

改掉坏习惯
养成好习惯

5个重塑人生秩序的步骤 30个迅速改变自己的小窍门

你以为，

是命运决定了你的际遇，

其实，

你是被惯性思维绑住了人生！

面对心中向往已久的人生目标，

你是否常常觉得，

时运不济、资源不足，

或环境不允许？

只要从根源扭转认知，

就能摆脱延迟人生进展的恶习！

改变坏习惯，

其实根本不需要阵痛期，

培养好习惯，

让自己重建人生秩序！



说改就改

何筱韵 著

别让习惯固定你的人生

说改就改

何筱韵 著

别让习惯固定你的人生



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

说改就改：别让习惯固定你的人生 / 何筱韵著. — 北京：企业管理出版社，2017.1

ISBN 978-7-5164-1439-2

I. ①说… II. ①何… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312221 号

本书中文简体出版权由台湾华文网股份有限公司·创见文化正式授权，同意经由企业管理出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-7207

书 名：说改就改 别让习惯固定你的人生

作 者：何筱韵

责任编辑：于湘怡

书 号：ISBN 978-7-5164-1439-2

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701661

电子信箱：1502219688@qq.com

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司印刷

经 销：新华书店

规 格：170 毫米 × 240 毫米 16 开本 10.25 印张 120 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

序言

“上班又要迟到了，明天我不能再睡过头了。”

“明明我只是想出门随意逛逛，但是遇到了不容错过的好东西，就算是超出预算，我还是咬着牙买了下来。”

“老早就定好的计划，总是因故无法顺利进行，一拖再拖。”

这些情况，好像每天都能出现在我们的生活中，虽然我们很希望人生能在自己的掌握之中，但实际上，在大多数情况下，我们的人生还是朝着“失控”的方向发展得比较多。

为什么我们明明知道不该迟到、不该冲动购物、更不该一再拖延，却还是不能克服，不能改变，还让事情变得更糟呢？

如果你的想法或心愿总是被惯性的思考方式或行为模式制约，那么你想改变上述不良习惯的愿望恐怕很难达成。但是，相反地，如果你能够不断重复某种对人生有助益的想法或行为，就能一点一点改掉不良习惯，改变人生，让自己走向卓越，达成目标。当一般人还在为自己恶习和惰性在心中拔河时，许多人已经默默地通过一些看似没什么大不了的好习惯一步一步超越我们了。

如果你想要改变自己不太满意的人生现状，就必须在自己最熟悉的“惯性思维”和“习惯行为”中种下一颗想要改变的种子，让它在你的人生中不断成长、茁壮、开花、结果，这样，你的人生转机才会来临。

当然，改变人生中沿袭已久的不良习惯谈何容易，所以本书中介绍了重建人生秩序的步骤，帮助你由内而外地启动改造人生的计划。

首先，如果我们希望自己的人生变得有所不同，就必须先正视自己“为什么习惯这样做”的问题，每个人的内心都有一道自我保护防线，突破这道内心的防线才能看见真正的问题所在。如果你已经认识到了问题的存在，接下来就可以通过改变自己对事物主观的喜恶认知来调整自己内心的“原厂设定”，停止那些过去拖垮你的不良习惯。一旦你把让人生化脓的病菌挤走，就有了新的空间，可以重新注入正面的信念，开始正确的行为。最后一步，也是最关键的一步，为了让这些能帮助你实现人生目标的信念与行为成为现实，你可以借助重复的力量，让它们变成一种好习惯，潜移默化地使生命逐渐蜕变。

其实你只要愿意每天改变一点点，就能给自己的人生带来转机。也许你过去生活的太过随心所欲，所以很多本可实现的目标就与你擦肩而过，既然意识到有些习惯已经阻碍了人生的进步，那么，现在不改，更待何时？

