

将优秀的行为固定成一种规律，这就是一种好习惯。

Good Habits for a High-quality of Life

高质量生活 的好习惯

李瀚洋/编著



坏习惯毁灭人
好习惯造就人



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

将优秀的行为固定成一种规律，这就是一种好习惯。

Good Habits for a High-quality of Life

高质量生活 的好习惯

李瀚洋/编著



坏习惯毁灭人
好习惯造就人

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高质量生活的好习惯/牧之主编.李翰洋编著.—北京:新世界出版社,2007.7

ISBN 978-7-80228-415-9

I.高… II.牧… III.李… IV.习惯—培养—通俗读物
V.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114431 号

高质量生活的好习惯

策 划:兴盛乐书刊

主 编:牧 之

责任编辑:罗平峰 孟令飞

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newwold-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷:河北保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本: 720×940mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 16

印 数: 10000 册

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-415-9

定 价: 29.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

序 言

坏习惯毁灭人 好习惯造就人

成功学对我们的影响力已经无庸赘言。

但是,有人依然在问,为什么我看了那么多成功学的书,却没有效果呢?

也许,您看过戴尔·卡耐基的《人性的弱点》;也许,您也看过拿破仑·希尔的《思考致富》;您也看过奥格·曼狄诺的《羊皮卷——世界上最伟大的推销员》;也许,您还听过陈安之的《超速创业》的演讲。想必,每次领略这些励志大师的箴言,你都会深受启迪,心潮澎湃,信心倍增;然而,几天的激动之后,一切又回到了以前的样子。

知易行难,人人皆知。是什么力量如此的强大,让人们无法摆脱困境呢?

答案是习惯。尽管我们知道了所有使人优秀与成功的道理,最后落不到实处,我们的生活就永远不会发生改变。

将优秀的行为固定成一种规律,这就是一种好习惯;将不良的行为散漫到细节中,这就是一种坏习惯。坏习惯使人变得平庸,好习惯使人变得优秀。

这是我们大家都熟悉的故事——

贾金斯想学法语,但要真正掌握法语,必须首先对古法语有透彻的了解,而要想学好古法语,又要求对拉丁语有着全面的掌握和理解。贾金斯进而发现,掌握拉丁语的唯一途径是学习梵文,因此便一头扑进梵文的学习之中,结果他半途而废。

贾金斯想学着做生意,他拿出十万美元投资办一家煤气厂,可是煤气所需的煤炭价钱昂贵,这使他大为亏本。于是,他以九万美元的售价把煤气厂转让出

去,开办起煤矿来。可这又不走运,因为采矿机械的耗资大得吓人。因此,贾金斯把在矿里拥有的股份变卖成八万美元,转入了煤矿机器制造业。从那以后,他便像一个内行的滑冰者,在有关的各种工业部门中滑进滑出,没完没了。

贾金斯想恋爱,他对一位姑娘一见钟情,十分坦率地向她表露了心迹。为使自已匹配得上她,他开始在精神品德方面陶冶自己。他去一所星期日学校上了一个半月的课,但不久便自动逃掉了。两年后,当他认为自己问心无愧、无妨启齿求婚之日,那位姑娘早已嫁给了一个愚蠢的家伙。不久他又如痴如醉地爱上了一位迷人的、有五个妹妹的姑娘。可是,当他上姑娘家时,却喜欢上了二妹。不久又迷上了更小的妹妹。到最后的一个也没谈成功。

终其一生,贾金斯都是在这种来回摇摆、半途而废、三心二意中度过,到头来一事无成。

每个人在自己的工作、社交、业余生活、饮食起居诸方面,都有自己的习惯。细想想,这些习惯无一不是一点一滴慢慢形成的。不同只在于坏习惯的形成往往是不知不觉的,好习惯的形成则需要通过较长时间的主观努力。坏习惯形成了,改掉颇不易;好习惯形成了,一旦松懈下来,却比较容易丢掉。

