

刘迎泽 编著



好习惯可以让你更有教养、更有知识、更有能力；好习惯可以让你训练有素、技巧成熟、准备充分；好习惯可以让你充满自信、走向成功。



习惯以一种顽强的姿态干预着你生活的细枝末节，从而主宰你的命运。好习惯将成就你的一生，无论是学习还是生活，做人或者处世。



# 好习惯 好成就

## 心理咨询

习惯影响着我们的命运，左右着我们的人生。

在不知不觉中，习惯影响着我们的品德，暴露我们的本性。习惯可以养成，也可以打破，只是绝非一蹴而就，而是需要一个长期的过程。它看似不经意，实则力量无穷。

地震出版社



B 241.6-49  
8

刘迎泽  
编著



# 好习惯 好成就

心理咨询

地震出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

好习惯 好成就/刘迎泽 编著. —北京:地震出版社,2007.8

ISBN 978-7-5028-3168-4

I.好… II.刘… 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(2007)第 103047 号

**地震版 XT200700218**

**好习惯 好成就**

刘迎泽 编著

责任编辑:吴德慧

责任校对:孙铁磊

---

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部 68467991

传真:68467991

总编室 68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京市荣海印刷厂

---

版(印)次:2007年8月第一版 2007年8月第一次印刷

开本:710×1000 1/16

字数:292千字

印张:18.25

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3168-4/Z·556(3857)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



## 前 言

习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式或行为方式。在所有可以影响人生命运的要素中,习惯是最明显、最直观,也是最直接的。除此之外,性格、心态等要素也可以解释为何不同的人会走上不同的人生道路,但是这些心理现象都是复杂而易变的,更何况先贤们早已喊出“性相近,习相远”的感慨。

美国心理学家特尔曼从 1928 年起对 1500 名高智商儿童进行了长期的追踪研究。这些“天才”儿童平均年龄为 7 岁,平均智商为 130。等到这些孩子成年之后,特尔曼对其中最具有成就的 20%和没有什么成就的 20%进行分析比较,结果发现,他们的智商没有太大的变化。之所以产生明显差异,其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力,而后者则甚为缺乏。一种行为,多次重复后就能进入人的潜意识,并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等等,都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

在一个人的日常活动中,有 90%的行为都在不断重复原来的动作,并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量,就是习惯的力量。

习惯的力量是令常人难以想象的。一旦行为变成习惯,它就会影响并主宰我们生活中的方方面面,无论这些事情是多么微小或巨大。

习惯就像是走路,人们如果选择了一条道路,就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择,并让你难以走出自己

选择的道路。于是,习惯不仅仅会影响一个人,甚至会影响一个国家、一个民族。试想:现在教育家们纷纷呼吁减少应试教育,增强素质教育;企业家们纷纷抱怨不少大学毕业生眼高手低,缺乏实用的技能。这不都与历史上强大的“科举习惯”有关吗?

然而,正所谓“司空见惯寻常事,断尽江南刺史肠”。因为“习惯”在人们的生活中太普遍了,所以很多人对它的影响视而不见。好在心理学家们已经认识到这一点,开始了针对“习惯”的研究工作。

心理学家分析认为,人的习惯可以分成数十个大类,上千个小类。所以虽然这本书的内容基本涵盖了习惯所影响到人们生活的大部分领域,但是难免有所疏漏,只希望可以抛砖引玉,引起读者朋友对“习惯”的重视,从而改变自己的生活。

古希腊哲学家亚里士多德说过:“优秀是一种习惯。”好习惯是培养出来的,我们从现在起就要把优秀变成一种习惯,使我们的优秀行为习以为常,变成我们的第二天性。让我们习惯性地去做创造性思考,习惯性地去做认真做事情,习惯性地对别人友好,习惯性地欣赏大自然,走上一条用习惯铸造成就的道路。