想要让遗憾人生转为充实人生，你现在就可以替自己写下改变的第一笔。

目录

Chapter I 是命运对人生绑手绑脚，还是认知习惯绑架了人生？

1

Section 1 是命运注定了未来，还是惯性思维决定了人生！...2

Changing know-how 1/30 揭下令人生僵化的思考封印。...5

Section 2 努力也要用对方法，你的人生才不会瞎忙！...6

Changing know-how 2/30 找到适合你的方法，就能走对路。...12

Section 3 寻求内在的改变，而不只是外在变得不同！...13

Changing know-how 3/30 启动内心的信念，心转境就转。...17

Section 4 做出改变的着力点，可以是你对事情的好恶！...18

Changing know-how 4/30 顺应天性，唤醒自己就能改变人生。...23

Section 5 清理积累多年的问题，需要多一点时间和耐性！...24

Changing know-how 5/30 给自己一点时间，养成新的习惯。...28

Chapter II 别再逃避现实，正视缺点才能根除问题！

Changing step 1 改变步骤一

29

Section 1 面对现实——所有的问题，都是自己的问题！...30

Changing know-how 6/30 找到隐藏的弱点，正视问题本质。...34

Section 2 承认自己的想法有主观倾向，让思考拐出牛角尖。...35

Changing know-how 7/30 走出牛角尖，学会疏导情绪。...40

Section 3 想脱离“忙盲茫”，就要知道自己为何而忙。...41

Changing know-how 8/30 最好的选择和最佳的执行。...46

Section 4 身到心不到，自然做不到。...47

Changing know-how 9/30 理想的生活，来自你对自己的信心。...50

Section 5 害怕失败，才是导致人生失败的主因。...51

Changing know-how 10/30 克服恐惧的习惯，鼓起超越的勇气。...54

Chapter 改变自己对事物的感受，立刻告别恶习的纠缠!

Changing step 2 改变步骤二

III

55

Section 1 重建自己的喜恶连结，认定改变能为自己带来快乐。...56

Changing know-how 11/30 如果知道不改变意味着失去，你会马上付诸行动。...59

Section 2 每个人的独特，都源自于价值观的差异。...60

Changing know-how 12/30 从心底认同正确价值观，成为一个言行一致的人。...63

Section 3 认识生活的本源，让生活因简单而愉悦。...64

Changing know-how 13/30 保持单纯的信念，就能收获单纯的幸福。...68

Section 4 改掉追逐名牌的习惯，找到属于自己的生活风格。...69

Changing know-how 14/30 拒绝名牌，真正认清自己的想要和需要。...72

Section 5 让自己保有人生的选择权，随时可以开始改变。...73

Changing know-how 15/30 你的每个选择，也许都会影响你的人生。...78

Chapter 停止因循苟且的陋习，把人生导入良性循环!