一位朋友有抽烟的习惯,在大家的劝说下,他决心戒烟。但没过几天,又“死灰复燃”了。理由是“习惯了,改不了”。对于此,奥斯特洛夫斯基说:“人应该支配习惯,而不是习惯支配人。”当时有位青年嘲笑说:“他就会说漂亮话……问他自己抽不抽烟?抽的。他知不知道吸烟没有好处?知道的。可是戒掉呢——又戒不掉。”奥斯特洛夫斯基将口中正抽着的烟卷拿下来揉碎,说:“从今天以后,我绝不再抽烟。”从此,他戒掉了几乎是从小儿时代就养成的抽烟习惯。

坏习惯是慢慢形成的,因而改掉坏习惯需要持久的毅力,培养好习惯也是如此。人的一大缺点就是往往对自我的弱点姑息迁就。对于一个有崇高信仰而又意志坚强的人来说,他不仅可以改掉自己的不良习惯,而且可以要求自己养成各种良好习惯。

您身上有多少习惯?其中多少是好习惯,多少是坏习惯?成功的程度就取决于好习惯的多少。

人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战,好习惯帮你创造卓越的人生,坏习惯则能毁灭你的人生。如何做到这一点,这正是本书将要告诉你的。



第一章 坏习惯：我们的绊脚石

- 固执让你不近人情 /1
- 急躁，总将事情搞砸 /3
- 懒惰者自误误人 /5
- 爱面子——你的心理包袱 /8
- 情绪化，易伤身 /10
- 没人喜欢唠叨嘴 /12
- 无主见者无自信 /14
- 胆小怕事，只能苟安 /17
- 抱怨，让事情更糟 /19
- 不守时者无信誉 /21
- 粗心大意，因小失大 /23
- 责任感的缺失——避重就轻 /25
- 小心眼儿，狭隘的代名词 /29
- 自私，为自我铸就的牢笼 /31
- 自卑者方愁眉苦脸 /33
- 自以为是，盲目自满 /36
- 疑心病，可怕的信任杀手 /38
- 搬弄是非，你在离间谁 /41

眼高手低,永无成绩 /43
吹毛求疵,水至清则无鱼 /45

第二章 好习惯:成功的助推剂

人人喜欢自信的脸 /49
性格越开朗,笑容越灿烂 /52
热情,事业的第一推动力 /54
表达自己,亮出自己 /56
肯定自己,让心灵充满活力 /59
鼓励自己,欣赏别人 /62
自省,让你的内心更丰富 /64
心胸宽广,容人者得人 /66
腹有诗书气自华 /69
心灵越丰富,生活越有度 /72
善于控制情绪,造就良好人际关系 /75
冷静,从容应对危局 /77
谦逊,为你的个人形象加分 /79
注重细节,完美无瑕 /82
敢冒险方能成就大事业 /84
变通,你能解决任何问题 /88

第三章 培养做人的好习惯

- 尊重别人的姓名 /91
- 用握手表达你的诚意 /94
- 大声说话,大胆表达 /97
- 让你的眼睛“会说话” /99
- 倾听,好人缘的秘密 /102
- 谈吐讲“不凡”,表达要艺术 /104
- 幽它一默又何妨 /107
- 简洁,让自己干练一点 /109
- 少谈些自己,多谈些他人 /112
- 学会交流,与人协作 /114
- 尊重别人的隐私 /117
- 用批评来校正自己 /119
- 好男儿,要顾家 /122
- 爱要及时表达 /124
- 善用爱的便条 /127
- 学会不加班 /129
- 把周末留给家人 /131

第四章 培养做事的好习惯

- 确定有效的目标 /135
- 用战略意识来掌控全局 /137

凡事计划,有备无患 /139
照章做事,尊重规则 /141
掌握时间管理的要领 /145
大事化小,分段完成 /148
做要事而不是做急事 /150
善用“80/20法则” /153
及时授权和分工 /155
让压力变为动力 /158
立即行动 /162
一次只做一件事 /165
投入百分百,效率百分百 /168
别让小事绊住脚 /171
让你的办公桌整洁有序 /173
让电话简洁起来 /175
让坚持成为习惯 /180
尽善尽美,善始善终 /183

