



受益一生的智慧书系

习惯影响一生

➤ 全集 ➤

[最新版]

XIGUAN YINGXIANG
YISHENG
QUANJI

郭 韬 编著

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

习惯影响一生全集 / 郭韬编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 4

(受益一生的智慧书系)

ISBN 978-7-104-02582-5

I. 习… II. 郭… III. 习惯—通俗读物 VI. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 053622 号

习惯影响一生全集

责任编辑: 左灿丽

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市腾飞胶印厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

字 数: 600 千

版 次: 2007 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02582-5

定 价: 56.00 元 (全二册)

版权所有 违者必究

前 言

蚊帐里有两只蚊子，一只喝饱了血，另一只肚子空空。妻子让当检查官的丈夫打蚊子，丈夫出手不凡，一掌就拍死了那只喝饱了血的蚊子，而对另一只却迟迟不下手。妻子问他为何不打，丈夫说：“证据不足。”

或许，这只是一则笑话。但从中我们可以看出：习惯影响日常生活。

其实，习惯不仅影响一个人的日常生活，它有着更为强大的力量。正如拿破仑·希尔所说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”美国前第一富豪保罗·盖蒂对此有过深切的体会。

曾经，盖蒂的香烟抽得很凶，有一天，他度假开车经过法国，那天正好下着大雨，地面特别泥泞，开了好几个钟头的车子之后，他在一个小城里的旅馆过夜。吃过晚饭他便到自己的房里休息，很快便进入了梦乡。

盖蒂清晨两点钟醒来，想抽一支烟。打开灯，他自然地伸手去找他睡前放在桌上的那包烟，结果是空的。他下了床，搜寻衣服口袋，结果毫无所获。他又搜索他的行李，希望在其中一个箱子里，能发现他无意中留下的一包烟，结果他又失望了。他知道旅馆的酒吧和餐厅早就关门了，心想，这时候要把不耐烦的门房叫过来，太不堪设想了。他惟一希望能得到香烟的办法是穿上衣服，走到火车站，但它至少在6条街之外。

情况看来并不乐观。外面仍下着雨，他的汽车停在离旅馆尚有一段距离的车库里，而且，别人提醒过他，车库是在午夜关门，第二天早上6点才开门。而且能够叫到计程车的机会也将等于零。

显然，如果他真的这样迫切地要抽一支烟，他只有在雨中走到车站。但是要抽烟的欲望不断地侵蚀着他，他想抽烟的欲望就越浓厚。于是他脱下睡衣，开始穿上外衣。他衣服都穿好了，伸手去拿雨衣，这时，他突然停住了，开始大笑，笑他自己。他突然体会到，他的行动多么不合乎逻辑，甚至荒谬。

盖蒂站在那儿寻思：一个所谓的知识分子，一个所谓的商人，一个自认为有足够理智对别人下命令的人，竟要在三更半夜，离开舒适的旅馆，冒着大雨走过好几条街——仅仅是为了得到一支烟。

盖蒂生平第一次注意到这个问题，他已经养成了一个不可自拔的习惯，他愿意牺牲极大的舒适，去满足这个习惯。这个习惯显然没有好处，他突然明确地注意到这点。头脑很快清醒过来，片刻就作了决定。他下定了决心，把那个仍然放在桌上的烟盒揉成一团，丢进废纸篓里。然后脱下衣服，再度穿上睡衣回到床上。带着一种解脱，甚至是胜利的感觉，他关上灯，闭上眼，听着打在门窗上的雨点。几分钟之内，他进入一个深沉、满足的睡眠中。

自从那天晚上后他再也没抽过一支烟，也没有抽烟的欲望。

盖蒂说，他并不是利用这件事指责香烟或抽烟的人。常常回忆这件事，仅仅是为了表示，自己差一点被一种恶习制服，成为它的俘虏！

或许，我们还有很多人未能意识到习惯的巨大力量。但是，习惯影响一生这一点是客观存在、毋庸置疑的。

现实生活中，习惯它无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。我们每天大部分的行为都是出自习惯的支配。可以说，几乎在每一天，我们所做的每一件事都是习惯使然。

习惯能成就未来，也能摧毁未来。每个人都有各种各样的习惯，在我们众多的习惯当中，能够成就未来的自然是那些好习惯。正如俄国教育家乌申斯基所说："良好的习惯乃是在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。"而那些坏习惯，就像一堵无情的墙，把成功与我们隔离开来。