Changing step 3 改变步骤三

IV

79

Section 1 克服拖延症，培养“现在就做”的好习惯! ...80

Changing know-how 16/30 行动起来，不再拖拖拉拉过生活。...84

Section 2 摆脱依赖学会独立，让人生的弹性不被限制。...85

Changing know-how 17/30 不必刻意摆脱依赖，你也能独立解决问题。...91

Section 3 找到情绪问题的症结，才能彻底解开内心的纠结。...92

Changing know-how 18/30 把理直气壮，改为理直气和。...97

Section 4 挣脱追求完美的无形枷锁，让身心放松。...98

Changing know-how 19/30 有缺陷，并不等于失败。...103

Section 5 和爱找借口的自己分道扬镳，让人生使命必达。...104

Changing know-how 20/30 为自己找借口的人，永远在原地踏步。...108

Section 1 摒弃消极灰暗的想法，努力摆脱负面思考的惯性。...110

Changing know-how 21/30 练习将正面的信念持续灌注于生命中。...113

Section 2 以安排处理事情的顺序为例，正面思考有方法。...114

Changing know-how 22/30 率先处理艰难任务，拥有更多应变时间。...118

Section 3 掌握潜意识的影响力，从悲观的束缚中解脱。...119

Changing know-how 23/30 潜意识能帮你实现你想都不敢想的愿望。...122

Section 4 启动正面思考，用自信成就人生。...123

Changing know-how 24/30 告诉自己拥有解决问题的能力。...128

Section 5 重复正面的信念，让目标自动靠近自己。...129

Changing know-how 25/30 用正面的重复暗示进行心理重建。...132

Section 1 到底要坚持多久，才能形成反射性的习惯？...134

Changing know-how 26/30 100天的自我改造大作战，现在开始！...138

Section 2 给自己定下奖惩规则，强化习惯的持续力。...139

Changing know-how 27/30 把力图改变的种子，深植到生活和内心。...144

Section 3 增强目标驱动力，改掉三分钟热度的不定心性。...145

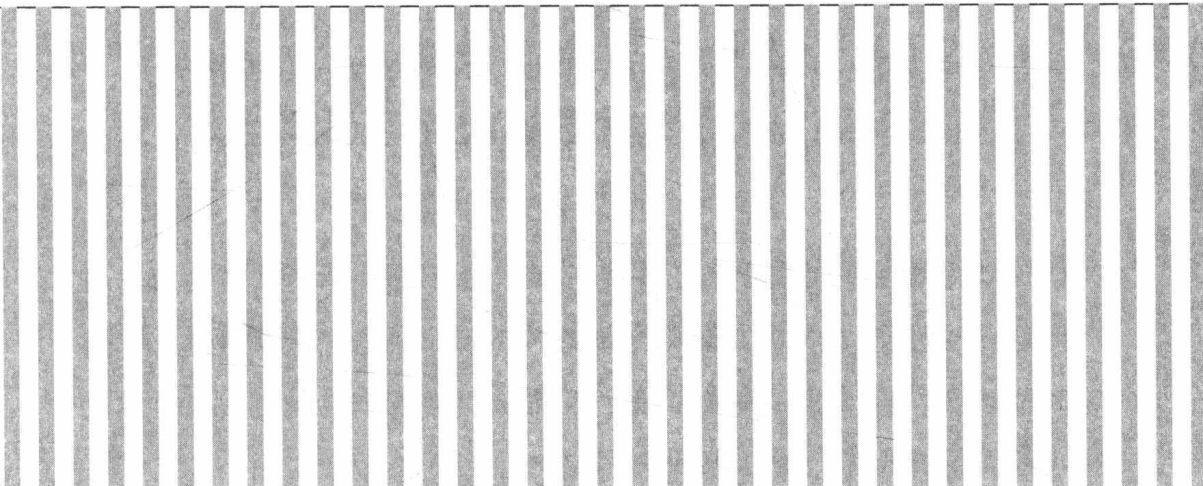
Changing know-how 28/30 有没有毅力，取决于你的渴求和理解。...148

Section 4 强化改变前后的差异性，让自己不愿回到过去。...149

Changing know-how 29/30 赶快培养改变的经验与习惯，有改变才有机会。...152

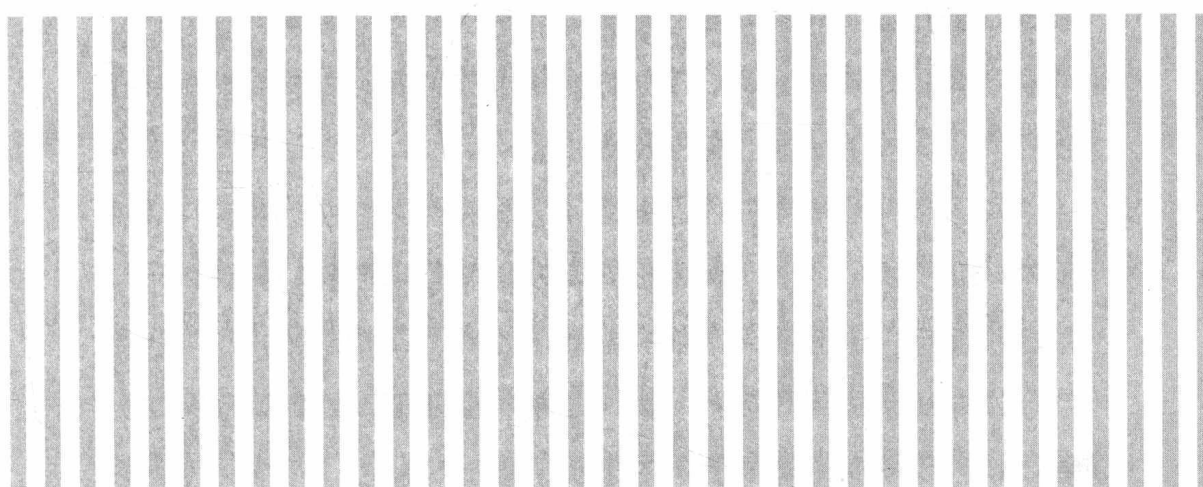
Section 5 养成好习惯，还要坚持不懈地保有它。...153

Changing know-how 30/30 培养好习惯，再加上持续的力量。...156

A decorative border at the top of the page consisting of numerous thin, vertical, grey stripes of varying widths.

