

让习惯 完善你一生

编著 • 华业

- 不在习惯中成长，就在习惯中沉沦
- 成功的惟一阻碍就是你自己
- 注重习惯，重塑自我



习惯可以成就事业，也可以摧毁事业

成功的习惯不但能影响一个人的生活，而且能改变一个人的命运。

习惯可以改变你的一切，无论情况好坏，都要养成好的习惯。

莫让坏习惯战胜好习惯，习惯可以成就事业完善人生，习惯也可以使人一无所有。

■■■ 中国商业出版社

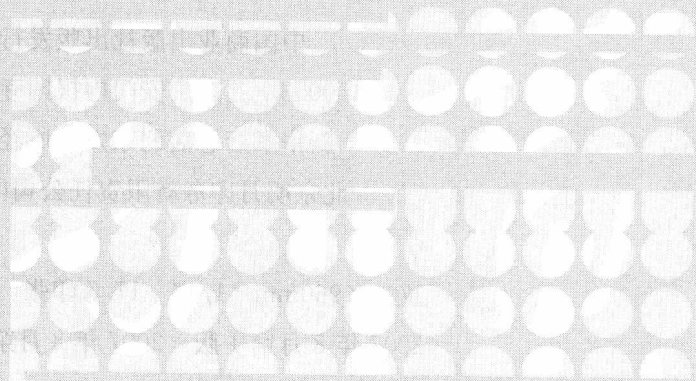
Rangxiguan
Wanshanniyisheng

让习惯

完善你一生

编著 ● 华业

- 不在习惯中成长，就在习惯中沉沦
- 成功的惟一阻碍就是你自己
- 注重习惯，重塑自我



习惯可以成就事业，也可以摧毁事业

成功的习惯不但能影响一个人的生活，而且能改变一个人的命运。

习惯可以改变你的一切，无论情况好坏，都要养成好的习惯。

莫让坏习惯战胜好习惯，习惯可以成就事业完善人生，习惯也可以使人一无所有。

■■■ 中国商业出版社

Langxiguan
Wanshannivisheng

图书在版编目 (CIP) 数据

让习惯完善你一生 / 华业编著. — 北京: 中国商业出版社, 2007. 5
ISBN 978—7—5044—5882—7

I. 让... II. 华... III. 习惯—通俗读物 IV. B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047128 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

*

700×960mm 1/16 17.5 印张 250 千字
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价: 26.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

Rangxiguan Wanshanniyisheng

让习惯
完善你一生



责任编辑 唐伟荣
选题策划 华业
封面设计 九龄工作室

前言

“习

惯成自然”，“习惯了就好了”，我们总能听到

这样的口头禅，那么，到底什么是习惯呢？习惯也叫习性，是人们在反复重复的一种长期固定的行为模式，是平时就体现出来的惯常的表现。习惯是在不知不觉中支配一个人的思想和行为的，它有好坏优劣之分。所以，习惯主宰或影响着人生的优劣、命运的好坏、成就的高低以及修养风度的雅俗等等。

好习惯能改变一个人的命运，完善一个人的人生。它使人变得高尚、优雅、自律、从容及卓越，使人由一点一滴的积累最终质变而演化为一个超越平凡、战胜自我、成就杰出的人。好的习惯在从小或平时的生活或学习中就种下了善根，诸如专心、勤奋、自信、守时、诚信、自律等等。在平常的生活中，他们和常人一样，周而复始地共有一天 24 小时，但是，细微的差别或许在于：他们每天早起一刻钟；他们能目不转睛地专注当时的某一件事，即使是小事；他们恪守诚信，从不在信誉上失言，绝不会忘记要为别人做到答应过的事……这样，他们逐渐地就脱颖而出了。完善人生在于好习惯，

FOREWORD

从来不是传说中那样一夜成名或一朝成功。

坏的习惯也在周而复始地上演，它们却是在将人一步一步地拉入失败和沉沦的沼泽地，直到无声无息地沉没。坏的习惯可以摧毁一个人，从精神到肉体，彻底地变得昏暗和消沉，直到垮下。“千里之堤，溃于蚁穴”，一个小小的毛病，就可以使人平庸和生出缺陷，让人饱尝恶果，诸如懒惰、拖延、散漫、不诚实、浪费等等，在前进的路上或人格的形成中，都是一个个的污点，是人生的障碍和绊脚石，应该果断地将它们一脚踢开。坏习惯的手总是比好习惯更具诱惑力，来得更容易，但是，完善你的人生，就必须用好习惯改掉坏习惯，从而使好习惯真正树立起来。