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，那么，惟一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地、最大限度地改变我们的坏习惯。当然，改变坏习惯，

养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能做到。幸运的是，我们每个人都具备这些能力——只要你肯用心！

本书有别于同类书籍的最大的特色所在就是，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的方法与技巧，并有可读性很强的故事和案例来说明问题，指导你怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，从而一步一步走向成功人生。

目 录

第一章 习惯影响人的一生 1

习惯具有无穷力量，它无时无刻不在影响着我们。可以说，几乎在每一天，我们所做的每一件事，都是出自习惯的支配。因此，一个人具有什么样的习惯，就会有什么样的人生。

习惯是一柄双刃剑 /3

习惯决定你的未来 /6

好的习惯是成功的阶梯 /8

坏习惯是害群之马 /12

敬业的习惯让人终身受益 /13

善于思考的习惯能创造奇迹 /14

镇定的习惯让人遇事应付自如 /16

习惯与性格紧密相联 /17

习惯是对环境的适应性选择 /19

第二章 成功者必备的习惯 21

“习惯能成就一个人也能摧毁一个人。”能够成就一个人的自然是那些好习惯。成功者之所以成功，是因为他们身上具有一些常人所没

有的习惯，正是这些习惯助他们打开了成功的大门。

脚踏实地，从基层做起 /23

积极主动，自动自发 /25

立即行动，从不拖延 /27

勤奋刻苦，不断进取 /30

破釜沉舟，不留退路 /32

热爱自己，热爱生活 /33

相信自己，不盲目跟从 /38

居安思危，常思进取 /40

言出必行，言而有信 /42

与成功者为伍 /43

专心致志做事情 /45

做每一件事都尽心尽力 /46

不达目的不罢休 /48

没有任何借口 /50

不服输，不轻易放弃 /52

利用好自己的时间 /54

今天的事情今天完成 /57

做别人没有做过的事情 /59

每天多付出一点点 /60

经常自我反省 /61

敢于和自己较劲 /64

敢于正视自身的缺点 /66

能够支配自我 /68

从来不迷失自我	/69
自己的事自己做决定	/71
不为做过的事后悔	/72
活到老，学到老	/73
7个习惯助你成功	/75

第三章 失败者常有的习惯 79

习惯决定成败。许多人之所以终生碌碌无为，与成功无缘，是因为他们养成了许多不良的习惯。这些习惯就像是一堵墙，把成功与他们无情地隔离开来，让他们能看到成功近在眼前，却总是无法获得。

好高骛远，不切实际	/81
习惯于在等待中度过	/83
踌躇不决	/85
相信运气会从天而降	/87
做事杂乱无章	/91
抱怨这，抱怨那	/94
行事鲁莽，易冲动	/95
粗心大意，马虎了事	/98
凡事只求一知半解	/101
做事总喜欢拖延	/102
做事不分轻重主次	/105
投机取巧，爱耍小聪明	/107
三心二意，不务正业	/109
别让惰性害了你	/112

- 自暴自弃者必将失败 /116
- 过于依赖别人 /119
- 自视清高，自命不凡 /121
- 盲目从众，缺乏独立思考 /124
- 老觉得自己不如人 /126
- 碰上问题喜欢逃避 /128
- 优柔寡断，犹豫不决 /130
- 喜欢说“下一次” /131

第四章 自己的习惯自己做主 135

习惯是一个人思想与行为的真正领导者。如果我们想要主宰自己的世界与人生，首先就要主宰自己的习惯。一个如果连自己的习惯都主宰不了的人，那他的人生也必将摇摆不定，结果自然是与失败为伍。

- 大胆启用新习惯 /137
- 学会改变旧习惯 /138
- 经常改进老习惯 /140
- 学会培养好习惯 /142
- 克服生活中的坏习惯 /143
- 改变不习惯的习惯 /144
- 不向习惯低头 /146
- 不让习惯牵着鼻子走 /147
- 破除习惯性思维定势 /148
- 不让习惯成定势 /149

不让习惯成自然	/151
不被习惯思维所左右	/152
克服因循守旧的习惯	/154
不恪守老经验	/157
根除习惯的痼疾	/158
适时给习惯让路	/161
不让习惯束缚自己的手脚	/162
让自己的习惯高人一筹	/164
开拓新思路，推陈出新	/165
将创新变成自己的日常习惯	/167