Chapter

I 是命运对人生绑手绑脚， 还是认知习惯绑架了人生？

A decorative border at the bottom of the page consisting of numerous thin, vertical, grey stripes of varying widths.

Section

1

是命运注定了未来， 还是惯性思维决定了人生！

你是否曾经思考过，自己的人生为什么不能和所谓的成功人士达到同一个层级，如果你时常“想新路”，却又总是“走原路”，于是你就索性说服自己命运已定，那么，即使转变的契机就在眼前，你也只能与之擦肩而过，你与成功的距离也就会越来越远。

其实，我们可以肯定，并没有命运已定之说。

同卵的双胞胎兄弟，在生命的初始，由一个受精卵分裂而成两个独立的个体，这两个个体的生理条件有可能几乎完全相同，长大后他们的外表也可能几乎一模一样，但他们的人生际遇却可能截然不同。也许，因为彼此的成长环境、家庭教育一致，让这对双胞胎在幼年时性格相近，言行气质更如出一辙，但随着年岁增长，两人之间的差异就会日渐明显。成长历程中，他们各自有了不同的生活经验，对人生产生了不同的理解和诠释，于是他们的言行气质也就有了越来越明显的差异，两个人也自然会有不同的命运。

双生兄弟也会有不同的人生，可见命运绝非注定，它是可以被我们掌握和改变的。因此，如果你想要改变人生，就要从自己着手，若能改变自己对事情的直观想法和隐藏在潜意识中的惯性思维，就能改变长久以来已然成形的不良习惯，而原本看似难以改变的生活状况，难以扭转的人生境遇也就能获得意想不到的改善。



小心！预设心理会让你错估客观事实。

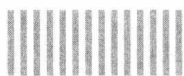
美国的心理学家曾经针对自我认知与环境反馈之间的关系，进行过一项有趣的伤痕实验。这个实验主要是观察，当人们面对身体有缺陷的陌生人时，会有什么特别的反应。

实验者从网上征求志愿者。实验时，每位志愿者都被分别安排在不同的隔间里，由专业化妆师在他们的脸上画上一道触目惊心的伤痕。画完后，化妆师提供给志愿者一面小镜子，让他们看一眼化妆效果。接着，化妆师收走镜子，并向志愿者表示，他们必须在伤痕表面再抹上一层蜜粉，防止伤痕被不小心擦掉。之后，这些志愿者就被伪装成病人分派往各医院的急诊室，并被要求观察人们对他们的反应。

等到志愿者一一从急诊室返回，心理学家询问大家：“请问别人看到你的脸之后有什么反应？”志愿者竟然都异口同声地表示，别人会用更粗鲁、更不友善的态度来对待他们，而且会不自觉地注视他们脸上的疤痕。

其实，志愿者脸上的疤痕早已被化妆师在所谓抹蜜粉的时候掩盖掉了，在医院时，他们的外表已经和平时没有什么差别。这些志愿者会得出上述结论，完全是出于预设心理，他们觉得“我脸上有缺陷，所以大家都不会喜欢我”，这个心理影响了他们的客观判断。

可见，即使是经过我们谨慎思考得出的结论，往往也会受到预设前提的影响而不一定正确。很多时候，我们无法改变人生的真正原因，是无法改变自己早已定型数年或数十年的惯性思考。有时候，你绝望地认为命运无法改变，但其实真正造成宿命的，是你选择相信命



中注定的论调，这种错误的预设心理抵消了你逆转人生的可能性。

两千五百多年前的佛教经典《六趣轮回经》中就提到过这样的观念——一切失败来自错误的认识，因此，只有摆脱旧的思维，避免错误的心理预设，你才能航向未知却潜藏着无限可能的大海，获得崭新的人生。

