的前面	110
遇事多转几个弯	112
不要囿于习惯的樊篱	115



站得高才能看得远	117
用智慧创造奇迹	119
利用名气造声势	120
寻找习惯的空隙	122
借他山之石以攻玉	123
取人之短以补长	124
找出问题的转折点	126
眼睛不要盯在脚面上	127
冷静思考善变通	128
直击对方的弱点	129
习惯没有固定的模式	131

第五章 保留你的好习惯 /133

好习惯是成功的基石，好习惯是成功的源泉。养成积极主动的好习惯，要有不服输的心性，要把困难当机遇。因为，勤奋能超越失败，积极能战胜消极。只有充满自信，养成良好的习惯，才不会被自己打倒。

好习惯是成功的阶梯	135
勤奋能超越失败	139
把挫折当做机遇	140
向困难说声“我能行”	144
养成不服输的心性	147
养成积极主动的习惯	149
永远不要自满	151
居安思危操胜券	152
不把工作带回家	155
学会给自己下命令	157
让快乐变成习惯	159

给习惯换上新款式	160
学会宽恕自己	162
从失去中获取	165
学会自我反省	167
做生命航船的舵手	168
断绝自己的后路	171
乐观地面对失败	172

第六章 去掉你的坏习惯 /175

坏习惯是害马之群，坏习惯是成功的绊脚石。比如，自怨自艾，搬弄是非，等等，都是不好的习惯。如果听之任之，它不但会给你带来无穷的后果，更能葬送你的一生。

抛弃你的坏习惯	177
向消极行为说“不”	178
避开牢骚的瘟疫	179
做人不可太偏激	181
杂乱无章坏处多	183
搬弄是非不可取	184
拖延陋习要克服	188
赶走心中的害群之马	190
不要杞人忧天	193
敢犯错才能少犯错	195
不要前怕狼后怕虎	196
刻薄是柄双刃剑	197
猜疑是内耗的祸根	199
不要无视对方的自尊	201
抛弃自怜的念头	202
从自弃中走出来	205



消除孤僻的心理	208
别让情绪牵着走	210
改变坏习惯的十三种做法	212

第七章 注意你的小习惯 /215

在现实生活中，对于那些不显眼的小习惯，你也许会漫不经心，觉得它没有什么大不了。然而，正是那些小习惯，时间一长反而会变成老习惯、坏习惯，使你看不清前进的方向。所以，小习惯绝不能小看。

小习惯不可小看	217
小节不拘伤大节	219
站有站相坐有坐姿	223
千万不要“不好意思”	226
家务劳动要分担	227
随便的习惯不可有	230
对熟人不可太放肆	232
成功不要说“如果”	236
顺其自然戒强行	237
敢想才能敢做	238
别把怒气压心底	241
怨天尤人是精神的毒药	244
畏缩不前是成功的天敌	246
交朋友不能好过头	248
说到就得做到	250
应当改正的小毛病	251

第八章 勿让习惯成娇惯 /255

有些习惯本来是无害的，于情感、于生活、于理想来说，它甚至是人们需要的。可是，当它逾越了需要的这个“度”后，便

会发生潜移默化的改变，由习惯变成了娇惯。比如，聪明反被聪明误，娇生惯养成溺爱，等等，都是习惯的祸害。

勿让溺爱成恶习	257
爱孩子不能累孩子	259
根除习惯的痼疾	262
不要死守老经验	265
不要屈从于“司空见惯”	267
别把残疾当缺陷	269
摆脱习惯的纠缠	271
善于从小处着手	273
不要寄希望于明天	274
机会在于创造	277
不要自以为是	279
正确对待他人的赞美	281
别被荣誉冲昏了头	283
骄傲是无知的表现	286
自视清高是失败之源	288
聪明别被聪明误	292
不要拒绝别人的批评	295
死要面子活受罪	297
别想一步登天	300
莫让习惯成自然	301

第九章 当习惯不再习惯 /303

习惯是人们习以为常的东西。习惯了就不以为然了。总觉得一切习以为常的东西是永恒的，不可改变的，殊不知，世上的万事万物从来没有静止不变的。比如思维，比如习惯，所以，当习惯不再习惯时，你就得换另一种角度看问题。



