

青春 的 敌人

弃陋习开始

灿烂的青春从摒

王中辉◎编著

最容易毁掉人生的
12种陋习

QINGCHUN DE
DIREN

- ◎每个人有自己的行为习惯，但是陋习会成为你实现目标的障碍
- ◎陋习是人生的绊脚石，是青春时期最大的敌人



金城出版社
GOLD WALL PRESS

青春 的 敌人

最容易毁掉人生的12种陋习

江苏工业学院图书馆
藏书章

QINGCHUN DE
DIREN

王中辉◎编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青春的敌人：最容易毁掉人生的 12 种陋习/王中辉编著. —北京：金城出版社，2008. 7

ISBN 978-7-80251-008-1

I. 青… II. 王… III. 青少年 - 习惯 - 培养 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194150 号

青春的敌人

编 著 王中辉
责任编辑 李 健
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 15. 5
字 数 220 千字
版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
印 刷 世界知识印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-008-1
定 价 29. 80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 [http: //www. jccb. com. cn](http://www.jccb.com.cn)
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序 言

习惯是在生活中长期形成的一种比较稳定的行为方式，是行为的自动化，是惯性反射下的意识行为；习惯是一种顽强而巨大的力量，一旦养成，不需要别人的监控，在什么情况下就会按什么规则去行动，有时它还可以影响到一个人的命运。

习惯可以是不知不觉中形成的，也可以是有意识去养成的。坏习惯可以经过努力而改掉，好习惯也同样可以经过努力而养成。

习惯的养成，好似通过一再地重复，使细绳变成粗绳，再变成绳索一样，一再重复并强化它，绳索就会变成缆绳，再变成链子，最终把我们的思想与行为缠得死死的。如果我们对习惯的养成，有更好的认知和了解，然后又能清楚地选择自己所要的好习惯，那么你就能掌握自己的命运，而不会让自己在生命的海洋里随波逐流。

习惯是长期养成的一种不易改变的说话、行动、生活等方式。在大部分情况下我们对习惯往往习以为常，根本意识不到某些反复的动作或处理事件的思维是种习惯，它们是自动起作用的。

某些是好习惯，例如：定期锻炼；事先做计划；尊敬他人。

某些是坏习惯，例如：懒惰；遇事总往坏处想；自卑感；总是怪罪别人。

某些习惯无所谓好坏，例如：晚上淋浴；用叉子喝酸奶；浏览杂志时从后向前看。

由于习惯的不同，它们不是造就你，就是毁掉你。我们怎么做，

我们就会变成怎么样的人，正如美国学者萨穆尔·斯迈尔所说：播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

习惯的力量是很强大的，要想改掉自己的坏习惯，并不是一蹴而就的事，而且也没有特别好的方法，只有靠毅力、恒心和不断地自我提醒。坏习惯其实也不难改，因为习惯是培养出来的，如果你以好的思维和行为模式去代替，时间一长，自然也会养成好习惯。

坏习惯如同一堵墙，把我们与成功无情地隔开，只有下决心打破坏习惯，我们才能最终与成功结缘。

好习惯是成功的基石，好习惯是成功的阶梯。一个人要想取得成功，就必须养成良好的习惯。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“您在哪所大学、哪所实验室里学到了您认为最重要的东西呢？”

出人意料，一位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法：成功源于良好的习惯。

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”

盖茨表示赞同，他说：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。”此

时，两位殊路同归的好朋友道出了自己成功的诀窍，即：好的习惯是成功的阶梯。

俄国教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”的确，习惯是一个人独立于社会的基础，又在很大程度上决定人的工作效率和生活质量，进而影响他一生的成功和幸福。因此，注重养成好的习惯，是人生迈向成功的第一步。

试想，一个爱睡懒觉、生活懒散又没有规律的人，他怎么约束自己勤奋工作？一个不爱阅读、不关心身外世界的人，怎能有开阔的胸襟和见识？一个自以为是、目中无人的人，他如何去和别人合作和沟通？一个杂乱无章、思维混乱的人，他做起事来的效率会有多高？一个不爱独立思考、人云亦云的人，他能有多大的智慧和判断能力？