——编者

# 目 录

## 第一章 认识习惯的巨大力量和作用

- 解读习惯心理学 / 3
- 厄运总与坏习惯相伴 / 4
- 好习惯会使任务变得简单 / 5
- 潜意识是习惯的起点 / 7
- 不要总是心存侥幸 / 8
- 习惯的养成要经过反复训练 / 9
- 养成自我控制的习惯 / 10
- 提高自制力 / 12
- 用厌恶疗法改正坏习惯 / 13
- 鼓励有助于习惯的养成 / 14
- 培养习惯需要合适的人际环境 / 15
- 要养成自我对话的习惯 / 17
- 培养自省的习惯 / 18
- 正确认识强迫症 / 20

## 第二章 保持积极进取的习惯

- 避免做“空想家” / 25

改正懒惰的习惯 / 26  
勤奋可以使人超越自我 / 28  
消极被动不可取 / 29  
坚持到底就是成功 / 30  
改变犹豫不决的习惯 / 32  
增强果断的意志品质 / 33  
每天多做一点点 / 34  
不要惧怕成功 / 35  
不要习惯于寻找借口 / 37  
发牢骚毫无意义 / 38  
克服依赖的习惯 / 40  
不要刻意寻求赞许 / 41  
张扬个性要适度 / 42  
勿养成马虎轻率的习惯 / 44  
耍“小聪明”吃大亏 / 45  
要保持从容的姿态 / 46

### 第三章 掌控稳定情绪的习惯

改善习惯要疏导情绪 / 51  
喜怒不形于色 / 52  
避免情绪大起大落 / 53  
通过表情调节情绪 / 55  
不要随意发怒 / 56  
不要用离职来“解气” / 57  
懊悔没有实际意义 / 59  
克制嫉妒的情绪 / 60  
用习惯战胜恐惧 / 61  
生闷气危害多多 / 63  
摒弃猜疑的弱点 / 64  
消除抑郁 / 65

浮躁让人迷失方向 / 66  
调节自卑情绪 / 68  
消除孤独情绪 / 69  
让放松成为习惯 / 70  
深呼吸可以消除紧张 / 71

## 第四章 突破思维僵化的习惯

学会创造性思维 / 77  
思考是创新的前提 / 78  
什么是思维定式 / 79  
思维定式阻碍了创造力 / 81  
克服思维定式的消极影响 / 82  
习惯与创新是一对矛盾 / 83  
以变应变 / 85  
模仿是创新的天敌 / 86  
发挥想象力 / 87  
好习惯有助于提高想象力 / 89  
加强发散性思维 / 90  
加强直觉思维 / 91  
不要依赖直觉判断 / 92  
提高预见力 / 94  
避免自我意识固化 / 95  
摆脱“必须……”的思维 / 96  
不要迷信权威 / 98  
培养求异思维 / 99  
克服因循守旧的习惯 / 100  
使思维“出奇制胜” / 101  
定期进行战略性思考 / 103



