

坏习惯 ○
好习惯 ✓

吕晓燕 —— 编著

习 惯 的 力 量 :

别让坏习惯阻碍了 你前进的步伐

影响很多读者的习惯培养法

良好的习惯是无限的财富

别让坏习惯成为
你前进路上的“绊脚石”

 四川大学出版社

习惯的力量：
别让坏习惯阻碍了
你前进的步伐

吕晓燕 —— 编著



四川大学出版社

责任编辑:周 艳
责任校对:黄蕴婷
封面设计:李 品
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

习惯的力量:别让坏习惯阻碍了你前进的步伐 / 吕
晓燕编著. —成都:四川大学出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5690-1981-0

I. ①习… II. ①吕… 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 (2018) 第 144676 号

书名 习惯的力量:别让坏习惯阻碍了你前进的步伐

编 著	吕晓燕
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-1981-0
印 刷	合肥市星光印务有限责任公司
成品尺寸	145 mm×210 mm
印 张	8
字 数	164 千字
版 次	2019 年 1 月第 1 版
印 次	2019 年 1 月第 1 次印刷
定 价	59.80 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址: <http://press.scu.edu.cn>

前言

01

习惯对我们有着非常重大的影响。行为心理学的研究结果显示：一个人一天的行为中，大约只有5%的行为是非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。

亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”

有时候，一个不经意的习惯性动作可能改变人的一生。

美国福特公司不仅使美国汽车产业在世界占据鳌头，而且改变了整个美国的国民经济状况。而该奇迹的创造者福特当初进入公司的“敲门砖”仅仅是“捡废纸”这么一个简单的动作。

当初，福特刚从大学毕业，来到一家汽车公司应聘，一同应聘的几个人学历都比他高，在其他人面试时，福特感到没有希望了。当他敲门走进董事长办公室时，发现门口地上有一张纸，他很自然地弯腰把它捡了起来，看了看，原来是一张废纸，就顺手把纸扔进了垃圾篓。董事长将这一切都看在眼里。福特刚说了一句“我是来应聘的福特”，董事长就发出了邀请：“很好，很好，福特先生，你已经被我们录用了。”这个让福特感到惊讶的结果的出现，实际上是因为他那个不经意的动作。

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”或许，还有很多人未能意识到习惯的巨大力量。但是，习惯影响人的一生这一点是客观存在、毋庸置疑的。

生活中，我们经常会听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，导致自己一直碌碌无为。那么，人生真的是由外界环境决定的吗？当然不是。正如安东尼·罗宾所说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的心态。”

习惯是把双刃剑：它能成就未来，也能摧毁未来。每个人都有各种各样的习惯，在我们众多的习惯当中，于未来有益的自然那些好习惯，而那些坏习惯，就像一堵无情的墙，把成功与我们隔离开来。

好习惯总是与坏习惯并存。能够有效改变我们生活的方式便是最大限度地改变我们的坏习惯。当然，改变坏习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们有毅力、恒心，并不断的自我提醒。幸运的是，我们每个人都具备这些能力——只要你肯用心。

本书的最大的特色就在于，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的方法与技巧，并用可读性很强的故事和案例来说明问题，指导人们如何培养好习惯，摒弃坏习惯，走出习惯的误区，从而有一个幸福完美的人生。

