

习惯学

周士渊一著



创造力最重要的不是发现前人未见的，而是在人人所见的现象中想到前人所未有想到的。

——薛定谔

清华大学出版社



习惯学



周士渊 / 著

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

习惯学 / 周士渊著. —北京：清华大学出版社，2018（2018.8重印）
ISBN 978-7-302-46019-0

I. ①习… II. ①周… III. ①习惯性—研究 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 316329 号

责任编辑：张立红

封面设计：梁 洁

版式设计：方加青

责任校对：石成琳

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市铭诚印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：22.5 字 数：352 千字

版 次：2018 年 3 月第 1 版 印 次：2018 年 8 月第 2 次印刷

定 价：98.00 元

产品编号：058667-02

谨以此书
献给我的夫人
刘雅冬，
和世上一切曾
关爱过我、
温暖过我、
抚慰过我
并使我获得了第二次生命的人！

周士渊简介

周士渊，上海宝山人，1970年清华毕业并留校任教；后因严重抑郁症而走上人生绝境，成了在清华园败得几乎最惨的人；曾先后病休四五年，住院二三年，身上开了三刀，几乎九死而无一生；而在此过程中，他不仅得到了无数人的关爱，更发现了“习惯”这盏奇妙的神灯，并身体力行，以败至尽头仍回首的精神走出精彩人生，使古稀之年的他，生命发生了脱胎换骨般的巨变。如今的他，被誉为中国习惯研究第一人，被评为“中国十大金口才”，曾登上中央办公厅、国务院等讲台，曾以《习惯老人的美丽人生》被央视专题报导；曾担任中国老年学会科学养生研究会专家委员会主任；著有《人生可以美得如此意外》等畅销书，一直在清华继续教育学院主讲《自我管理》《教育就是培养良好的习惯》等各种课程，并深受欢迎。



专家述评

周士渊老师潜心二十年所研究的《习惯学》写得真诚、生动、明理、实用。若能从身边做起，从脚下每一个小习惯做起，定会提高你的生活质量，升华你的品德修养，甚至能改变你的命运。衷心祝贺周老师所创立的《习惯学》问世！

96岁清华老教授携91岁老夫人
央视专题节目《泥土之歌》主人翁

初读书稿，我便爱不释手。一是深受震撼，二是深受教育。作者以亲身经历，用百姓语言，娓娓道出了世上最浅近而又最深刻，人人知道而又往往做不到的道理——习惯决定命运，习惯决定事业，习惯决定健康。今天的社会，太需要这样的书了！好书知时节，育人细无声。相信这是一本“映日荷花别样红”的好书，一定会给读者带来许多智慧、感悟和力量！

联合国国际科学与和平周 和平大使
国家卫生健康委首席健康教育专家
洪昭光

一部内容详实，文笔生动，可操作性很强的开创性巨著——《习惯学》终于问世了，这实在是一件值得庆贺的喜事。我长期从事外交工作，深感在一名彬彬有礼、温文尔雅的卓越外交官身上，就集中了许多优秀习

惯。因此人的成功之路，就是由无数块习惯之砖铺就的。

我国资深外交官

前驻外大使

张龙宝

周士渊是位传奇式人物，他的《习惯学》不是用笔写的，而是用他的生命书写的，是活的、有生命的、有血有肉的《习惯学》。这部《习惯学》具有科学性、实用性、可操作性，值得每个人好好学习，认真阅读。