## 第五章 建立良好的交往习惯

初次见面要举止得体 / 107

交谈时要注意对方的眼睛 / 108

记住别人的名字 / 110

握手要认真 / 111

外在形象也很重要 / 112

用心打造你的名片 / 113

应对社交中的尴尬 / 115

不要谈论别人的隐私 / 116

要习惯说“我们……” / 117

向别人借钱也有学问 / 119

及时承认错误 / 120

切勿交浅言深 / 121

学会婉转地拒绝 / 122

评价别人要全面 / 124

冤冤相报何时了 / 125

“长”相聚不如“常”相聚 / 126

不要对人求全责备 / 127

要习惯赞美别人 / 129

丢弃别人给你的“高帽” / 130

矫正逆反的行为定式 / 131

走出孤僻的阴影 / 132

## 第六章 培养良好的学习习惯

学习习惯比分数重要 / 137

良好习惯可以促进学习成绩 / 138

勤学者必然好问 / 140

读书是最好的学习方法 / 141

每天都挤出一点时间用于读书 / 142

好习惯有助于高效阅读 / 143

读书也要有选择 / 145

榜样的力量是无穷的 / 146

养成勤于观察的习惯 / 147

提高观察能力 / 149

提高分析能力 / 150

提高记忆的品质 / 151

让情绪服务于记忆 / 152

培养预习的习惯 / 154

及时复习 / 155

不能“临时抱佛脚” / 157

掌握快速学习的方法 / 158

边学习边思考 / 159

要“学以致用” / 160

## **第七章 养成掌控时间的习惯**

养成珍惜时间的习惯 / 165

为什么会产生时间错觉 / 166

把握精力充沛的时间段 / 168

养成勤看钟表的习惯 / 169

找出浪费的时间 / 170

利用好零碎时间 / 171

避免拖延时间 / 173

合理安排时间记事表 / 174

分割你的目标 / 175

重要的事情要先做 / 176

排列任务的优先权 / 178

不间断地工作 / 179

及时清理办公桌 / 180

要习惯利用图表 / 182  
打电话也要讲效率 / 183  
不要随意跳槽 / 184  
提高工作效率 / 185  
立即行动 / 187  
早睡早起 / 188  
养成守时的习惯 / 189

## **第八章 保持高效的工作习惯**

找到工作的乐趣 / 193  
合理地组织工作 / 194  
养成敬业务实的习惯 / 195  
要学会坚守职责 / 197  
不断学习才能保持竞争优势 / 198  
要养成合作的习惯 / 199  
建设和谐的工作团队 / 200  
不要参与办公室小团体 / 202  
妥善处理与领导的互动关系 / 203  
工作需要谨慎细心 / 204  
提高工作热情 / 205  
工作场合着装讲究 / 207  
不要把工作带回家 / 208  
加班不是好习惯 / 209

## **第九章 养成精打细算的习惯**

养成节俭的习惯 / 213  
贪婪能让人丧失财富 / 214  
消费要理智 / 215  
如何平等对待每分钱 / 217

花钱要有计划 / 218  
节俭不等于省钱 / 219  
现代女性的消费习惯 / 220  
购物会成为休闲方式 / 222  
负债消费要合理 / 223  
避免掉入“信用卡陷阱” / 224  
理财必须重视细节 / 225  
克服干扰投资行为的习惯 / 227  
避免股市陷阱 / 228  
精打细算要适可而止 / 229

## 第十章 养成利于健康的习惯

爱惜我们的身体 / 235  
笑有利于健康 / 236  
哭泣可以释放压力 / 237  
生命在于运动 / 239  
养成吃早餐的习惯 / 240  
利用饮食来缓解压力 / 241  
控制体重 / 242  
远离神经性厌食症 / 243  
饮食习惯会影响性格 / 245  
音乐能增进心理健康 / 247  
缓解工作中的疲劳 / 248  
作息要有规律 / 249  
养成及时休息的习惯 / 250  
要保证充足的睡眠 / 252  
熬夜破坏人体生物钟 / 253  
睡懒觉危害健康 / 254  
解除失眠的烦恼 / 255  
分段睡眠好处多 / 256

闭目养神保健康 / 258

不要欺骗自己的身体 / 259

## 第十一章 远离日常生活的陋习

随时清除陋习 / 263

纠正自负的恶习 / 264

吸烟有害健康 / 265

饮酒要有节制 / 267

过分喜欢清洁也是病 / 268

戒除赌博的习惯 / 269

上网成瘾害处多 / 270

避免沾染不良的上网习惯 / 272

开灯睡眠危害多 / 273

开车“斗气”很危险 / 274

不要参与迷信活动 / 276

不要“凑热闹” / 277

盲目崇拜偶像要不得 / 278

# 第一章 认识习惯的巨大力量和作用



仔细想想自己一天的行为,你就会发现几乎所有事情都是以你习惯的方式进行。习惯使你的思想得到释放,也使你很难突破自己长时间来所形成的不自觉的行为模式,从而制约你的成长。古希腊哲学家亚里士多德就曾经提出:“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”习惯不仅对个人的影响如此深远,实际上整个社会结构的心理机制的发生、改变都是由习惯引导的,这一点早已经被许多心理学家所认同。





