

不要让 今天的习惯

高原
著

害了 未来的自己

如何运用习惯的力量改变自己与影响他人！

DON'T LET TODAY'S HABITS
HURT THE FUTURE

不要让今天的习惯 害了未来的自己

——别让坏习惯谋杀了你——

高原 / 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不要让今天的习惯, 害了未来的自己 / 高原著. —
青岛: 青岛出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5552-2315-3

I. ①不… II. ①高… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第123983号

书 名 不要让今天的习惯, 害了未来的自己

作 者 高 原

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 杨 琴

选题策划 韦 一 杨 琴

封面设计 主语设计

版式设计 刘丽霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 16开(700mm×980mm)

印 张 16.5

字 数 180千

书 号 ISBN 978-7-5552-2315-3

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

序 【杀死幸福的凶手】

我们的幸福生活并不是与生俱来的——它需要我们以专注的态度去细心地经营。幸福既可以“生产”，也可以被“杀死”，你是建设者还是谋杀犯，一切均取决于你——和你终身相伴的那些习惯。

它们有的是好习惯，有的是坏习惯。但我们的大脑有时对此并没有清醒认知，尤其对潜意识来说，它是典型的好坏不分，只要主人身上的“私有物品”，它统统容纳并且替我们保管好。说起来，它的确是一位忠诚的管家，永远不会背叛你。正因为这样，我们对自己的言行和性格弱点丧失了警醒。

我们的大脑内存在着大量的“破坏分子”，它们是专司捣乱的“坏思想游击队”，主要由潜意识产生，并在体内广泛分布。平时，显意识对它们会有抑制，但是一旦失控，当抑制放松时，它们就会四处出击，侵占大脑，用“坏思想”控制身体的器官，发布“坏命令”，开启我们生活的“自杀行为”。

你曾经陷入彼此责备的怪圈吗？

“又是你！把马桶盖盖上！”

“找你的，又是你那烦人的姐姐的电话！”

“喂喂，我说你多少次了，不要把文件放到我的电话上，怎么总是不听！”

“你想干什么，告诉我你到底想干什么？”

“我实在不能容忍了，这不是我要的环境，我要跳槽。”

“我很生气，你不要惹我！”

这些话不经意间在生活中出现的频率越来越高。比如夫妻间说话尖锐，彼此责备，他们在互相发泄愤怒；早晨有个重要的会议时，你却睡起了懒觉，赌气般地不想起床；你总是忘记重要的物品放在哪儿，一旦找不到就对别人大发雷霆，而不是寻找自己的原因。

为什么我们越来越少地自检和互检呢？身上存在的问题就像埋在地下的化石，越埋越深，等到条件合适时它们就像炸药一样爆发喷射出来，对温馨氛围的伤害极大。由于这些不良习惯和坏情绪的存在，我们的生活中被埋下了威力巨大的不定时炸弹，不知道什么时候就会跳出来杀死好不容易经营好的幸福生活。

记住，保持沟通才能化解矛盾，分享信息才能彼此坦诚。不仅针对于我们的人际关系——前述原则有利于消解努力，控制坏脾气，而且它是针对我们的内心：你与你自己的对话，你对自我的发现、反省与纠正。

高原

2015年3月于旧金山

目录

C O N T E N T S

第一章 装在沙漏里的时间

- ◎ 懒人的自辩书 002
- ◎ “总有一天我会……” 004
- ◎ “从明天开始！” 006
- ◎ 下一次再说，这次就算了 008
- ◎ 时间呻吟者 010

第二章 工作拾荒者

- ◎ “我怀才不遇！” 014
- ◎ 上司是个浑蛋 016
- ◎ 没人理解我！ 018
- ◎ 侥幸心理 020
- ◎ 推一步走一步 021
- ◎ 激励的困局 023

第三章 用一只眼睛看人

- ◎ “他是个好人！” 028
- ◎ 人品和能力 030
- ◎ 求全责备 032
- ◎ 主观意识效应 033
- ◎ 片面之词 035
- ◎ 细节决定论和经验至上 036

第四章 情绪怪人

◎ 偏执的傻瓜	039
◎ 一碗水端不平	042
◎ 开脱有理	045
◎ 自卑和自负	047
◎ 佯装的善意	050
◎ 莫名其妙的孤独	054
◎ 过度反应	057
◎ 无理取闹者	060
◎ 歇斯底里	063
◎ 消极暗示	065