好习惯实际上是好方法——思想的方法，做事的方法。培养好习惯，即是在寻找一种成功的方法。

我们时常听到有人说：“这个人就是运气好，摸一块泥土都会变成金子。”“这个人真倒霉，摸着什么都会变成一堆烂泥。”这些说法都是不正确的。仔细地想一想，你会发现，成功的人做每一件事都做得很好，因为他们具有好的习惯，而不成功的人做每一件事都在重复同样的错误，同样是因为他们身上存在着不好的习惯。

我们每个人的习惯都是在日常生活中经不断重复训练而养成的。有些人不停地做错事，因此变得很善于做错事，结果他们总是自然而然地做起错事来，而且相当熟练。而专业人员使一些事情看起来很简单，原因是他们已经掌握了所做事情的基本原理。许多人在做好工作的同时，精神也得到了升华，对他们来说，养成好的工作习惯是唯一应该做的事情。

人的许多能力，如在灾难面前表现出勇气，在诱惑面前具有一定的自制力，在受伤害的时候保持乐观，在绝望的时候显示个性，在遇

到困难的时候看到机会等等，不是偶然出现的，而是心理和生理方面经过持续不断训练的结果。如果在小事上我们经常表现出懦弱、不诚实这样的特性，就不能指望我们以积极的态度处理重大的事情，因为我们没有经过这方面的训练。

我们的大多数行为都属于习惯行为，无需考虑就自动产生。

性格则是人的一切习惯的总和。如果一个人有各种各样的好习惯，那么人们就会认为他有良好的性格；如果他有很多坏习惯，人们就会说他性格不好。习惯往往比逻辑推理有力得多，不过，习惯在最初时是很不起眼的，往往感觉不到，但久而久之会变得很顽固，想改都改不掉。

一位成功人士回忆说：“记得小的时候，父母告诉我：‘你应该养成好习惯，因为习惯会构成人的性格。’我的习惯正是小时候在父母的指导下培养起来的。”

成功在于养成好习惯。美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”不好的习惯是会影响一生的。因此，我们一定要克服那些不良习惯，别让它侵蚀我们的未来。

1. 不要让坏习惯成自然

一个小徒弟拜师学理发。徒弟很聪明，学得很认真，手脚也灵活，深得师傅喜欢。

学习刮脸刮胡子时，师傅先让他在一个大冬瓜上练习。小徒弟一招一式地练，动作很细很轻，颇得师传。就是养成了一个坏习惯：毎回练习完毕，刮刀总是往瓜蒂上一扣，将刀留在瓜的蒂头上。

师傅一次又一次纠正他，他总不以为然，笑着说：“这是瓜，不是人，有啥关系？”

就这样，小徒弟“毕业”了。

独立为第一位顾客理发时，他告诫自己，此刻刮的是人的脑袋，不是瓜，千万别再扎刀了。

他一边想着一边欣赏自己的杰作，“磕”的一声，刀口落到顾客脑袋上了……

可见，行为上的习惯势力太顽固了，但它毕竟是外现的，容易暴露，容易引起警觉，总归还有克服的可能；思想上、心灵上的习惯势力可就不同了，它们“印”在脑子里，扎根在灵魂上，非特别的克制力难以破除。

所以我们不能让坏习惯成为自然。

在生活中，我们从小到大，都会接受到各种知识，但就在我们认识世界的同时，一个个不可避免的习惯也会套在我们的头脑里。有时候，坏习惯也会成为我们的自然。

体育运动中举重项目之一的挺举，有一种“500 磅（约 227 公斤）瓶颈”的说法，也就是说，以人体的体力极限而言，500 磅是很难超越的瓶颈。499 磅的纪录保持者巴雷里，在一次比赛中所用的杠铃，由于工作人员的失误，实际上超过了 500 磅。在一瞬间他举起了一直未能突破的 500 磅杠铃。

有一位撑杆跳的选手，一直苦练都无法越过某一个高度。他失望地对教练说：“我实在是跳不过去。”

教练问：“你心里在想什么？”

他说：“我一冲到起跳线时，看到那个高度，就觉得我跳不过去。”