## 解读习惯心理学

“习惯心理学”，顾名思义，就是研究“习惯”的心理学。习惯心理学的核心概念是“习惯”。经过长时间的研究讨论，心理学家一致将“习惯”定义为“刺激与反应的稳定关系”。

鉴于自然科学家获得世人有目共睹的惊人成就，心理学中的行为主义学派主张，心理学家也应类似的客观方法研究心理现象，以期获得类似的伟大成就。由于这一派人士的共同努力，最后整理出来两项基本概念，也就是“刺激”和“反应”。

很多正常或不正常的复杂心理现象都有刺激与反应间的稳定关系，或形成稳定关系的刺激与反应，而所有由刺激与反应两个因素稳定联结形成的心理现象，都可以称为“习惯”。

换句话说，“习惯”的三元素是：“刺激”、“反应”以及“稳定联结”。仅有经常出现的反应而欠缺与之相连的客观刺激，或仅有客观刺激但欠缺与之经常相连在后的反应，或仅有可客观观察到的刺激与反应，但此两者间并无可观察到的稳定关系，这些都不是习惯。

早在1890年，“习惯”这个词就出现在美国心理学著名先驱者威廉·詹姆斯的经典著作中。然而随着斯金纳的“操作反射”原理开始盛行，“习惯”在心理学中的地位开始下降。

当斯金纳的学术地位如日中天之时，有位记者访问他：“根据您发现的操作制约过程学得的行为现象，是否等同于华生和詹姆斯二人所描述的习惯？”

斯金纳避重就轻地回答说：“自认为是科学家的心理学研究者背负的

使命是发掘出放诸四海而皆准的几项基本行动原则,而不在于描写或枚举与夜空繁星一般多的种种、点点滴滴的具体习惯”。

从此以后,心理学家就避而不谈“习惯”这个朴素的概念,而习惯于使用其他可以激发普通人的神秘感的心理学专用名词,诸如态度、特质、性格、人格、负向自动思考,等等。但是“习惯”这个概念有着顽强的生命力,终于形成了习惯心理学这个体系。

习惯心理学者的基本看法是:习惯是心理现象的基本单元。许多心理治疗临床工作者,例如沃尔普,赞成把全部不适应行为或心理现象视为“不良习惯”,而适应性心理现象可称为“良好习惯”。

心理学认为,与人类心理现象有关的刺激可分为八大类(人、事、物、境、时、自己本身、自己当前的心理反应与过去的身心经验和自己当下的生理反应),而具体的反应可以分为七大类(行动、情绪、感觉、意象、认知、人际以及生理和药物反应)。这样,人的习惯就有 56 类,基本可以涵盖所有的具体习惯。因为人们很容易看到习惯的存在,更容易理解,所以“习惯”这个词经常出现在一般人的日常生活中。相反,专业人士却习惯于使用性格甚至性格特质这些专业名词。因此,习惯心理学开始走入普通人的生活,让人们能够提升自我,掌握人生。

## 厄运总与坏习惯相伴

生活中很多人老是抱怨自己太不幸,想一想,一天之中你听到别人,包括你自己,抱怨过多少次?

“我今天真是倒霉透顶!”你的同事或许在说,“每个人在上班时都打过私人电话,偏偏只有我被逮到。”“没有人比我更倒霉了!”你的另一位同事或许在说,“我不过因为一点小事情,停车只有 5 分钟,却得到一张高额违规停车罚款单。”

想想看,这些不幸究竟是源于冥冥之中、不可捉摸的运气呢,还是源于可以观察到的、很容易理解的不良工作习惯和不遵守交通规则的习惯?

所以,当你觉得自己不幸的时候,首先你就应该扪心自问:自己是真的倒霉,还是咎由自取?那些经常倒霉的人,花了大部分的时间怨天尤人。他