第五章 蝼蚁思维

◎ 倾向于多数派	070
◎ 暴徒心态	072
◎ 雨天卖伞	074
◎ “幸运儿一定是我！”	076
◎ “预言”的自我虚构和验证	078
◎ 拼不过天赋？	080
◎ 强加的仇恨	082
◎ 我的决定被胁迫了	083
◎ 孤陋寡闻和墨守成规	086
◎ 无辜与反咬	087

第六章 羊群中的行动家

◎ 跟风者	091
◎ “前辈是对的！”	093
◎ 拖沓与冲动	096
◎ 垫背效应	098
◎ 法不责众	100
◎ 患得患失和急功近利	101
◎ 空想者的高谈阔论	104
◎ “你没看见我在做吗？”	107

第七章 面子比天大

◎ “他应该主动！”	110
◎ 老死不相往来	112
◎ 塌陷的椅子	114
◎ 万事通与一事精	117
◎ 一锤子买卖	119
◎ 需要时才记起	120
◎ 自以为是	122
◎ “有他没我！”	125
◎ 害羞是优点吗？	126
◎ 登门槛效应	128
◎ 一个记仇的胖子	130

第八章 恼怒者的世界

- ◎ 甩袖而去和率性而为 ----- 134
- ◎ “再见！你这个坏人！” ----- 135
- ◎ 站在高处 ----- 138
- ◎ 把你踩在脚下 ----- 139
- ◎ 一个缺点推翻一百个优点 ----- 140
- ◎ “没有一个好人！” ----- 142
- ◎ 恶毒的猜忌 ----- 144
- ◎ 被动示好 ----- 147
- ◎ 赌气鬼的委屈 ----- 148
- ◎ 敏感和多疑 ----- 150

第九章 看走眼的“钱袋子”

- ◎ “我从不在乎小钱！” ----- 154
- ◎ 银行真的安全吗？ ----- 156
- ◎ “我从不借钱！” ----- 158
- ◎ 守财奴的信仰 ----- 160
- ◎ 有钱能使磨推鬼？ ----- 163

第十章 角落情感

- ◎ 我当然在乎你！但是我很忙 ----- 167
- ◎ 推推搡搡的承诺 ----- 168
- ◎ 渴望占有者 ----- 170
- ◎ 过度依赖 ----- 172
- ◎ 揪住过去不放 ----- 174
- ◎ 独身主义者 ----- 176
- ◎ 习惯性悲观 ----- 179
- ◎ “我需要一个理由！” ----- 181
- ◎ 看！小气鬼的逻辑 ----- 184

附录 警惕我们人生中的300种坏习惯

01

第一章 CHAPTER

装在沙漏里的时间

BUYAO RANG JINTIAN DE XIGUAN
HAILE WEILAI DE ZIJI

领导的气场是什么？独当一面，不怒自威，指挥若定，一言九鼎，这都是人们对领导的赞美，这些赞美所包含的能力、声望、智慧、信用，又是来自哪里？

领导力并非天生，而是来自实干，实干将梦想变为现实，将努力变为成绩，将目标变为行动。做领导，先让众人看到不懈的行动。

◎ 懒人的自辩书

懒人的脑袋里都在想什么呢？住在布鲁克林的懒人史丹利给我写来一封洋洋洒洒的自辩邮件。他说：“很多人都说这个世界其实是由懒人推动的，我以前每次听了都摇头，深以为耻，但现在却觉得这话说得并非没有道理。我就是一个彻头彻尾的懒人，这我承认，但我认为这没什么可丢人的。世界各地的发展与我没什么关系，我没必要去了解；别人的工作好坏与我又有何干呢？我亦无须伤神。我就是我，一个爱做白日梦的年轻人，但至少我现在过得不赖！”

史丹利真是一个善于为自己的懒惰寻找借口的人。我料想，平素你也是如此，在一系列的坏习惯中，你可能唯独对“偷懒”情有独钟。没错，我们是这个星球上最擅长浪费时间的动物了。每当我们感到疲倦和懒惰之时，就能立刻找出乃至创造出一堆不去做某件事的借口。

“没有时间”的借口——时间都去哪儿了？

我相信几乎所有的人都对自己或别人说过这句话。在不同的年龄段，我们都在第一时间拿这个借口掩盖自己的懒惰。人们很轻易地相信自己“真的没时间”，被自己的谎言所欺骗，但真正的问题是我们把大部分的时间都用在了思考这种偷懒的伎俩上。