第五章 让高质量的生活成为一种习惯

别忽视早餐 /185
饭吃八分饱 /189
让蔬菜水果作伴 /192
要想水灵灵,每天8杯水 /194
每天一杯健康茶 /196
维生素让你更年轻 /199

- 戒掉烟酒,还自己一份清爽 /202
- 闲暇不妨闭目养养神 /204
- 优质睡眠,自己创造 /206
- 尊重你的生物钟 /208
- 早起半小时,一天好精神 /212
- 随时随地来健身 /213
- 减肥有技巧,每天走楼梯 /217
- 让脂肪在绳子上燃烧 /219
- 与你的宠物一起散步 /222
- 简单健身法则,快速步行 /224
- 健康,是“跑”出来的 /227
- 爬爬山,出出汗 /230
- 游泳——最佳瘦身运动 /232
- 走进健身房,让器材来帮你 /235
- 动感单车,活力无限 /237
- 隐形体操——办公室运动有妙招 /241
- 定期体检,不可或缺 /243



第一章

坏习惯：我们的绊脚石

固执让你不近人情

固执，生活中并不少见，常有因它而造成朋友分手、恋人告吹、夫妻失和、父子反目。

固执的人往往自以为是，听不进别人的意见，只想让别人接受自己的观点。同时，他们会有一种盲目的自我崇拜心理，以为自己处处都比别人高明，自觉不自觉地把自己凌驾于他人之上。

麦克阿瑟曾任西点军校校长、陆军参谋长、西南太平洋盟军总司令，第二次世界大战后任美国单独占领日本时最高长官、侵朝“联合国军”总司令等职；时任总统杜鲁门曾经担任过他的副官。这样的资历，加之他在第二次世界大战中的战功等，使他在美国乃至世界上都有极高的声望，也使他渐渐养成骄狂的个性。

把不服从命令作为“个人标志”的麦克阿瑟从不把上级的指示放在眼里。他常常把作战部的命令文件弃置一旁而擅自做出行动，总是未经授权就发动攻击。有一次，他竟然未和杜鲁门打招呼，就到台湾访问。杜鲁门非常气愤，他认为麦克阿瑟抛弃了他在台湾中立化的政策，是在公开和他唱反调。没想到自负的麦克阿瑟比他的火气更大，他不仅把杜鲁门骂了个够，而且还起草了一份演说稿，向全世界公开了他与美国政府之间的分歧（当时，杜鲁门就想撤麦克阿瑟的职）。朝鲜战争中，由于军事上的失利，杜鲁门已经考虑停战问题，但自负的麦克

阿瑟却认为杜鲁门做的工作是“绥靖主义”，是“投降”。他索性把自己的怨气宣泄到底，发表了一份措辞严厉、极富挑战性的声明：“我随时准备与敌人的总司令在战场上会谈。”

针对麦氏的做法，杜鲁门曾气愤地说：“我怎么也不能使自己相信像麦克阿瑟那样一位沙场老战士会不理解把‘中国国民党军引导到中国南部去’就是一种战争行动；我也不相信，像他那样35年来在世界大事上居于重要地位的人，不会认识到中国人民对轰炸他们城市的反应，会跟美国人民在珍珠港被轰炸时的反应一模一样；我也不相信以他对东方的了解，会不看这样的事实：他炸了中国的城市以后，苏联的物资仍将源源而来，如果他要贯彻到底的话，他第二招就得轰炸海参崴和横贯西伯利亚的铁路！”

麦克阿瑟的声明把杜鲁门逼到了悬崖边上，他再也无法容忍麦克阿瑟，只好把他解职。

心理学家认为，固执与那种“不正常的”叫做顽固的倔强相近似。它是一种偏执型人格障碍，其主要特点是敏感多疑、好嫉妒、自我评价过高、不接受批评、易冲动和诡辩、缺乏幽默感。现代医学研究表明，固执的人不但妨碍了健全的精神面貌，而且还会导致神经系统与内分泌系统的功能紊乱，进而影响到人的正常生理代谢过程，使人体的免疫能力降低，易患多种疾病，如神经官能症、消化道溃疡、高血压、冠心病等，并使人早衰，缩减寿命。