教练告诉他：“你一定可以跳过去。把你的心从杆上摔过去，你的身子也一定会跳过去。”他撑起杆又跳了一次，果然跃过。

可见，固守在内心深处的坏习惯往往都会束缚着你的手脚，使你无法施展。

习惯的力量是一种使所有生物和所有事物都臣服在环境影响之下的法则。这个法则可能会对你有利，也可能对你不利，结果如何要看

你的选择而定。当你运用这法则时，连同积极心态一起使用，所产生的力量是巨大的，而这就是你内心力量的积极驱动。

也许你并没有很好的天赋，但是，你一旦有了好的习惯，它一定会给你带来巨大的收益，而且可能超出你的想象。

2. 抛弃你的坏习惯

我们每个人身上，都免不了有一些根深蒂固的坏习惯，它们并不是突然形成的，而是随着时间的推移逐步养成，甚至我们自己都没有注意到它的存在。这无疑再次说明，有目的地生活是多么重要。我们完全可以选择改变某些不好的习惯，而培养一些良好的习惯。但是，更多时候，我们却选择了“不选择”，随波逐流，随遇而安。

在现实生活中，这些坏习惯是害群之马，是成功的绊脚石。我们常常会看到这样一些人，他们总是对自己所处的环境不满意，由此而产生了一系列苦恼。比如，一个学生没有考上理想的学校，心里觉得十分自卑，天天想着，自己比不上别人。于是烦得要命，书也念不下。这样一天天心不在焉地混，成绩越来越坏，几乎要辍学了，心里又加上一份紧张，这紧张加上以前的烦恼，使他更加懊恼不安。

同样，也有人对自己目前的工作不满意。认为职位低、赚钱少，比不上别人，心里又是自卑，又是消沉，天天懒洋洋的，做什么也打不起精神来。于是工作常常出错，上司也不喜欢他，同事也觉得他没出息。这样，他就越来越孤独，越来越被单位排挤，越来越远离快乐和成功。

其实，一个人对自己目前的环境不满意，唯一的办法就是让自己战胜这个环境。比如行路，当你不得不走过一段险阻狭窄的路段时，唯一的办法就是打起精神，克服苦难，战胜险阻，把这段路走过去，而绝不是停在途中抱怨，或索性坐在那里打盹，去听天由命。

所以，置身不如意环境的人们，不但不应消沉停顿，反而要拿出

积极乐观的精神来面对目前的环境，使时光不至白白浪费。

很多人希望改善自己，但是缺少改善的正确观念。要有效地改变恶习与行为，必须伴随着深切的感觉与强烈的意愿。只要有足够的热情，你的新信念就能把旧的错误观念驱逐出去，且能将你变成新的另一个人。

奉劝置身不如意环境中的朋友，停止抱怨，直面现实，把握机会充实自己。一个肯努力上进的人，在任何环境里都用不着自卑。换句话说，一个不肯积极进取、浪费光阴的人，本身就有一些坏习惯，别人不会因为你环境不顺而原谅你。

同时，不要对自己目前的东西抱怨或不满。它们可能是贫乏的、不好的，但既然没有办法可以弄到更好的，你就只好迁就你既有的一切，从中去发现出路和希望。不重视现在，就不会有可以期待的未来。

3. 坏习惯是可以改变的

好习惯是一个人成功的庇护神，坏习惯相当于毁灭成功的炸弹——美国富豪保罗·盖蒂对此深有体会。他以自己的毅力和摒弃坏习惯的实践告诉我们：坏习惯可以彻底改变！

美国富豪盖蒂非常喜欢抽香烟。有一次他外出度假，开车经过法国，正逢下大雨，地面十分泥泞，很难走，好不容易才在一个小城找了家旅馆。

大概在凌晨两点，盖蒂突然醒来，非常想吸支烟，他找遍了所有的衣袋，都是空空如也，心中越发焦躁，有一种愿望越是被压抑反而对其的渴望就越强烈。他心烦意乱地踱着鞋在屋里转圈，要知道，现在唯一可以得到香烟的办法就是一个人徒步走到六条街外的火车站。正在此时，窗外的雨狂泻着，昏黄的路灯穿不透暴雨的朦胧，想想一个人，没有车，没有光，雨大、路滑、天冷，盖蒂有些迟疑。然而，