假如把这些时间统统拿出来，会产生什么样的局面呢？你会发现自己处理哪怕最艰难的工作，也拥有绰绰有余的旺盛精力。

因为讨厌所以不去做？

有的人告诉我，他们之所以喜欢偷懒，是因为讨厌这份工作。

“我恨死这个职业了，我真想转行！”曾去欧洲留过学、目前在北京一家IT公司当程序员的严先生说。他每天都在写代码，这是一个辛苦的工作，而且让他深为厌恶。有时他觉得自己的人生真是黑暗，竟然沦落到了这种境地，难道一辈子都要在这个泥潭中打滚吗？基于这种“自认为人生倒霉透顶”的心理，他对待生活和工作中的一切事情，都是一种拖延和无所谓的心态。

由于自己的讨厌而浪费掉宝贵的时间，无疑是一种愚蠢和幼稚的行为。如果你真的憎恨一件事情，为什么不赶快离开它或换一个环境呢？你不喜欢写代码，可以重新规划职业生涯，比如，未来5年投身广告行业、文艺领域或向管理层面进军。相对于逃避或偷懒，后者才是一种积极的作为。就好像你面对一盘难吃的菜，最佳方案是到厨房用10分钟的时间炒一盘喜欢吃的菜，而不是面对着这个盘子沉默半小时。

我很累——出现次数最多的绝妙借口

在办公室或卧室门口，一句“我很累”，顿时就没人敢威胁或逼迫你。你是一个很累的人，下班回家就一头栽进沙发睡着了，连鞋都没脱。于是，其他的事情你都可以置之不理。即便在工作中，面对上司我们也经常使用这个理由：“老板，我很累，真想歇一歇啊！”

上司碍于你的“身体状态”，往往不敢过分催促——谁知道这名下属的身体是否真的存在状况呢？万一倒在工作岗位上，谁来负这个责任？上司这时面临两难的选择，他们一方面鄙视你，另一方面也不会强迫你。多数情况下，除非碰到了不通情达理的严厉上司，你往往都能过关。所以，懒人喜欢这个借口。

然而，真正的事实是什么呢？有时候我们的疲劳恰恰是太懒导致的。比如你早晨起得越晚，起床后就感到身体越疲劳——这也是一种

很累的感觉。如果每天工作8小时就感觉很累，那么一定不是工作的问题，而是你自己的作息习惯需要改变了。现实中，我看到的情况大部分都是后者。

◎ “总有一天我会……”

在北京工作的小李说：“我感觉自己已经得了幻想症。今年我28岁了，却还在上学。我的计划是读完研究生，再去读博，争取拿到博士证书后，再去找一份适合我的工作。我就这样告诉自己，总有一天我会成功的，衣锦还乡，再娶一个漂亮的妻子……”

小李讲了半天，全都在描述他的理想——写在纸上的未来。这没错，理想是可以讲的，但现实是什么呢？他还在学校花着父母给他寄来的钱，甚至没有找过一份实习工作。当假期到来时，同学们都去打工赚钱，补贴学费。小李呢？他在宿舍读书，去郊外旅游，或回家睡大觉。对于明天，他充满了想象，同时也有着太多的恐惧。时间在不停地流逝，而他却还不知道应该如何抓住现实。

他自己也觉得应该调整目前的生活，但却不懂用什么样的方式。小李最后告诉我：“高老师，我自我调整了一年多，差点患上抑郁症，试着找过心理咨询，也没什么成效。我知道这是拖延症，但我就是不愿意去面对，过不了心理这一关。”

小李的问题出在哪儿，他应该怎么办？

他所有的时间几乎全部用来幻想了，没有精力去实干，也没有心情去执行自己的计划。这样的人很多，我在咨询中经常遇到，他们谈及明天时眉飞色舞，好像未来就是美好的，自己一定能成功，但谈到

现在时，却变了一副态度：“现在不着急，我再等等，我还没准备好……”有的是理由。

还有些人则自称“完美主义者”。他们对自己的一切事情都具有很高的要求，但是同时又对现实很失望。因此，对抗的方法就是把结果留到不可测的未来——在遥远的未来会实现自己的梦想，只不过不是糟糕的现在。于是，“总有一天”就成为了他们的托词。

第一，必须让自己的意图与行为变得一致起来。

有拖延坏习惯的人，往往无法根据自己的意图采取相对应的一致行动。比如明明制定了计划，确立了目标，但就是在行动时表现得像一个背叛了灵魂的家伙。为此，你应该保持内我的一致性，既然有意图，就得付诸明确的行动，努力地让行为与想法保持同一个方向。