《教育就是培养习惯》等书作者

国家十二五“养成教育”课题组组长

关鸿羽

学界人士都知道，要在自己所从事的学科领域做到有所创新，是件不容易的事，而要创立一门崭新的学科，更是难以想象。我的老同学周士渊做到了。他花了几十年功夫，精诚所至，金石为开，终于创立了一门全新的学科——“习惯学”。这是一门关乎每一个人身心健康、家庭幸福、事业成功的学科，她的正确性、科学性已经和正在被大量的事实所证明。了解周士渊的人都知道，《习惯学》是他用生命写成的。我们当年在清华水利系同时毕业又留校工作的有十几位同学，后来身体和精神状况最差就是他。而现在，他是我们当中身体最好、精力最充沛、最显年轻、性情最豁达、工作效率最高的。目睹了发生在他身上的巨大变化，令我们所有这些老同学赞叹不已、自愧弗如，他本人就是创立、倡导《习惯学》并从中受益的典范。我相信《习惯学》专著的问世，将会对我们全民族素质的提高、增强我们国家的软实力起重要作用！

清华大学教授、法学院党委书记

原校长助理 李树勤

周士渊是我的挚友，我们俩同年毕业留校已有近半个世纪。在这几十年里，他跌宕起伏的人生，我是最好的见证人。期间的痛苦煎熬、顽强求索、正道修为、习惯育养，直至成功达成，我是看在眼里，喜在心田！他

用心写就的这本《习惯学》，是他整个生命体验的结晶，字里行间透着一种真诚、无私和大爱的情怀，值得我们大家好好读一读。我相信，只要能够细细品味书中所述的道理，在各自的生活中切实进行良好习惯的修成，你一定会发现，原来你的人生也可以变得如此精彩！

清华大学公共管理学院教授 博士生导师

国务院参事

施祖麟

“积水成渊，蛟龙生焉”，周士渊老师的《习惯学》是他几十年深究探索、连续攻关、认真践行的结果，也是我国文化领域了不起的思想发现。这一成果和发现在说多做少的当下，在大力弘扬传统文化的今天，值得国人全力传承。这部《习惯学》若能从娃娃抓起，哪怕作为中小学的辅助教材，当是我国千百万学子成长的幸事。

中央党校国际战略研究所教授

景桂兰

周士渊先生的这部《习惯学》具有强大的理论根基，它不是写出来的，而是他几十年激情实践的结晶。毫无疑问，好习惯成就幸福人生；坏习惯是一生的麻烦！

原中国青少年研究中心副主任

家庭教育首席专家 研究员

孙云晓

量子力学之父，诺贝尔奖获得者薛定谔名言：“创造力最重要的不是发现前人未见的，而是在人人所见的现象中想到前人所未有想到的。”

周士渊老师在绝处逢生之后，对习惯进行了薛定谔式的思考和实践，呕心10年，撰写了这本《习惯学》，我有幸在出版前试读并实践。全家人发生了令人惊喜的改变。我很想把这本书推荐给每一个人，期待人人因它而受益。

内蒙古自治区政协副主席

罗志虎

都说习惯决定命运，我很同意；但笛卡尔说：“方法是至高无上的。”如何建立习惯？方法在哪里？在周老师的书里！

微博电商专家

张 利

一个人的成功，除了天赋，最重要的是习惯；因此好习惯成就好人生。周士渊老师是我的恩师，他研究习惯，养成习惯，享受习惯，传播习惯。他笔耕不辍诲人良多，演讲台上感人心窝。可以预见，周老师这本潜心巨作《习惯学》，必将成为更多读者的人生宝鉴，闪亮世间。

《领导者语言艺术》作者

名人演说家协会副主席

李真顺

轻轻合上周老师的《习惯学》，我脑海中不断闪现着两个词，“热爱”与“激情”——对生活的热爱与对生命的激情，它们会让每一位手捧此书的读者心灵受到强烈震撼。衷心祝愿周老师的这部《习惯学》能代代相传。

《幸福力》《她幸福》作者

首席幸福力导师

王薇华

周士渊老师是我国习惯研究和实践第一人，他几十年如一日，将自己的生命融进了这个伟大的课题，这是我等众多习惯研究者所不逮的。如今他将自己的研究成果进行梳理，构建了他的《习惯学》体系与我们分享；他是无私的，也是令人景仰的；我相信，他之《习惯学》必将造福于我们这世界上千千万万人。

