



大赢家的知识宝藏

成功者的必备手册

王志勤◎著

塑造好习惯的导航者，成就好人生的引路人
修身养性的经典之作，指点迷津的智慧之书


决定人生 成败的

习惯

全集

XIGUANG

Jueding Rensheng ChengBai de

 中国长安出版社

决定人生

成敗的

习惯

成功者的必备手册
大赢家的知识宝藏

王志勤◎著

全集

XIGUANG

Jueding Rensheng ChengBai de

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定人生成败的习惯全集 / 王志勤著. - 北京: 中国长安出版社, 2007. 3

ISBN 978 - 7 - 80175 - 608 - 4

I. 决... II. 王... III. ①习惯 - 通俗读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032705 号

决定人生成败的习惯全集

王志勤 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 三河市杨庄长鸣印刷装订厂

开本: 760mm × 1060mm 16 开

印张: 15.5

字数: 210 千字

版本: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 608 - 4

定价: 28.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

序 言

俗话说：“习惯成自然。”一个人有意识强化一个动作，时间长了，就会形成习惯。而一旦形成习惯，它又可以不借助思考，自然而然地表现出一种行为。习惯是一种个人行为，但它是稳定的，甚至是自动的行为，这样的行为一旦形成，就会像影子一样时刻跟随着人、影响着人。

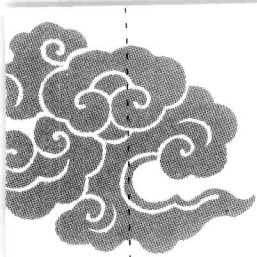
《颜氏家训》中有句：“习若自然，卒难洗荡。”就是说，一旦形成习惯，不论是好习惯，还是坏习惯，都比较难改了。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。作为科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家的富兰克林博学多才，他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。富兰克林的成功也是来自于他对习惯的运用。

富兰克林在年轻时就发明了一种方法，他首先列出获得成功必不可少的13个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊，然后，富兰克林决心获得这13种美德，并养成习惯，为此，他设计了一个成功记录表，每一项美德占去一页，画好格子，每天晚上反省时，若发现有当天未达到的地方，就用笔做个记号。富兰克林就是因为把这些美德化为习惯，从而走向了成功。

在79岁时，富兰克林把自己的一生记录在了自传当中。在那本不朽的





自传中,富兰克林花了整整 15 页纸,特别记叙了他的伟大发明。他认为,他的一切成功与幸福都来自于这个伟大的发明,即对习惯的控制。富兰克林在自传中写道:“我希望我的子孙后代效仿这种方式,并能从中受益。”

事实正是如此,习惯对于一个人的影响是非常深远的,好习惯益人,坏习惯害人,因而我们要重视培养好习惯,防止“习非成是”。

俄罗斯教育家乌申斯基说:“好习惯是人在神经系统中存放的资本,这个资本会不断地增长,一个人毕生都可以享用它的利息;而坏习惯是道德上无法偿清的债务,这种债务能以不断增长的利息折磨人,使他最好的创举失败,并把他引到道德破产的地步。”

鉴于此,我们从健康、消费、为人处世等方面入手编写了这本书,意在提醒读者朋友,在平时生活中要摒弃那些不好的、有可能毁人一生的坏习惯,从而形成良好的饮食习惯、交友习惯、礼仪习惯、娱乐习惯,以提高自身的素质和修养,成为合格的社会主义现代化建设的接班人。

好习惯是我们在自己生命的原野上悄然踏出的一条心灵之路,有了这条路,我们就不会因误入荆棘之丛而被伤害,就不会在漫漫的岁月里迷失自我;有了这条路,我们就能去漫游我们的理想之国,就能一天一天走近我们渴望中的新生活。所以,请你静下心来仔细阅读这本书,它将会引导你走向成功之路。