第二，先尽到自己应尽的责任。

即便你难以承担团队的责任，或者说更大的责任，你也应先对自己负起责任。如果你是一个不负责的人，就连自己的生活都照顾不好，那么你的目的性再强，也会在执行时遇到障碍。你很难坚持把事情做完，甚至可能就连一个简单的开始都无法做到。

第三，建立最起码的自我约束能力。

自我约束能力是什么？就是应该做什么，不应该做什么，你可以从容地掌控行动。自我约束能力差的人，他们在计划与组织方面就缺乏自我控制的能力，比如意志力丧失、自我放纵、懒惰，以及三天打鱼两天晒网等。建立了基本的自我约束力，就等于一辆汽车安上了方向盘与刹车装置，拥有了拐弯与刹车的能力。

◎ “从明天开始！”

“明天再做吧，今天我休息一下！”这是“时间拖延者”最常说的话，也是最不好的一种习惯。实际上，这个世界上最大的一句谎言，就是你经常告诉自己的：“我还有明天。”因为你永远都有明天，但永远把握不住。当明天变成今天时，你又把希望寄托给了明天。于是，你就在这样的轮回中杀死了全部的时间，也错过了宝贵的机会。

我在洛杉矶就曾遇到过这样一类的下属。有一位名叫珍妮的女士在2009年进入了ONG公司总部工作，担任市场调查员的职位。她平时的工作就是根据公司的调查计划去进行相应的市场调查，搜集信息，分析数据，形成初步结论，然后汇总报给上一级的专员及调查顾问。这当然是一件非常重要的工作，需要有敏锐的捕捉力和迅速的行动力，总之不能是一名没有时间意识的人。恰恰珍妮常犯下这样的错误。

比如，有一次我询问自己的助理：“为何东区的客户信息缺失了最近一个月的街访反馈呢？”助理无奈地答：“这是因为负责这一区域的珍妮上一个月请假了，她去国外看她姑妈，昨天才回来。”我就让人力资源部门的主管去跟珍妮谈话，希望她尽快弥补这一块的信息。主管过去让珍妮马上开始工作，珍妮头也不抬地回答：“好的头儿，我明天就开始。”

她丝毫没有意识到我为何让人力资源部门的人去催促她而不是她在市场部的顶头上司，仍然采取了一种常态的思维来应付。她觉得明天开始就好了，公司等等不行吗？我给了她最后一次机会，叮嘱人力资源总监：“既然珍妮承诺明天就开始，那么明天傍晚的时候你就和

市场部主管共同去检查她的工作，看看她是否已进行整理，然后做一个决定向我汇报。”

第二天下午，他们两个失望地敲开了我办公室的门，告诉我已经把珍妮辞退了。因为珍妮这一天什么都没干，一直在煲电话粥。当傍晚他们去验收工作时，珍妮很惊讶同时又很忙乱：“不好意思，我今天有事忘记做了，我明天一定开始做！”

你瞧，今天的事情永远在向后拖，那么明天这个时候呢，是不是又要找借口拖延到后天去呢？习惯的这种杀伤力是非常可怕的，它不但影响的是个人的工作，还会感染整个团队的气氛，让同事的工作习惯也变得不健康起来。因此，我一直对下面的监管人员说，只要发现这样的员工，就必须严厉地处罚，不能给予任何的姑息。

为了战胜这种拖延心理和习惯，让自己在“今天”就开始重要的工作，你可以尝试下面的方法：

第一，首先寻找和罗列出今天你要做的最重要的一件事情。你要把关于这件事的全部的计划与流程清晰地摆在面前，细致到每一个环节，保证自己对这些环节都不再有疑问（这些疑问通常会在工作中打断自己的思绪，造成一种“我要歇一歇”或“明天再动脑子”的借口）。

第二，再去做这件事情的一小部分——这个小部分可能只需要花费你一分钟，也可能只耗费不到五分钟的时间，但却是一个非常最重要的开始。我们要先把这个开始做好，再去后续的工作。

第三，排除所有的干扰。将你所有的电子设备统统关闭，扔到自己看不到的地方，甚至有必要关闭手机和聊天工具。也就是说，必须把所有的无关程序全部排除，让它们进入睡眠状态。在此时，只剩下你和你面临的这项工作。