中国关工委专家委员会副主任

全国养成教育总课题组组长

《教育者的自我修炼》

《做有智慧的教育者》

林 格

我恩师倾心多年的力作《习惯学》终于问世了。这可以说是一本既有理论，又有实证，又能实修的人生宝典！他的每本书和每次演讲为何总能让人赞叹，是因为他“说自己所做，做自己所说”。我坚信，我恩师所创立的《习惯学》，对每一个人，每一个企业，乃至对整个国家和民族，都将具有深远意义！

《杰出青少年自我管理手册》作者
自我管理 with 自我教育专家
黄泰山

我从一个中专生到如今能在北大、清华甚至被邀去哈佛讲学，我从一个农村小伙到如今能帮助数以万计的官员、总裁，甚至不少市长、院士提升了演讲与口才，周老师的习惯学对我影响可以说是最大的！因此我认为，周老师的演讲值得我们每人去听，周老师的《习惯学》值得我们每人去读，如果这样，也许我们中华民族的整体素质也能向前迈进一大步！

中国演讲协会 副秘书长
中华演讲网创始人
易书波

一直不能理解为什么“习惯”会在西方社会看来，是少数智者才能领悟的人生秘诀？看了5遍《习惯学》才彻底明白，作者是在研究如何让这个秘诀被每一个普罗大众领悟！

习惯是束缚人的，它会让我们不自由，这是人们过去对习惯的认识误区，但周士渊老师的《习惯学》恰恰相反，它是解放人的。经由习惯学，步入一条越走越自由，越走越灿烂的美妙行程。

著有优秀畅销书《输在起跑线上的哈佛男孩》
《爱之痕：BZ艺术家传记》
史青星



序

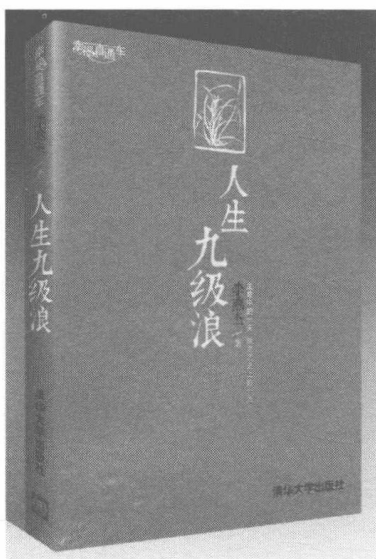
李燕杰

周士渊先生是我的好友，也是我的忘年之交、莫逆之交。今天，清华大学出版社张立红老师陪他前来，送来了厚厚的一本《习惯学》。我一看书名，就感到很高兴。因为近些年，我已为朋友们写了300多篇序，但在看书名时从未感到惊奇，而今天，士渊先生竟把习惯视为了一门学问。

回忆我在阅读各种文献时，也曾想过习惯之重要；因为当习惯成自然时，成功也就离你不远了。回顾我所了解的成功者，概莫能外。而我自己实际也有许多好习惯，比如对工作，突出一个“快”字；对朋友，突出一个“真”字；凡朋友所求，总会在第一时间完成。我还有一个爱书的习惯——买书、看书、写书、教书、藏书，迄今为止我已藏书近40000册。由于看书成了习惯，我从书中汲取了古今中外许多智慧，因此我的讲演似乎总能讲出些新意，现在想来，这很大程度也应归功于这“习惯”。

前许多年，中央让我到北美、欧洲讲演，事先集中到中南海毛主席故居202室做准备，我有幸亲眼见过毛泽东浩如烟海的那96000册藏书。在中南海工作的同志告诉我，毛泽东手不释卷，天天看书，即使在出差时，也都会带上几箱书；直到晚年躺在病床上，还一直在看书。记得有这样一副对联，赞毛泽东一生的战争生涯与读书生活——

“万里风云三尺剑，
一庭花草半床书。”