将自己的思考高度，从“已知”降格为“无知”！

被称为“理想生活实践家”的日本畅销书作家松浦弥太郎曾在自己的著作中提过，为了不让自己的生活模式陷入机械化，或是总认为“这件事我已经学会了”，而落入不思则退的窠臼之中，他会为自己准备一个名为“不知道”的箱子，当他遇到自己不知道或不清楚的事情时，就把它写在小纸条里，然后放进“不知道”箱子里，每个月松浦弥太郎会打开一次箱子。箱子里日渐累积了许多“不知道的事”，当开箱检视时，就会发现自己仍有许多需要持续探究或精进之处，这就在极大程度上避免了因为对自己的经历或学养过于自信而陷入不进则退的境地。

松浦弥太郎曾说过：“在看不到的地方也保持天真——这就是我每天新鲜过生活的方法。就算没有成长也没关系，只希望常保新鲜。”让自己每天如同新生儿一般，用好奇的目光看待这个世界，因为拥有满怀学习未知的热忱，生活就不会轻易为惯性思维所困。

你也可以试着从今天开始，让自己从日复一日的重复中，重新开启探索未知的雷达，让自己做一个谦虚求教的人，而不自认无所不知或被看起来无所不知的人引导或决定你的人生。



Changing know-how 改变自己的小窍门 1/30

揭下人生僵化的思考封印。

有时候，我们会失去与人生搏斗的勇气，宁愿选择相信所谓的命运，这其实是你潜意识里不愿意面对人生僵局，也不想努力解决问题造成的。所以，如果想要启动发自内心的转变力，你必须先解开那些一再告诉自己“这不可能”“我做不到”的封印，唯有改变想法才可能改变做法，人生也才能随之重新开启。

1. 面对每天层出不穷的人和事，如果你开始问自己“我这样做的原因是什么？”就说明你已经懂得探查自己心中真正的想往与一直极力逃避的事情。一旦掌握了自己惯性思维的成因，你就能除旧布新，重整作为，进而走向想要的人生。

2. 如果你觉得现在的人生卡住了，其实，很有可能是过去的经验让你不敢更不愿接受更多的挑战。那么你也不需要逼迫自己马上跳脱困境。面对问题，你可以停下来等待，并好好想想“为什么我会遇到这个问题？”“以前的做法既然行不通，那还有没有第二种方法？”通过思考，把阻碍人生的大石头引爆成能随手丢掉的小石块。



Section

2

努力也要用对方法， 你的人生才不会瞎忙！

你是否曾经想要改变自己的不良习惯，却因为用错方法而难收成效？或是，你曾经尝试过一些还不错的方法，也短暂地修正了生活习惯，但是没过多久，只要稍有松懈，就再度回到原形。由于这些不成功的改造经验，所以当你又听到“改变能拯救人生……”这类说辞时，就不免意兴阑珊，很难被唤起斗志。

以令人爱恨交加的瘦身为例，市面上充斥着各式各样的塑身器材和教人调整饮食的书籍，其中介绍的瘦身方法看起来都有其实效，但为何真正能瘦身成功的人却不多见呢？三天捕鱼两天晒网固然是重要原因，但其实不少人在选择某种瘦身方法之前，并未思考过这些方法是不是真的适合自己，选错了方法，自然更难坚持，更难有所收获。

事实上，当你想要改变某个生活习惯时，最重要的一件事就是问自己：“我该如何做？”就如同世界知名的潜能激励大师安东尼·罗宾所言：“改变，最困难的地方在于‘如何才能改变’。”如果你能在开始动手改造自己之前，先想一想怎么做才能真正达成目标，就不会徒劳无功。

学会借力使力，就不会白费力气。

对于“如何才能改变自己（或人生）”的提问，如果你只是一味



地埋着头走一步算一步，不曾思考到达目标的过程要怎么走，不曾安排计划，也未曾反复检讨做法和进度，那么，显而易见地，你所采取的这些行动只会把你的时间浪费在不值得的地方，而最后必然面对的失败又会打击你的自信。若你能多方分析比较那些曾经成功改变自己的人所使用的方法，再以自身体悟加以补充、改善，如此借力使力，则能事半功倍。

作为科技史上最伟大、最有影响的科学家之一，牛顿曾说过：“如果我看得的比别人远，那是因为我站在巨人的肩膀上。”他口中的巨人包括被世人称为现代观测天文学之父的意大利天文学家伽利略和提出行星运动三大定律的德国天文学家开普勒。牛顿正是立足于前辈科学巨擘的研究基础之上，选择了正确的方法，才能思考论证出更上一层楼的科学法则。