拥有自信心固然可贵，但切不可因过于相信自己而变得固执。如果说自信是促进人际交往的一大优势，那么固执则是妨碍正常人际交往的一个阻力。

固执之所以会成为人际交往的一个障碍，是由于不能用理智来评价自身，也就不能客观公正地去评价别人，从而赢得别人的理解和信任；也由于总是把自己的观点强加于人，势必会造成别人的心理反感，从而使交往在无形中产生一种“心理对抗”；还由于固执己见就难免不与人发生争执，从而影响与人的思想和融洽相处。过于固执就无法与人沟通，会使你处于孤立无援、举目无友的境地，最终导致你怀疑自己的能力，动摇甚至丧失自信。

可见，在人际交往中不可失去自信，也不可过于固执。其实，自信与固执虽然很接近，但毕竟有着本质区别。有自信心的人不仅敢于表明自己的观点，而且



勇于接受别人的批评、忠告和建议。

自尊心过强是导致固执形成的基础。自尊作为人的一种精神需要，是可以理解的。但有些人自尊却没有睿智的思想、熟练的技能、幽默和风趣的谈吐、精辟的论证、高尚的品格以及谦虚的态度，因而只能用执拗、顶撞、攻击、无理申辩等方式来满足自己的虚荣心，使固执在这种满足中得到发展。这样，必然会影响与他人的正常交往，使自己在交往中显得不近人情。

浮夸、傲慢、懒惰、墨守陈规是构成固执性格的要素。这种人常表现为情绪不稳定，社会适应性较差，对周围环境或人漠不关心，易与人发生摩擦，处不好人际关系。他们自己的内心苦闷，却又不能耐心地听别人讲话，因而使自己的心理积聚无处排解，最后陷入心理变态的泥潭之中。

个人修养、平时所交往的对象是固执形成和发展程度的重要因素。常与个人修养好、善于应酬周旋、灵活性强或虚心随和的人交往，往往会改变或减弱本人的固执程度；而固执的人与固执的人交往，会促使双方更加固执。

想一想你自己的人际关系状况吧，你是不是因为你的固执而变得不近人情呢？

急躁，总将事情搞砸

稍加留意就不难发现，在生活中，“急躁情绪”成了出现频率很高的一个词：“工作中有时犯急躁情绪”、“希望今后注意克服急躁情绪”等等。有的人甚至几年、十几年都犯“急躁情绪”。

急躁性格又称“急性子”。具有这种习惯的人，对某件事情，一阵兴头上来，马上动手去干。既无认真准备，又无周密计划。有时某项工作才开了个头，就急于见成效，特别是当工作遇到困难时，更是急得如热锅上的蚂蚁，恨不得来个“快刀斩乱麻”，一下子把问题解决。

急躁习惯的弊端是显而易见的：它会使人心神不宁，经常在惴惴不安中生活；它会打乱人生活、学习、工作的正常秩序，并常常会造成“忙中生乱、殃及他人”、“虎头蛇尾、不了了之”和“欲速不达”等不良结果。急躁的人容易发怒，因而

既影响了人际关系,又影响了自己的身心健康。据研究,具有此类习惯的人最易导致冠心病、高血压等症。

遇事急躁,缺乏耐心,沉不住气,这是一种不良的情绪。这种习惯在血气方刚的青少年朋友中较为常见。

诗人萨迪说过:“事业常成于隐忍,毁于急躁。”的确如此,急躁常使我们不能冷静地审视客观条件而任意行事,其结果往往是事倍功半,甚至事与愿违,欲速则不达。

急躁与一个人的气质和性格类型有关,一般来说,胆汁质和多血质的人往往比黏液质和抑郁质的人更易急躁。如A型性格的人有较强的紧迫感与竞争心,他们整日忙忙碌碌、慌慌张张,却常是蜻蜓点水,一掠而过,钻不进去,沉不下去,因而效率并不见高,效果也不一定好。当然,除气质与性格对人有一定的影响外,一个人后天所处的环境与教育、自身的修养、认识也有较大的关系。