共和国演讲泰斗李燕杰教授著作《人生九级浪》

毛主席的老师黎锦熙先生曾亲口告诉我，毛泽东青年时代曾在日记中写过这样一段话：“男子汉要做奇人、交奇友、读奇书、做奇事、创奇迹。”所以他一生创造了极其恢宏的业绩。从毛泽东做奇人、爱读书的习惯中，也印证了士渊先生有关习惯的论述；他将《习惯学》喻为一盏世界上最奇妙的神灯，我觉得并不为过。

前些年，在海内外掀起了研习成功学的热潮，这其中有人虽也讲到过习惯，但谁也没有将其视作一门学问，更没有意识到习惯是世界上最神奇又伟大的力量。周士渊先生这本书，不仅介绍了他自己从生命的废墟上重新崛起的传奇经历，还介绍了世界上许多成功人士“因习而冠”的种种经典案例，因此周士渊的这本《习惯学》一定会给许多追求成功、渴望成功的人以诸多启示。

近年来习近平同志提出，为了国家富强、民族复兴、人民幸福，要在两个一百年实现中国梦。我认为如果我们每人都为实现中国梦而养成自强不息、勤奋学习、努力工作、顽强拼搏、积极思维等各种好习惯，这不仅有益于自己在事业上的成功，也有益于实现我们伟大的中国梦！为此，我愿负责任地向广大读者特别是向广大青少年读者推荐这本难得的好书。它是成功学，是智慧学，也是人生美学；我先睹为快，一口气读了其中大部分篇章。我为有周士渊这位奇人写出了这样一本奇书而感到十分高兴。我愿向大家证明，习惯是一门学问，是一门尚未被纳入学科体系的极有价值的学问，甚至是一门我们所有人不可或缺的人生大学问。

最后，我要感谢清华大学出版社，感谢他们的远见卓识，并及时出版了这本不可多得的好书，是以为序。

2016.6.29于神州智慧传习馆



自序

——致读者朋友的一封信

尊敬的读者朋友：

你好！

此刻，当你捧起这本《习惯学》，心中一定既好奇又疑惑——这“习惯”，怎么也能成为一门“学”呢？

但反过来，请你也不妨想一下，这“习惯”为何就不能成为一门“学”呢？是否它过于简单？是否它涉及面太窄？是否它对我们的命运无关紧要？是否它对我们这世界无足轻重？是否有关它的特性、规律、奥妙我们人类早就了然于胸？！

然而，不管怎样，我还是要以一颗极虔诚的心，向你、向我们这世界推出这本《习惯学》！因为我深信其对你和对我们这世界的价值！

那我为何对其竟有如此信徒般的虔诚呢？

让我先从以下这一个个最真实的含血带泪的人间惨剧说起。

—

多年前一次，我从上海回京，刚坐上出租便和那司机聊上了。

这一聊，自然就聊到两天前我到上海刚下飞机的事。我说那天我刚坐上出租要系安全带，那上海司机便对我摆摆手颇热情地说：“不用，不用，我们这儿不用！”

但我没听他的话，照系不误。为什么？因为我上海表妹夫有一次坐车，就因一次小小的车祸——那车为躲一辆自行车而轻轻往马路牙一磕

——竟造成坐在副驾驶位上的我表妹夫脖子以下全身瘫痪！当我表妹闻讯赶到医院，简直是五雷轰顶，天塌地陷！

一次车祸，一次小小的车祸，竟毁了整整一个家庭，使一个家庭从此陷入了灭顶之灾，这多令人感到痛心疾首啊！

但哪想到，我刚讲完这上海版故事，那北京司机竟给我讲了另一个比以上更惨烈的北京版故事。

他说一天清晨，他妹夫驾着一辆小车在京郊一条大马路上疾驰，副驾驶位坐着的是他妹妹。但就在此时，突然，从路旁钻出一辆满载的大货车；小车躲闪不及，“嘣！”的一声巨响，撞在了那大货车上，他妹妹当即被甩了出去；可哪想到小车撞后又猛地往后一弹，轮子正好从她头上碾过；于是，“嘎！”的一声，便酿成惨剧——他妹妹霎时脑浆飞溅、鲜血迸流，命丧轮下！