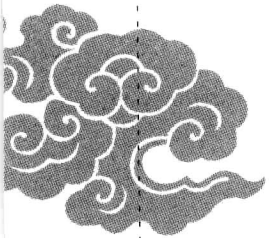
【目录】

目 录

第一章 养成健康生活的习惯

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 早睡早起,有益身体 | 2 |
| 2. 早餐不容忽视 | 4 |
| 3. 美味“不可多得” | 7 |
| 4. 吃饭时不说话、不出声 | 10 |
| 5. 零食应适当 | 12 |
| 6. 远离烟酒 | 15 |
| 7. 切莫盲目减肥 | 17 |
| 8. 身体发肤,受之父母 | 20 |
| 9. 不上自助餐的当 | 23 |
| 10. 饭后走一走 | 25 |
| 11. 每周爬一次山 | 27 |
| 12. 骑自行车去上班 | 29 |





第二章 练就成功交友的习惯

1. 关心他人,为你赢得友谊·····	34
2. 懂得分享更易成功·····	36
3. 一个好汉三个帮·····	38
4. 任何时候都给人留有余地·····	41
5. 一诺千金赢四方·····	44
6. 善于与人合作·····	47
7. 为他人鼓掌·····	50
8. 像对待自己一样对待他人·····	52
9. 时刻绽放笑容·····	55
10. 用幽默点缀生活·····	58
11. 每个人都有闪光点·····	60
12. 虚心接受他人的批评·····	62
13. 倾听让你更受欢迎·····	65
14. 不要给别人起外号·····	68
15. 原谅他人的过错·····	70
16. 有话好好说·····	73
17. 赞美的习惯·····	75
18. 勇于说“不”·····	79
19. 放低姿态做人·····	82

【目 录】

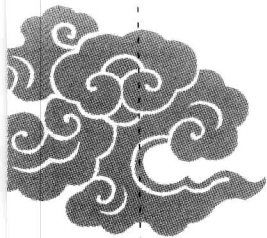
第三章 塑造规范礼仪的习惯

1. 杜绝词不达意 88
2. 语言表达和礼节忽视不得 90
3. 不贴语言标签 93
4. 让肢体语言替你加分 95
5. 装束要合乎身份 98
6. 不要让“时尚新潮”蒙蔽了眼睛 100
7. 交流要适度 103
8. 不要让垃圾满天飞 106
9. 不随便打断别人的话 109
10. 在公共场所要安静 112
11. 坐有坐姿站有站相 115
12. 不乱翻别人的东西 118
13. 进别人的房间要敲门 120
14. 尊敬长辈教养好 123
15. 让形象替你加分 125

第四章 铸造良好性格的习惯

1. 做一个有责任心的人 130
2. 善于控制自己的情绪冲动 132
3. 不要在意别人的看法 136





4. 自我展示有度	139
5. 自信但不自负	141
6. 做事不要优柔寡断	144
7. 忠诚是无价之宝	147
8. 切忌急功近利	150
9. 从容面对生活	153
10. 培养自信的语言	156
11. 积极表露你的热情	158
12. 谈吐讲究“不凡”	161
13. 让你的行动更干练	164
14. 用知识来武装自己	167
15. 注重行为,提高修养	169
16. 及时给自己减压	171
17. 抵制优越感	174

第五章 培养正确消费的习惯

1. 不要让面子影响消费	178
2. 杜绝广告的诱惑	181
3. 不买贵的,只买对的	184
4. 不要负气消费	186
5. 不要盲目攀比	189
6. 在折扣与返券面前三思	192
7. 消费时不从众	195

【目 录】

8. 不追求名牌	197
9. 学会合理消费	200
10. 改正恋物癖	203
11. 将勤俭节约进行到底	206

第六章 养成娱乐休闲的习惯

1. 不要煲电话粥	210
2. 文明上网	213
3. 偶像崇拜要适度	216
4. 在自然中放松自我	220
5. 拒绝网络游戏	223
6. 远离电视孤独症	226
7. party 不可小视	229
8. 在音乐的世界中翱翔	232
9. 别忘了床头放本书	235
10. 让娱乐和学习联姻	237