目录

第一章

习惯左右人的一生

习惯是一柄双刃剑 / 003

习惯决定你的未来 / 007

好习惯是成功者的第二天性 / 010

好习惯是成功的阶梯 / 012

坏习惯是害群之马 / 018

敬业的习惯让人终身受益 / 020

惯于思考的习惯能让人创造奇迹 / 022

镇定的习惯让人遇事应付自如 / 025

习惯与性格紧密相连 / 027

第二章

做自己习惯的主人

学会改变旧习惯 / 031

学会培养好习惯 / 033

克服生活中的坏习惯 / 034

改变不习惯的习惯 / 035

不向习惯低头 / 039

不让习惯牵着鼻子走 / 040

破除习惯性思维定势 / 042

不被习惯思维左右 / 043

根除习惯的痼疾 / 046

适时给习惯让路 / 048

不让习惯束缚自己的手脚 / 051

让自己的习惯高人一筹 / 053

开拓新思路，推陈出新 / 055

第三章

成功者必备的习惯

脚踏实地，从基层做起 / 061

积极主动，自动自发 / 065

立即行动，从不拖延 / 068

勤奋刻苦，不断进取 / 072

破釜沉舟，不留退路 / 075

热爱自己，热爱生活 / 077

相信自己，不盲目跟从 / 084

居安思危，常思进取 / 087

言出必行，言而有信 / 089

今天的事情，今天完成 / 091

做别人没有做过的事情 / 094

每天多付出一点点 / 096

自己的事，自己做决定 / 098

不为做过的事后悔 / 099

第四章

失败者常有的习惯

做事杂乱无章 / 103

抱怨这，抱怨那 / 108

粗心大意，马虎了事 / 110

凡事只求一知半解 / 113

做事不分轻重主次 / 115

投机取巧，爱耍小聪明 / 117

三心二意，不务正业 / 120

过于依赖别人 / 124

自视清高，自命不凡 / 127

老觉得自己不如人 / 132

碰上问题喜欢逃避 / 135

优柔寡断，犹豫不决 / 138

喜欢说“下一次” / 140

第五章

果断丢弃各种坏习惯

- 坏习惯是社会的病源 / 147
- 不受大众欢迎的小习惯 / 148
- 控制愤怒，平衡情绪 / 152
- 强争疾辩不可取 / 154
- 别对他人吹毛求疵 / 160
- 莫道他人是非 / 161
- 抛开怨恨这一精神的烈性毒药 / 163
- 舍弃猜疑的习惯 / 165
- 与人攀比是一种糟糕的习惯 / 166
- 吹牛是一种无知的表现 / 171
- 骄傲让人倒退 / 173
- 虚荣心是成功的大敌 / 176

第六章

积极培养各种好习惯

好习惯是后天养成的 / 183

多在心理上暗示培养好习惯 / 184

培养时时注意自己形象的习惯 / 187

培养良好的饮食习惯 / 192

养成良好的工作习惯 / 194

培养运动的习惯 / 201

养成快乐的习惯 / 202

培养坚持到底的习惯 / 205

培养自纠己错的习惯 / 209

要学会适度宣泄 / 210

学会以放松克服紧张 / 213

第七章

勇敢地走出习惯的误区

习惯没有统一模式 / 221

专家的话未必就是权威 / 222

敢于超越传统 / 227

无事也登“三宝殿” / 230

不要一味地固执己见 / 232

不要一味地相信眼睛 / 235

熟人之间也应讲究客套 / 237

第一章

习惯左右人的一生

001

习惯具有无穷的力量，它无时无刻不在影响着
我们。可以说，几乎每一天，我们所做的每一件事，
都与习惯有关。一个人具有什么样的习惯，就会有
什么样的人生。

习惯是一柄双刃剑

003

一个人经常做一件事就很容易形成习惯，习惯的力量是难以抗拒的。好习惯会让人终身受益，坏习惯则会让人步履维艰。很多人可能觉得习惯一旦养成就难以改掉，这其实是一种误解。因为人类自身还有一种潜藏的缓冲能力，这同样不容小觑。这种潜藏的能力便是人的“可塑性”。

也许有些人会说，一个坏习惯可以自然而然地形成，但是好习惯的培养很难。事实真的是这样吗？其实最主要还是要看一个人的毅力。不管怎么说，无论是好习惯还是坏习惯，一旦养成，都不易改变。同时，它们的形成需要时间。

比如对于时间，一个人要么习惯于准时，要么习惯于迟到。而准时是个可以养成的习惯。如果一个人无论做什么事情都很准时，便会感受到这种习惯带来的好处。

就拿吃饭来说，如果别人请你吃饭，你迟到了，那就会给主人和其他的客人造成一些不便。对于你自己来说，你可能会因此而变得很不受欢迎，以后别人都不想再请你吃饭了。

准时对商人来说尤为重要，现代企业是分秒必争。主管和高级职员每日的安排都是满满的，因为他们没有多余的时间来浪费。

最有可能成功的商人，他们一定是准时接受订单，准时回复并交货，准时付款，准时还债。如果时间到了，订货还没到，或者时间到了没有按时付款，那么顾客或者你的合作公司下次可能就不会再找你了。俗话说得好：“时间就是金钱。”对于每个人来说，守时都是一种优秀的品德。

节俭是另外一种可以养成的好习惯。对于习惯于节俭的人来说，取得成功的机会往往会比别人多很多。尤其在今天竞争激烈的社会，养成节约的习惯，就算是在很小的地方节省，积少成多，最后节省出来的东西也是很可观的。也许赢利和亏本就取决于节约出来的那一小部分！

对自己做出的决定进行回顾也是一个很好的习惯。尤其对于一个刚刚开始经营的商人，在做出最后的决定之前，好好地回顾一下自己的思路，是一个好的习惯。这种习惯，也许只需要几分钟，甚至几秒钟，但是让人收获很大。它可以让人有一个机会来整理自己的思路，回想自己为什么会做出这样的决定以及做出这