1943年7月,在巴顿晋升为少将之际,有士兵检举了轰动舆论界的巴顿打人事件。

“当巴顿走到另一病号前,他问道:‘你有什么病?’病号开始抽泣:‘我的神经不好。’巴顿又问:‘你说什么?’答曰:‘我的神经不好,我听不得炮声。’

“将军大吼:‘去你的神经,你是个胆小鬼,你是狗娘养的。’然后他给了他一个耳光,并说:‘不许这龟儿子哭泣,我不允许一个王八蛋在我们这些勇敢战士面前抽泣。’他又一次揍了那病号,把病号的军帽丢至门外。同时又大声对医务人员说:‘你们以后不能接受这些龟儿子,他们一点儿事也没有,我不允许这种没有半点汉子气的王八蛋在医院内占位置。’

“他再次回头对病号吼道:‘你必须到前线去,你可能被打死,但你必须上前线。如果你不去,我就命令行刑队把你毙了。说实在的,我本该现在就亲手把你毙了。’”

这个消息很快被揭发,于是引起了美国国内的极大反应。好些母亲要求撤巴顿的职,有一个人权团体还要求对巴顿进行军法审判。尽管后来马歇尔从大局出发,决定化大事为小事,化小事为无事,但打骂士兵使巴顿声名狼藉。这种轻率、浮躁的作风以及政治上的偏见为他埋下了战后被撤职的祸根。



在实际生活中,急躁的人易带来以下不良后果:一是浮光掠影,挂一漏万。如看书,有的同学走马观花,一目十行,事后一回忆,却不知所云,做作业或考试时也是错误百出;二是骑虎难下,使自己处于尴尬境地。有些人喜欢说起风就是雨,美其名曰“雷厉风行”,一旦有个或听到个新奇的想法,就不顾自身的主客观条件,鲁莽上阵,不做冷静的全面的利弊与可行性分析论证,其结果往往是半途而废,不了了之,甚至让自己下不了台;三是常感情用事,易发脾气,出言不逊,不计后果,不顾人家的自尊心与个性特点,一味强求别人与自己保持统一,从而使人际关系难以和谐,有时好心也得不到好结果;四是给自己造成不愉快、烦躁的心理,影响身心健康。

世界是复杂的,不可能都按我们个人的意愿行事,任何一件事都可能受到其他因素的制约。有时光靠“急”是解决不了问题的,反而易将事情弄糟。因此,要冷静地思考,慎重地决策,全面地分析各种可能出现的情况,耐心地处理,尽量避免一些偏差,提高办事的效率。如果条件暂时不成熟,一是尽可能创造条件,二是耐心等待时机,三是对不具备可能性的事改换目标或途径,以免费力不讨好。

懒惰者自误误人

《致加西亚的信》是有史以来世界最畅销图书之一。在书中,一个看似简单的送信的故事,却传递出了忠诚、敬业、服从、诚信等多种最可贵的精神品质。这些品质对置身日新月异的21世纪的每一个人来说,无疑也是不可或缺、至关重要的。

在书中,“送信”这一过程已经不仅仅是要完成上级交付的任务,而成为了一种具有强烈象征意义的东西,变成了忠于职守、信守承诺、勤奋敬业、服从奉献等优秀品德的锤炼和展现。罗文在接到“致加西亚的信”时并没有像我们身边的很多人那样问东问西,推三阻四,而是立即投入到了“送信”的过程当中去,并发挥自己最大的能量出色地完成了任务。

罗文在送信过程中经历了怎样的辛酸,付出了何等的努力,我们无从得知,因为更多的时候,过程在上司和主管的眼中往往是无关紧要的,最重要的是结果,结果才最具说服力。而对每一个承担“送信”任务的人而言,要想达到一个让众人满意的结果,却不能不注重过程以及过程中的态度和细节,要知道主动、积极、认真、坚定的投入和付出与被动、消极、懒散、脆弱的敷衍与应付,二者实现的结果将是大相径庭的。

“谁能把信送给加西亚?”这是一种充满了青春和激情的召唤。可最终只有罗文不辱使命。与罗文相比,我们很多人骨子里有着一根根深蒂固的惰性。在惰性的作祟和蛊惑下,我们变得越来越缺乏进取心;在惰性的侵蚀和消磨中,我们开始变得习惯于投机取巧和敷衍了事。习惯就这样轻而易举地征服了我们,就这样让我们变得逐渐麻木。