所以，如果你力图改变自己身上的不良习惯，那么就让自己借力使力，用对方法，不断实践，逐步在一点一滴的收获中建立信心，目标一定会离你越来越近。

有这样一个励志故事，美国有个初出社会的年轻人克里斯汀，她既没有大笔存款，也缺乏工作经验，但她很早就为自己定下了努力奋斗的目标：“我一定要创业，并且在三十岁之前，成为百万富翁！”可是，一个一无所有的年轻人，要达成“在三十岁前成为百万富翁”的梦想谈何容易呢？

起初，克里斯汀在一家书店任职库管人员，在这个地方工作半年后，她发现自己每个月的薪水扣除房租以及日常的固定开销后，只能

存下一千美元左右，即使她再努力工作十年，也只能存到十二万美元，这与自己设定的目标相差太远。于是，她开始思考自己有什么专长能够增加额外的收入。仔细一想，克里斯汀除了对自己动手粉刷墙壁很有兴趣外，真是别无所长。然而即使克里斯汀每天都努力帮别人粉刷墙壁，扣除成本与时间，五十年后，她也仍然无法存到一百万美元。

经过一段时间的思考与观察后，她发现在美国聘请油漆工的工钱十分昂贵，因此有很多人干脆自己动手粉刷墙壁却又苦于不懂得粉刷的技巧，粉刷出来的效果实在差强人意。对此，克里斯汀灵机一动，想到她可以教别人如何粉刷家中的墙壁，这一定是个很有潜力的市场。

后来，克里斯汀又考虑到，如果用一对一教学，或者是开班授课的方式，收入进账的速度还是不够快，不如像远距离函授课程一样，通过售卖自制的粉刷墙壁教学光盘来赚取利润。于是，克里斯汀请朋友帮她把粉刷墙壁的教学步骤录制成影片，并制作成教学光盘。

问题是，这些光盘要卖给谁？如何才能卖得出去呢？无论是自己去摆路边摊或是开网店，都不太有效率。最后，克里斯汀终于想到，既然是教学粉刷墙壁的光盘，那就应该要找卖油漆的店家来帮忙售卖。她一连找了好几家油漆的经销商，几经沟通后，终于有一家经销商抱着尝试的态度，愿意帮克里斯汀代销光盘。一个月后，克里斯汀终于卖出了几张光盘，有了进账。

但是，这离克里斯汀成为百万富翁的目标，仍旧有一段非常大的



差距，所以她决定直接去找当地最大的油漆供货商谈合作。克里斯汀好不容易才预约到和负责该地区的油漆供货商商谈的时间，可是，她才刚走进供货商的办公室没多久，对方就一口回绝了她：“我对售卖粉刷墙壁的教学光盘没兴趣。”克里斯汀却好声好气地回答：“老板，我不是来卖教学光盘的，我是来帮你们卖出更多油漆的。”她这么一说，供货商产生了好奇心，才愿意继续与她谈下去。克里斯汀替油漆供货商想了一个促销策略，只要有客户一次购买足够多的油漆，就可以免费获赠一张粉刷墙壁的教学光盘。

克里斯汀最终成功地和油漆供货商签订了一份十万元的合作契约，由克里斯汀负责制作光盘，直接销售给油漆商作为促销赠品。后来，由于顾客的反应很好，所以她又录制了“如何粉刷外墙”“如何修剪草坪”等一系列的教学光盘，都大获好评。三年之后，克里斯汀终于顺利达成自己的目标——在三十岁前，成为百万富翁。

显然，克里斯汀用对了方法，获得了成功，通过思考和实践，她让自己一个看似不起眼的特长为人生加了分。

再强调一次，要想获得改善，重点在于你有没有找到对的方法，或者还可以引申到你有没有找到协力合作的对的伙伴，找到这两个问题的答案，即使你现在缺乏足够的资源，也可以通过同业合作或是异业结盟，让自己巧妙地借力使力，开拓出不同以往的老路。

选择正确的道路，努力才有价值。

每个人完成学业进入社会都希望自己能有所成就，但随着年龄渐