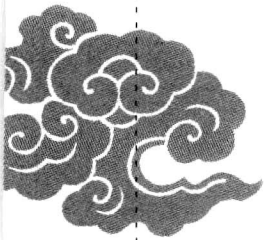
第



养成健康生活的习惯

章





1. 早睡早起,有益身体

大家还记得寒号鸟的故事吧。寒号鸟因为过于懒惰,在冬天来临时,也不知道储备粮食和修筑巢穴,只知道睡懒觉,结果活活冻死在三九天。

人们常说:“一日之计在于晨。”美好的一天从早上开始,如果在睡梦中虚度了,那才叫可惜呢。况且中学生朋友正处于生长发育时期,如果晚上不早睡,早上不起床,长期这样下去,对学习、对身体是极为不好的。

专家研究发现,晚上11点到凌晨3点是美容时间,也就是人体的经脉运行到胆、肝的时段。如果这两个器官没有获得充分的休息,就会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等问题。更糟糕的是长期熬夜会慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等症状。小明是一名高中生,他就喜欢在夜深人静的时候学习,感觉这时候学习起来浑身是劲儿,简直能过目不忘,所以,当大家都进入梦乡的时候,小明还在灯光下背诵着英语单词和化学元素周期表,他往往越学越精神,一点儿困意也没有。一段时间之后,问题出现了,早晨起床时间到了,小明却睡得正香,总是等闹钟响两次之后,他才很不情愿地爬起来,匆匆忙忙跑向教室,还没有上两节课,他就犯困,迷迷糊糊中听老师讲完了课,课后做练习题时却无从下手,要费很大力气才能将老师讲的内容弄明白。这样坚持了很久,小明才在同学们的帮助下改变了深夜学习的习惯,晚上按时睡觉,早上按时起床,精神好了,学习起来反倒很轻松了。

熬夜是一个非常不好的习惯,时间长了不但使人内分泌失调,精神也好不到哪儿去,而且还会影响第二天的正常学习。据有关研究表明,熬夜会对身体造成多种损害。人若经常熬夜,所造成的后遗症最严重的就是疲劳、精神不振,人体的免疫力也会跟着下降。自然地,感冒、胃肠感染、过敏原等自律神经失调症状都会找上你。

大江非常喜欢看电影,每当夜深人静的时候,大江就会打开电脑,蜷卧在床上仔细观看白天下载的影片,有时看完一部接着看下一部,看到兴奋处还大呼小叫,全然忘了第二天还要上课,也不管有没有影响到邻居。那天正好是星期五,大江放心地看了一夜电影,早上的时候还很兴奋,一点儿都不困,只是觉得嗓子有些难受,喝水时总像是有东西哽着喝不痛快,他只好去医院检查,结果医生告诉他这是因熬夜而引起了淋巴发炎。

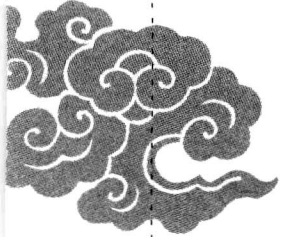
也许有时候我们的工作任务很重,非得加班,这时候可以适当地熬熬夜,但不能持续时间太久,而且要做好事先、事后的准备和保护措施,把熬夜对身体的损害降到最低。比如虽然晚睡但要按时进餐,而且要保证晚餐的营养丰富。鱼类豆类产品有补脑健脑功能,应纳入晚餐食谱。熬夜过程中要注意补水,可以喝枸杞大枣茶或菊花茶,既滋补又有败火功效。

熬夜之后,最好的保护措施自然是“把失去的睡眠补回来”。如果做不到,午间的10分钟小睡也是十分有用的。此外,打打羽毛球,多去户外走动,有助于你的身体健康和精神愉快,也是摆脱熬夜后萎靡状态的好办法。