别向习惯低头	305
伸手不如动手	307
化不利为有利	308
让别人监督你	310
适时改变旧习惯	313
学会给习惯让路	315
钱多未必是好事	317
成功没有不变的模式	319
换一种角度看问题	320
走与众不同的路	322
做别人不愿做的事	323
当习惯不再习惯	324

第一章

无处不在的习惯



在现实生活中，习惯无处不在。涂写的习惯、握手的习惯、签名的习惯、佩戴饰物的习惯。透过这些形形色色的习惯，我们不但可以看到习惯的好坏，更能看到习惯背后的心性。习惯就是一面镜子，既能照出一个人的面貌，也能折射出一个人的习性。

习惯动作有习性

在我们的日常生活中，由于长久的积累自然而然地会产生并形成一些具有某种特定意义的习惯。因为这些习惯是在自然而然当中不自觉地形成的，具有很强的稳定性，所以很难一下子就改正过来。

比如，习惯两脚自然站立，两手插在衣服口袋里，并不时地伸出手来然后又插进去，这种人多是比较小心和谨慎的，凡事想的要比做的多，但由于想得太多，瞻前顾后，行动起来往往畏首畏尾，反而不能大刀阔斧，所以最后的结果反倒多半不会让人太满意。在工作、学习和生活当中，这样的人大多缺少灵活性，为了避免风险，多用一些老套的方法去解决问题。这样的人害怕失败，是因为他们没有承受失败的良好心理素质，在挫折、打击和困难面前，他们常常是灰心丧气、怨天尤人，而不从自己身上寻找原因。

两脚并拢或是自然直立，把双手背在背后，这是一种充分表现出自信心理的姿态。习惯于做这种动作的人，一般来说都具有某一特定的自我优越感，更准确地说是具有一定的社会地位和知识水平，能够担当起领导别人的责任而不是被人领导。

与人交往中，在很多时候，除了用语言以外，我们还习惯于用“摇头”和“点头”来表示自己对某一事物的看法，是肯定还是否定。经常习惯于做这样动作的人，虽然很会表现自己，却也很容易引起别人的反感，产生不愉快的情绪，因为这种表示有些时候会被人误以为



你是没有真正地用心去听他人的谈话而采用的方法，所以需要注意。一般来说，经常摇头或是点头的人，他们的自我意识都是很强的。某一件事情，一旦打算要做，就会非常积极地投入其中，并尽最大的努力把它做好。

在日常生活中，还有对于某一个问题陷入困境当中，想不到好的解决办法，在突然之间有了灵感，忽然拍脑袋的习惯。再有就是做错了某一件事以后，有所醒悟，并对此表示非常后悔，也有拍脑袋的习惯。虽然同样是拍打脑袋，但部位却有不同，有的是拍打后脑勺，有的是拍打前额。拍打后脑勺多是处于思考状态，这种动作的最大目的就是放松自己，以想到更好的应对办法；而拍打前额，则多表示事情不管是好还是坏，至少已经有了一个结果。

有些人心里想的，嘴上说的，手上做的经常会很不一致，比如对于某一件东西，其实他是十分想得到的，但当别人想给予他时，他却进行拒绝。口上拒绝着，手却在底下接受了。这种人多比较圆滑和世故，并且能非常老练而又聪明地处理各种人际关系，使自己与他人保持和睦。他们在迫不得已的时候是不会轻易地得罪人的，即使得罪了，也会想方设法地弥补，使之有挽回的余地。

另外，习惯触摸自己头发的人，其个性多是十分鲜明而又突出的，他们对是非善恶总是分得特别清楚，并且不肯有一点迁就和马虎。他们具有一定的胆识和魄力，喜欢标新立异，去做一些比较刺激而别人不敢做的冒险的事。这种人会不时地取笑和捉弄他人一番。他们一般来讲都有比较良好和稳定的人际关系，为人处世比较慷慨和大气，不会斤斤计较，所以很容易赢得人心。这种人多比较有心，能够通过生活中的某一个细节来寻找和制造机会以发展和完善自己。

习惯用腿或脚尖使整个腿部颤动，有时还用脚尖或者以脚掌拍打地面，这样的人多很会懂得自我欣赏，有一些自恋情结。但他们比较封闭和保守，在与人交往中会有所保留，并且不太容易与他人建立良