他此时的愿望是非吸上一支不可，就一支，哪怕就一支。他想象着香烟吸进体内的那种舒适的感觉，立刻做了一个决断：斩断了那些为外界环境所带来的困难，好像对一切都无所谓，对一切都不在乎，不管是雨，是黑还是冷，只要一支烟。

于是他急切地扯下睡衣，换上外套，穿上雨鞋，披上雨衣，一切准备就绪。突然，他停住了，好像被电击中了似的。接着放声大笑，笑得不能停止，越笑越觉得可笑，看看自己的样子，三更半夜，从暖和的被窝里爬起来，穿上雨鞋、雨衣，打算冒着雨出去，仅仅是为了去买烟？盖蒂收住狂笑，静静站着，脑子里反思着刚才失去理智的举动，过去，他也曾有过，尽管不是在雨夜、在凌晨，但那也同样是在这种冲动下进行的没有理智的行动，并且得到了满足。也许要感谢这场雨，他才注意到此刻及过去所做的一切，注意到自己已经被一个不良习惯控制住，就像陷进泥沼一样无法自拔，为了满足它，他甘愿牺牲自己极大的舒适，哪怕是在半夜里冒着雨也无所谓。感性一经理性的分析便会得出正确的结论。因此，他迅速清醒了，马上做出了决定——不去买烟。

空烟盒依旧放在桌上，盖蒂对它笑了一下，随手丢进废纸篓里，接着重新换上睡衣，倒卧在床上。灯熄了，盖蒂闭上眼睛，听着窗外哗哗的雨声，充满了胜利的喜悦，同时又是一个解脱，好像从来没有如此轻松过。想着想着，便睡着了。自此以后，盖蒂戒烟了。

盖蒂说：“我并不是用这件事来指责香烟和抽烟的人，只想告诉大家，就我那时的情形来说，已被一个不好的习惯征服得太久了，差不多到了无法收拾的程度，几乎成了它的俘虏！”

他用自己的实践告诫我们：只要有毅力，坏习惯一定可以改变。一切坏习惯都可能将你推到贫穷的边缘，一切好习惯都能为你赢得财富。坏习惯其实是穷习惯，好习惯等于富习惯。只要你有坚定的毅力，穷习惯一定可以改变，那么富习惯也可以培养！

目 录

序言	1
陋习一 懒惰：天上不会掉馅饼	1
◇ 陋习透视	3
1. 贪图安逸	3
2. 无所事事	5
3. 等待幸运	6
4. 满足现状	7
◇ 实效治疗	10
1. 激活动力，让惰性在你身上消亡	10
2. 说一尺不如行一寸	11
3. 选择现在，马上行动	13
4. 勤奋才能获得成功的机会	15
5. 勤奋是创造之神	16
6. 珍惜生命中的每一秒钟	17
陋习二 守旧：不要把自己关在笼子里	19
◇ 陋习透视	21
1. 只信经验	21
2. 循规蹈矩	22
3. 墨守成规	23

◇ 实效治疗	26
1. 唯有创新才有出路	26
2. 突破前人固有的思想束缚	27
3. 突破惯性思维的桎梏	29
4. 培养一双善于发现的眼睛	30
5. 转换一下你的思路	31
6. 在变化中寻找人生的突破口	33
7. 开发与众不同的创新意识	34
8. 适当冒险：该出手时就出手	36
陋习三 依赖：我的人生 我不做主	39
◇ 陋习透视	41
1. 高智商，低能力	41
◇ 实效治疗	43
1. 人生的路要靠自己走	43
2. 只有自立才能拯救自己	45
3. 靠己立身，自己的事自己干	46
4. 培养自己的自救能力	47
5. 自己的人生自己做主	48
6. 要自强而不要拐杖	50
7. 靠自己养活自己	52
8. 将自己推到激流之中	53
陋习四 急躁：心急吃不了热豆腐	57
◇ 陋习透视	59
1. 急于行动	59
2. 行事鲁莽	60
3. 被愤怒左右	62