这又是一幕何等鲜血淋漓的人间惨剧啊！

但痛定思痛，你有没有想过，倘若我上海表妹夫和那位北京司机的妹妹当时系着安全带，倘若那位北京司机的妹夫当时的车速并没有那么飞快，那以上车祸会惨烈得让人如此痛心不已吗？

可以上两则难道只是个例？

不，它们绝不是个例！你看，当年的洛桑、张雨生、牛振华、“含香公主”刘丹，还有不久前惨遭不幸的我国著名外交家、原驻法大使吴健民……这一个个你曾如此熟悉的名字，他们不都因各种自己或他人的极可怕的驾车陋习、行车陋习而毁掉了他们曾如此鲜活、如此宝贵的生命吗？！

二

以上有关交通安全的习惯，只是我们人类无数习惯中的一类；那林林总总、无以数计的习惯对我们人类的影响又如何呢？

你看，如今，几乎人人皆知“健康是金”的道理。据世界卫生组织研究，人的健康60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会、8%取决于医疗、7%取决于自然。那“60%取决于自己”的什么呢？——生活方式！那何谓“生活方式”呢？所谓“生活方式”，说白了，不就是你

我各种各样的生活习惯、健康习惯吗？

如今，哪位家长不关心自己孩子的成长和教育？那“教育”是什么？前许多年，我国养成教育泰斗关鸿羽发表专著——《教育就是培养习惯》。没想到这以后，我国当代著名教育家孙云晓也发表专著——《教育就是培养好习惯》；我国新时期养成教育理论实践体系创建者林格也发表专著——《教育就是培养习惯》；而我国现代著名作家、教育家叶圣陶则干脆说：“教育是什么？往简单方面说，只须一句话，就是‘培养良好的习惯’！”

如今，哪个企业不希望发展壮大、做强做实？为此管理者们不厌其烦地制定了各种规章、制度、标准、流程等。但所有这一切，不就是为了让人们去养成各种相应的“习惯”吗？而细想起来，如今对我们全社会越来越重视的“创新”，难道不也应成为我们所有企业甚至我们全民族的一种“习惯”吗？否则这“创新”岂不只是悬在了半空，它怎么能落地、生根、开花、结果呢？！

如今，反四风、反腐败之风已受到全国人民普遍的拥护。而所有这些“风”，不就是普遍存在的各种根深蒂固的“陋习”，即“习惯”吗？据说有一位巨贪的老婆每当客人一走，必会在客人坐过的沙发、茶几旁去仔细搜寻，看客人究竟是否“遗漏”了什么。那这是什么？不就是一种她早已习而成惯的“习惯”吗？而让我们再想一想，在我们五千年的中华文明史上，有多少朝代是亡在了其末代统治者的“荒淫无度”“肉林酒池”上；那什么是“荒淫无度”“肉林酒池”？不就是这些统治者们那种难以改变的恶习，即“习惯”吗？

综上所述，“习惯”两字看似简单、看似普通，但其涉及范围之广、涉及程度之深，是不是很出乎你的意料？可以说，它涉及与我们每个人命运息息相关的所有方面，又几乎左右着我们整个人类世界所有最宝贵的东西——诸如生命、健康、国家安危、经济繁荣、民族盛衰，等等！

而也许正因为此，我国著名经济学家厉以宁教授撰写了一部名为《超越市场与超越政府》的专著；他认为超越于市场与政府，影响着我们全社会所有侧面的还有第三种调节、第三种力量——那就是“习惯与道德”的力量！他在书中写道：“虽然迄今为止，学术界对习惯与道德调节的重

视程度还远远不够，但我深信，这种情况以后是一定会改变的！”