有一位热心于慈善事业的企业家,总是尽自己所能帮助那些生活在贫困线以下的人。有一次他听说某山区的一个村子很穷,穷得连最基本的温饱都解决不了。于是他便决定向那个穷山村捐一笔钱,用来帮助他们脱贫致富。

捐钱之前,企业家决定亲自到那个村子看看。他去了一户村民家里,在那个黑洞洞的屋子里,他看到那家人正在吃饭。他们没有桌子,没有凳子,甚至连双筷子也没有。一家人就这样捧着饭碗蹲在地上,用手抓着饭吃。看到这一幕,企业家有了一种揪心的感觉,恨不得立刻就能改变这个村的现状,他决定回去后要做的第一件事就是马上把钱拨过来。

可是当他走出那户村民家后,却突然改变了主意。回去之后,他撤销了捐助的决定。对此人们百思不得其解。后来企业家道出了原委:原来就在他走出那户人家时,突然注意到门前有一大片竹林。“守着竹林,他们连桌凳和一双筷子都懒得做,给他们钱又有什么用呢?”企业家非常痛惜地说。

生活节奏的明显加快让我们深切感觉到了无处不在的巨大压力和生存危机,但其实我们最大的敌人不是来自外界的日趋激烈的竞争,而是来自我们内心深处的惰性。可惰性是因人而生的,因此也并不是最可怕的,可怕的是我们不能意识到我们竟然与这样的惰性如影相随,更可怕的是我们也许对这样的惰性



早就有了清楚的认识却不能攻克这一“顽疾”，只能任由这种“慢性病”慢慢扩散和蔓延，直到我们在惰性面前无可奈何地束手就擒。

人都有惰性。睡在阳光下，暖洋洋地不想起来；坐在树阴下聊天；不愿工作或沉迷于娱乐厅中流连忘返，致使好多应该做的事情没有做，也使好多本应成功的人平平淡淡，其罪恶之首，就是懒惰。

有的人在工作中，稍有压力就放下不干了或等待明天再干，这样一拖再拖，就有很多事情给拖拉下来，而时间却悄无声息地流失了。如果你有这样的习惯，那就是在浪费自己的生命。

佛经上说“何其自性本自清静，何其自性本自具足”。有些人本来自身存在着潜能，却不知道开发利用，而是一味地向别人求乞或甘于沉沦。其实，对于每个人来说，惰性是最大的敌人。

有了惰性后，人做事就会变得拖拖拉拉，可以马上做完的事不立即完成，今天推明天，明天推后天。现今许多大学生奉行“今天不为待明朝，车到山前必有路”。结果，事情没做多少，青春年华却在这无休止的拖拉中流逝殆尽了。当今信息社会，瞬息万变，日新月异，崇尚竞争和效率，赢得时间就是赢得了更多的机会，获得了更多的主动权，从而为成功奠定了坚实的基础。所谓“时间就是生命，就是效率”便是最好的写照。浪费时间，实在是一件“罪莫大焉”的事。

浪费时间，有两种方法：一种是主动浪费，一种是被动浪费。所谓主动浪费，是指由于自身的原因而造成时间的浪费。譬如说，你明明知道睡一觉时间会白白地逝去，可你偏偏要睡一觉。所谓被动浪费，是指由于他人的原因或突发事件而造成的时间浪费。比如说在你工作时，同事与你白白闲聊了两小时，这两个小时就是被动浪费了。

许多人的拖拉，是因为形成了习惯。对于这样的人，无论用什么理由，都不能使他自觉放弃拖拉的习惯。因此，需要重新训练，培养良好的积极工作的习惯。

一个人再拖拉，到了非干不可的时候就不得不干了，正如房子着火了，他就不得不迅速逃生一样。明白了工作的重要性，他就不会再拖拉下去，以免造成危害和其他人的不满。

一天的时间如果排得满满的，让工作压得喘不过气来，你就会有忘我的工