第五章 果断丢弃各种坏习惯 171

坏习惯是害群之马，是污染人生乃至社会的病源；坏习惯是成功的绊脚石，它不仅会阻碍人成功，还有可能把人从成功的神坛上拉下来。正因为坏习惯所带来的这种种恶果，才使我们下定决心彻底与之决裂。

坏习惯是污染社会的病源	/173
不受大众欢迎的小习惯	/175
爱发牢骚惹人嫌	/178
喋喋不休有百害无一益	/180
控制愤怒，平衡情绪	/184
强争疾辩不可取	/185
别对他人吹毛求疵	/189
莫道他人是非	/191
搬弄是非讨人厌	/192

- 怨恨是精神的烈性毒药 /196
- 舍弃猜疑的习惯 /198
- 与人攀比是一种糟糕的习惯 /200
- 吹牛是一种无知的表现 /203
- 骄傲让人倒退 /205
- 虚荣心是成功的大敌 /207
- 贪得无厌会害了自己 /210
- 吝啬的习惯要摒弃 /212
- 摆脱自怜的习惯 /214
- 做人斤斤计较很不好 /216
- 做人太偏激坏处多 /218
- 杞人忧天是自寻烦恼 /220
- 死要面子活受罪 /222
- 吸烟有害健康 /224
- 克服五种不良的交谈习惯 /231
- 五步改造不良习惯 /233
- 13 个改变坏习惯的有效方法 /235

第六章 积极培养各种好习惯 237

良好的习惯是成功的保证，良好的习惯是成功的源泉。可以说，获得成功的程度取决于好习惯的多少。所以，每一个渴望成功者都应积极培养自己良好的习惯，为自己的成功增添动力。

- 好习惯是后天养成的 /239
- 多在心理上暗示培养好习惯 /241

培养时时注意自己形象的习惯	/243
培养良好的饮食习惯	/246
养成良好的工作习惯	/248
培养运动的习惯	/250
养成快乐的习惯	/251
培养坚持到底的习惯	/253
培养自纠己错的习惯	/256
要学会适度宣泄	/257
学会适时地给自己减压	/260
学会以放松克服紧张	/263
在感到疲倦以前就休息	/266
微笑是最好的习惯	/269
坦率地承认自己的过错	/271
培养说话自信的习惯	/275
不为打翻的牛奶哭泣	/277
保留好吃小亏的习惯	/278
学会自己给自己下命令	/281
一次做好一件事	/282
培养趁热打铁的习惯	/284
谦虚是一种好习惯	/285
人贵有自知之明	/287
放下架子让人多多受益	/288
学会“想到就做”	/289
千里之行，始于足下	/290

实干才能出成绩 /293

节俭就是财富 /295

带一份好心情回家 /299

让快乐变成一种习惯 /301

要习惯于保全别人的面子 /302

做人不可以只顾自己 /305

真诚对待每一个人 /307

牢记对方名字 /310

5个不可忽视的好习惯 /311

第七章 勇敢地走出习惯的误区 315

一个人身上有一些坏习惯并不可怕——把它丢弃就好了，可怕的是不知道自己的这些习惯是坏习惯，一直错把坏习惯当成好习惯。因此，我们应该多反省，并不断增强自己的分辨能力，这样才能让自己不在习惯的误区里越陷越深。

过分追求完美未必好 /317

远离盲目跟风的习惯 /320

习惯没有统一模式 /321

专家的话也未必就是权威 /322

敢于打破旧观念 /325

敢于超越传统 /326

赶走心中的痼疾 /328

成大事者也拘小节 /330

无事也登“三宝殿” /333

不要一味地固执己见 /335

一味谦让也不好	/337
不要轻信别人的话	/338
熟人之间也应讲究客套	/342
对曾经伤害自己的人也要宽恕	/344
站相坐姿要讲究	/347
男士也要注意形象	/349
告别懒惰的习性	/352
不要自怜，要自信	/357
把“不”字抛到脑后	/362

第一章

习惯影响人的一生

习惯具有无穷力量，它无时无刻不在影响着我们。可以说，几乎在每一天，我们所做的每一件事，都是出自习惯的支配。因此，一个人具有什么样的习惯，就会有怎样的人生。