好习惯使人适应环境，改造环境，坏习惯则会使人成为环境的牺牲品。好习惯完善一个人的人生，成全一个人的志向和追求，好习惯靠自己去养成、学习和保持，它如同好的齿轮和推动器，使人由蹒跚到振翅高飞！

本书所列的习惯都是经过人们的成功实践的，可谓是真理。拥有它们，则拥有了一身的宝藏和无往不胜的武器和勇气，从而使自己完善。使自己在探索和人生中拥有这些取之不尽、用之不竭的力量吧！养成好习惯，抛弃坏习惯，让习惯完善你的人生！

CONTENTS

目 录

第一章 习惯主宰人生

1. 习惯是什么 (2)
2. 习惯决定命运 (3)
3. 习惯成就卓越 (5)
4. 让习惯完善你的人生 (6)

第二章 自信是人生的宝藏

1. 相信自己 (10)
2. 充满自信的人一定会找到自己的位置 (12)
3. 做最好的自己 (16)
4. 自信是迈向成功的第一步 (17)
5. 自信是一种力量 (19)
6. 自信是改变人生的魔方 (21)
7. 惟有自信, 才不会被打败 (23)

8. 心想才能事成 (24)

第三章 行动就是创造命运

1. 命运的道路是由行动来铺就的 (30)
2. 现在就去做 (31)
3. 行动就要去掉推诿的恶习 (33)
4. 埋怨不能解决任何问题 (35)
5. 放弃空想主义 (38)
6. 坚定前行, 排除杂念 (39)
7. 行动起来, 决不拖延 (40)
8. 十个想法不如一个行动 (43)
9. 马上行动起来 (45)
10. 别让生命错过 (47)

第四章 人无诚信不立

1. 诚信是一条人生定律 (52)
2. 守信是立身之本 (55)
3. 诚信是人生的“金字招牌” (57)
4. 讲信用是一种高尚的品质 (60)
5. 诚信是做人的根基 (62)
6. 言而有信是做人的原则 (63)
7. 做人当以信为先 (65)
8. 失信一次, 伤人一生 (67)

第五章 学习是终生伴侣

1. 一切知识从学习中来 (72)

2. 处处留心皆学问 (73)
3. 学而不辍，时时习之 (75)
4. 学如逆水行舟，不进则退 (77)
5. 工欲善其事，必先利其器 (79)
6. 学习分出人高低 (81)
7. 学无止境，当终身践行 (82)
8. 永远学习，及时充电 (84)
9. 学习是一生的需要 (88)
10. 每天学习一点，充实一生 (89)

第六章 思考的人生最美丽

1. 思考才能制胜 (94)
2. 不让已知阻碍我们的思维 (96)
3. 创造来源于思考 (99)
4. 只有思考才能成功 (100)
5. 冷静地思考和判断每种可能 (102)
6. 成功由于正确的思考 (103)

第七章 创新是另一种能力

1. 创新是一种能力 (106)
2. 善于发现，才能创新 (107)
3. 创新是继续前进的动力 (110)
4. 创新的生活才精彩 (111)
5. 不满足才能创新 (113)
6. 创新在于细节 (115)
7. 创新才有出路 (116)

第八章 目标——决定你人生的高度

1. 目标是人生的里程碑 (122)
2. 目标是人生的方向 (124)
3. 人生需要目标 (126)
4. 目标应和现实相结合 (128)
5. 行动之前要有目标 (130)

第九章 时间——惜者如金，和时间赛跑

1. 时间就是金钱 (134)
2. 不要虚度光阴 (136)
3. 时间并非无情物 (138)
4. 和时间赛跑争输赢 (140)
5. 把时间变成财富 (142)
6. 浪费时间是最大的错误 (144)
7. 时间是海绵里的水 (146)
8. 虚掷光阴只能收获悔恨 (149)
9. “逝者如斯夫” (151)