那些经常熬夜的人还要坚持下面一些原则:

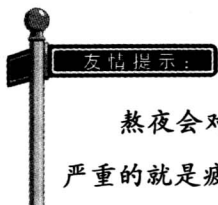
1. 晚饭不要吃得太饱。
2. 注意保暖,不要凉着肚子。
3. 一定要喝足够多的白开水。
4. 可喝咖啡或茶水之类的刺激性饮品来提神,但要注意热饮的浓度不





要太高,以免伤胃。

5. 熬夜时,应经常做深呼吸。



熬夜会对身体造成多种损害。人若经常熬夜,所造成的后遗症最严重的就是疲劳、精神不振,人体的免疫力也会跟着下降。



2. 早餐不容忽视

“一日之计在于晨”,大家都知道早晨时间很重要,但对早餐就不怎么重视了,理由很多:早晨简直就是争分夺秒,所以吃饭就成了可有可无的事情了;另一个理由是省去一顿早餐既省钱也省事儿,还减肥。殊不知不吃早餐已经给自身的健康埋下了隐患,等过了很长时间才发现,身体有许多地方出了毛病。

敏敏是某中学高一的一名学生,由于家离学校比较远,早晨又得赶时间,匆匆忙忙,她养成了不吃早餐的习惯。其实有时候起来有一点儿饿,但她总是来不及吃,心想不就一会儿嘛,就硬撑到中午。一天早晨起晚了,她快速洗漱完,就骑着自行车去学校了,骑着骑着,她头一阵眩晕,十分难受,挣扎着将自行车停到马路边就开始意识模糊了,迷迷糊糊地觉得有人向她走了过来……等她醒来以后,已经躺在医院了。原来执勤的交警看她晕了过去,就将她送进了附近的医院,医生说她由于早餐没有补充糖分,加上长期过度劳

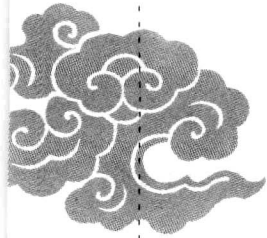
累而出现低血糖,从此以后,她改掉了不吃早餐的坏习惯。

比较起来,敏敏还算幸运的,她将自行车停到了路边,并没有发生其他危险,实际上,血糖过低时骑车很危险。人体所需要的能量主要来自于糖。人早晨起床后,已大约有10个小时没有进餐,胃处于空虚状态,此时血糖水平也降到了进食水平。开始活动后,大脑与肌肉都会消耗糖,于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进餐,体内就没有足够的血糖可供消耗,人会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒,反应迟钝。美国营养学家的相关调查表明,许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低、反应迟钝有关。

不仅如此,不吃早餐的危害还很多,其中有女性最担心的衰老问题:不吃早餐老得快。人在睡眠中,胃仍在分泌少量胃酸,如果不吃早餐,胃酸没有食品去中和,就会刺激胃黏膜,导致胃部不适,久而久之则可能引起胃炎、溃疡病。不吃早餐,人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质,时间长了则会导致皮肤干燥、起皱和贫血等,加速人体的衰老。同时,早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位,国外相关的实验证明,如果早餐摄入的营养不足,就很难在其他餐次中得到补充,不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的营养素摄入不足的主要原因之一,严重时还会造成营养不良、缺铁性贫血等。

也许有人会认为,不吃早餐等于少摄取了很多食物,应该有助于减肥。这种观点同样不对,吃好早餐才不容易发胖。有的人喜欢吃高热量的早餐,午餐和晚餐则为低热量或省略不吃;而有的人早餐只是简单凑合或者干脆不吃,午餐和晚餐却相当丰盛,热量很高。这两种人一天摄入的热量虽然相同,但脂肪氧化的情况却不同。早餐吃高热量食品的人,再配合低热量的午、晚餐,脂肪不容易囤积;而早餐不吃或吃得太简单的人,根本无法提供足够的热量和营养,等到午、晚餐的时间,脂肪消耗的能力变差,却又吃进高热量的食物,结果是吃进的热量比消耗的热量多,当然容易变胖。