而让我们再仔细想一想，如今，实现伟大的“中国梦”，已成了我们时代的最强音。那实现“中国梦”靠什么？难道不要靠我们全民族素质的根本提升吗？那我们国民素质如今在全球范围内最受世人诟病的是什么？不就是诸如“大声喧哗”“乱扔垃圾”“随地吐痰”“到处加塞”“××到此一游”等等吗？！那所有这些是什么？不统统都是“习惯”吗？

三

笔者之所以要如此虔诚地推出这本《习惯学》，不仅仅是因为以上诸多感慨，更在于笔者的亲身感悟。

笔者曾经是清华园一位在几乎所有方面都败至尽头、败得不堪回首的人。我永远难忘四十七年的前一个夏夜，我这个刚从清华毕业又留在清华园的“天之骄子”，竟下决心要离开那个我曾那样眷恋的世界（详见行之卷：清华园败得最惨的人）。那晚，我曾三次用绳子结束自己，但三次都幸免；后嘴吞沙子、头撞石壁，最后竟将98%的浓硫酸倒进了自己年方25岁的年轻躯体……

在这以后的十年时间里，我成了清华园有名的重病号，曾先后病休四五年，住院二三年，身上开了三刀，几乎九死而无一生……

然而，万万没有想到，几十年过去了，在无数白衣天使、亲朋好友的关爱、温暖、鼓励下，我这个当年清华园方方面面都败至尽头的人，如今却发生了脱胎换骨般的奇妙变化。就以六年前有一天为例，我竟能以66岁之躯，在一个66米来回的游泳池，一口气、脚不沾底游了60个来回，历时2小时32分，累计3960米！不仅如此，如今的我还成了从清华园走出的颇受欢迎的大众演说家，我居然能慷慨激昂、精神矍铄、满怀激情地站在了中央办公厅、国务院、2008年北京奥组委等相关机构的讲坛上，至今已累计演讲了1842场；而迎接我的，几乎场场都是热烈的掌声、闪光的泪水和不知多少听众由衷的感慨。而连我自己也想不到的，如今72岁的我，竟还当上了现今手机上极时髦的“喜马拉雅fm”的一位音色颇有“磁性”的语音主播，到2018年7月27日为止，我以脱口秀的方式已播出了整整300期我的《周老师话人生》，而且是除节假日外天天一秒不多、一秒不少的5

分钟，这应该说不容易吧！（你此刻就可在手机上收听并验证）……

每当此时，你知道我最想告诉你的是什么吗？告诉你吧，除了在我生命最低谷时那无数令我终生难以忘怀的“爱”，还是这“习惯”两字！

因为倘若不是近二十年前有一天，我偶然买到了我们这世上一本奇书；倘若不是我在其中发现了一盏神灯，一盏仿佛能使你要什么、有什么的奇妙神灯；倘若不是我在这盏神灯指引下以我们清华人“自强不息”“行胜于言”的精神，令人难以置信地养成了168种大大小小的习惯；倘若不是由这168种习惯给我人生各方面所带来的完全超乎我想象的奇妙变化（详见行之卷：我所养成的168种习惯），我要获得今日之一切，我要创立我之《习惯学》，那是绝无可能的！

那我之《习惯学》究竟从何谈起呢？

让我还是从有关这盏神灯的一个又一个令我新奇、疑惑而又惊喜的发现开始吧。因为万万没想到，我的人生有一天仿如当年的哥伦布，竟进入了一个既风光旖旎，又宝藏无限，又令人痴迷，又神奇无比的新大陆……

尊敬的读者朋友，以上便是当你捧起此书时，我要推心置腹与你谈的一些心里话。我想，我之《习惯学》偏颇之处在所难免，但如果你能理解我如此一颗真心、如此一颗诚心，那你也许就能谅解我的种种偏颇了，你说对吗？

向你致以我最崇高的敬意和谢意！

作者 周士渊

2018.08.08于京城雅士斋