第十章 天道酬勤，勤奋是人生腾飞的翅膀

1. 勤奋是成功的不二法门 (156)
2. 业精于勤，荒于嬉 (157)
3. 天才出自勤奋 (160)
4. 天道酬勤，爱拼才会赢 (162)
5. 勤劳才有收获 (164)
6. 勤劳方能自立 (166)

7. 勤劳才能出人头地 (167)
8. 克服懒病的恶习 (169)

第十一章 宽容是人生的容器，决定人生的深度

1. 心底无私天地宽 (174)
2. 宽容是心胸的大门 (175)
3. 宽容才是过人之处 (178)
4. 宽容有益 (180)
5. 心宽才能成事 (182)
6. 宽容的人着眼未来 (185)
7. 宽容旧恶，赢得新交 (187)
8. 宽容改变世界 (189)

第十二章 坚持——绝不放弃最后的希望

1. 绝不放弃，上帝不会辜负生命的坚持 (196)
2. 再来一次，不要轻言放弃 (198)
3. 哪里跌倒就从哪里爬起来 (201)
4. 不达目的不罢休 (204)
5. 持之以恒，终会如愿 (205)
6. 不做半途而废的可怜虫 (209)
7. 坚持下去，再试一次 (212)

第十三章 专注——人生的灵魂

1. 业精于专 (216)
2. 专注就是集中注意力 (217)
3. 专注的技巧 (219)

- 4. 专注是一种素养和品质 (223)
- 5. 艺多不如一门精 (224)
- 6. 专一能化劣势为优势 (226)
- 7. 不要朝三暮四 (227)

第十四章 心态——决定人生命运的关键

- 1. 心态是你惟一能自己掌握的东西 (230)
- 2. 自强的心态体现人生的价值 (231)
- 3. 冷静的心态是应对纷扰的镇定剂 (234)
- 4. 乐观的心态是一种积极的人生态度 (236)
- 5. 平和的心态是一汪不竭的清泉 (239)
- 6. 知足的心态是人生的珍宝 (241)
- 7. 积极的心态是人内心的阳光 (243)

第十五章 理财——人生必须学会的生存之道

- 1. 你不理财，财不理你 (248)
- 2. 要懂得储蓄 (250)
- 3. 不会算计一世穷 (253)
- 4. 从一点一滴积累做起 (256)
- 5. 节俭是致富的源头 (258)

第十六章 让习惯完善你的人生

- 1. 好习惯成就人生 (264)
- 2. 好习惯造就人，坏习惯摧毁人 (266)

第一章

XIGUANZHUYAIRENSHENG

习惯主宰人生

“习惯成自然”，可见习惯是一种形成了固定模式的自然的习性，如同身体器官一样，始终伴随着你，正如我们都是每天无意地去实践着习惯，并没有要去刻意形成它。习惯是重复的惯性，习惯其实在主宰着你的人生，不管你是否愿意承认。好的习惯成就一个人，坏的习惯则摧毁一个人。

1. 习惯是什么

所谓习惯，就是人和动物的某种固定性反应，是相同的场合反应反复出现的行为。比如，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融合到他更为广泛的行为中去，成为“爱卫生”的习惯。

习惯包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。并且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视培养好的习惯，那么，你对此就会深有同感。

从前，有一条很有志气、很有抱负的狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只狗带足了食物、水，然后上路了。然而不几天就突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只狗牺牲了呢？大家纷纷找原因，检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯：一定要在能倚靠的地方撒尿。由于大沙漠中没有树，没有石头，更没有墙根，所以可怜的狗一直憋着，终于被憋死了。

很显然，这条狗是被习惯给害死的。

狗是有习惯的动物，人更是有习惯的人。一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。孔子说：“性相近也，习相远也。”（《论语·阳货》）“少成若天性，习惯如自然。”（汉·贾谊《新书·保傅》）意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，是一种规律，是无法阻挡的一股力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股自然的力量；果实熟了就会落地，同样是无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量。静止的火车，要阻止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

2. 习惯决定命运

习惯决定命运。习惯是通往成功最直接的保证，习惯也是通往失败的最直接通道。养成好习惯，才能改变自己的人生命运。

有一个孩子捡到一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡按照教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会让我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、懒惰的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。日常生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，有好坏之分。正面的是好习惯，好习惯造就一个人；负面的是坏习惯，坏习惯则摧毁一个人。