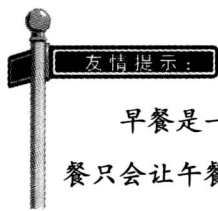
现代社会中的许多高发病都可能因不吃早餐而引发,比如精神不振、贫血、胃炎、胆结石等等,可以说不吃早餐简直是健康的一大杀手。但是大多数人由于现代生活节奏快,夜生活丰富,晚上睡得迟,早上起得晚,来不及吃早餐便匆忙上班,这是很多上班族都有的习惯。这里有一些建议可以改变这个坏习惯:

一个很好的方法就是在逛超市的时候尽量买回足够一周食用的可以储存的面包、牛奶、速冻的早点等,保证自己早上起来以后有东西可以吃。

同样重要的是将闹钟调早 20 分钟,这样你就有充足的时间享受你的早餐了。当然,为了保证充足的睡眠,晚上也要记得提早 20 分钟上床睡觉。

当然,吃早餐只是最低的要求,更进一步的是要求早餐的质量。中国有一句俗语:“早餐吃得像皇帝,午餐吃得像平民,晚餐吃得像乞丐。”这就充分显示了对早餐质量的要求。从晚上六点吃过晚餐以后到第二天起床已经有十几个小时的时间了,肠胃已经彻底空了,用较多的营养来补充是十分重要的,早餐吃好了才能工作好。但现实恰好相反,很多人由于早上匆忙吃得简单,晚上则大鱼大肉,这实际上不符合营养学的要求。

为了你的健康,为了有良好的体魄工作、生活,别忘了吃早餐,善待自己,天天给自己一份营养丰盛的早餐。



友情提示:

早餐是一天三餐中最不容易转变成脂肪的一餐。如果每天不吃早餐只会让午餐吃得更多。所以早餐很重要,早餐、午餐和晚餐的营养比例最好是 3: 2: 1,这样你就能将一天内所吃的精华在体力最旺盛的时间内消耗掉。



3. 美味“不可多得”

俗话说：“美味不可多得。”即使山珍海味，吃得多了，也会味同嚼蜡，失去了原来的滋味。

这里且不要说美味不美味了，单从身体健康方面来讲，美味确实不能多得。有些孩子一看到好吃的东西就会放开肠胃大吃海吃，全然不顾后果，结果导致营养严重超标，一个个都得了肥胖症。近年来，随着生活水平的提高，我国青少年的身高、体重等形态指数不断增长，过去营养不良导致的面黄肌瘦者明显减少。但来自多方面的调查表明，青少年的健康状况却更加令人忧虑，7至22岁的男女体形从“豆芽型”为主，变成“土豆型”突出，各项身体素质明显下降。太原市中小学生卫生保健所副所长刘华平认为，中小学生的营养问题已由营养不良转为营养过剩。

有关专家表示，由于营养结构不合理，加上压力大、锻炼少等因素，肥胖症已成为青少年健康的主要“敌人”之一。据统计，我国肥胖儿童已占儿童总数的10%，并正在以每年8%的速度递增。同时，肥胖症导致的并发症在青少年中明显增多。有关专家发现，肥胖儿童高血压的发病率达30%；“小胖墩”们的血脂明显高于正常儿童；更可怕的是，重度肥胖儿童脂肪肝发病率高达80%。近年来，青少年慢性疾病发病率显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、Ⅱ型糖尿病、高血压等疾病呈低龄化，一些和成年肥胖有关的疾病如乳腺癌、结肠癌等在青少年时期就埋下了隐患。

最近几年，肯德基、麦当劳席卷中国市场，成为广大青少年的最爱，薯