◇ 实效治疗	64
1. 克制自己的浮躁之心	64
2. 安静的心才能承载梦想	67
3. 脚踏实地，做力所能及的事	68
4. 三思而行，不打无准备之仗	69
5. 锻炼自己的耐烦之心	71
6. 调整自我：在任何时候都保持理智	72
7. 迂回有时比直接更快	75
8. 选择精神愉快而不是愤怒	76
陋习五 等待：白了少年头，空悲切	79
◇ 陋习透视	81
1. 只说不做	81
2. 犹豫不决	82
3. 优柔寡断	84
◇ 实效治疗	86
1. 人生规划，不能只是空中楼阁	86
2. 主动出击才能与成功握手	87
3. 创造机会而不是等待机会	89
4. 抓住时机，力争改变自己	90
5. 时时刻刻做好准备	92
6. 大胆行动才能梦想成真	93
7. 强迫自己迈出第一步	96
8. 坚持方向，勇敢行动	98
9. 抓住今天而有所作为	99
10. 抛开犹豫从现在开始做	101

陋习六 自卑：别不把自己当回事 105◇ **陋习透视** 107

1. 自卑情结 107
2. 贬低自己 109
3. 关注自己的缺陷 110

◇ **实效治疗** 112

1. 把自卑踩在脚下 112
2. 生命的脚本由自己书写 113
3. 把自己看成第一流的人物 115
4. 坚信天生我材必有用 116
5. 学会激励自己 118
6. 大喊一声：我能行 120
7. 用自嘲化解自卑 122

陋习七 敷衍：纸糊的衣服不挡寒 125◇ **陋习透视** 127

1. 轻易放弃 127
2. 投机取巧 128
3. 马虎轻率 129
4. 消极被动 131

◇ **实效治疗** 133

1. 绝不做半途而废的人 133
2. 锲而不舍，不轻言放弃 134
3. 没有任何借口 136
4. 始终保持一种热情 137
5. 竭尽全力，力求完美 138
6. 实干精神会使你脱颖而出 140

7. 把毅力当成一种习惯	141
8. 培养谨慎细心的工作习惯	143
陋习八 盲从：莫让浮云遮望眼	145
◇ 陋习透视	147
1. 盲目跟风	147
2. 盲从别人	148
3. 依附强者	150
◇ 实效治疗	152
1. 没有个性就没有创造性	152
2. 绝不盲目模仿别人	153
3. 保持自己的主见	155
4. 为人生确立明确的奋斗目标	156
5. 做自己最擅长的事	158
6. 养成自我决策的习惯	160
7. 勇于质疑	161
陋习九 骄傲：仰面朝天的瘪麦穗	163
◇ 陋习透视	165
1. 沾沾自喜	165
2. 看轻别人	166
3. 眼高手低	168
◇ 实效治疗	170
1. 谦虚会使你终生受益	170
2. 任何时候都不要骄妄傲慢	171
3. 成功后不要独享荣耀	173
4. 要给别人留后路	175
5. 不要有任何虚伪的谦逊	177

陋习十 无序：眉毛胡子一把抓	179
◇ 陋习透视	181
1. 工作没条理	181
2. 杂乱无章	182
3. 一心二用	184
◇ 实效治疗	186
1. 分清轻重缓急，重要的事先做	186
2. 掌握好生活的节奏感	188
3. 学会重点思维	191
4. 化繁为简，提高时间的使用效率	192
5. 办大事和办要事的运筹原则	194
6. 专注地做好每一件事情	195
陋习十一 抱怨：背对阳光只能面对阴暗	199
◇ 陋习透视	201
1. 唠叨不止	201
2. 指责别人	202
3. 斤斤计较	203
◇ 实效治疗	206
1. 没有什么大不了	206
2. 凡事往好处想	207
3. 别为小事烦恼不止	209
4. 不要怕麻烦	211
5. 挺起身，障碍就挡不住	212
6. 为往事干杯，和烦恼再见	214
陋习十二 浪费：多出少进 贫困降临	217
◇ 陋习透视	219
1. 不恰当花钱	219