

多数人总是对美丽残酷却对丑陋仁慈，

只有掌控习惯，才能掌控人生！

千万级畅销书作家乔伊斯·梅尔温暖力作
你可以改变你的人生！

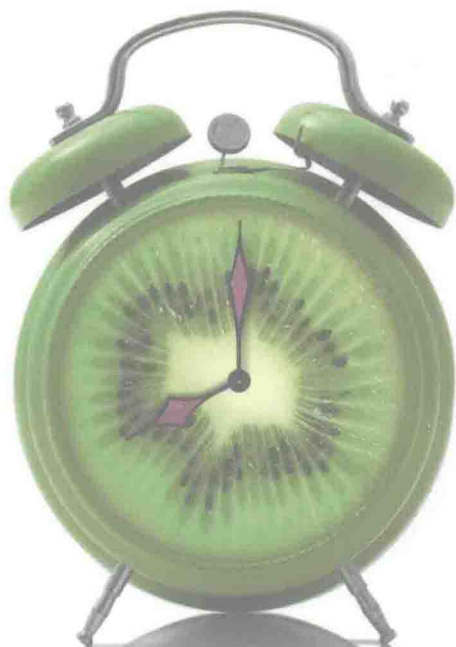
好习惯， 坏习惯

突破个人生活和
事业瓶颈的14种习惯

[美] 乔伊斯·梅尔 (Joyce Meyer) ◎著
邵信芳 ◎译

**Making Good Habits,
Breaking Bad Habits:**

14 New Behaviors That Will
Energize Your Life



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

好习惯， 坏习惯

**突破个人生活和
事业瓶颈的14种习惯**

[美] 乔伊斯·梅尔 (Joyce Meyer) ◎著
邵信芳 ◎译

**Making Good Habits,
Breaking Bad Habits:**

14 New Behaviors That Will
Energize Your Life

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯,坏习惯:突破个人生活和事业瓶颈的14种习惯/(美)梅尔著;邵信芳译. —北京:中国人民大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-300-19747-0

I. ①好… II. ①梅… ②邵… 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 (2014) 第 167065 号

上架指导:行为养成/成功励志

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师

北京市证信律师事务所 李云翔律师

好习惯,坏习惯:突破个人生活和事业瓶颈的14种习惯

[美] 乔伊斯·梅尔 著

邵信芳 译

Haoxiguan, Huaixiguan: Tupo Geren Shenghuo he Shiye Pingjing de 14 Zhong Xiguan

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本 版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 张 13 插页 1 印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

字 数 135 000 定 价 39.90 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



让成功成为一种习惯

每个人都有习惯，而习惯良莠不齐。好习惯对人有益，可以增加人生的乐趣并赋予其充盈的力量，而坏习惯只能让人感觉不安、不悦，一事无成。习惯就是人们不假思索就做的事，是人们日常的行为方式，或是经由不断重复而形成的行为模式。人们有 40% 的行为是出于习惯。

你正在阅读这本书可能正是因为你已经养成了经常阅读的习惯，而其他那些急切想从这本书中获利的人可能无法轻易达到目的，因为他们压根儿没有养成阅读的习惯。这些人可能会说：“我不爱读书。”实际上，“我不爱……”这句口头禅只会让事情更难做，而且越发索然无味。

庆幸的是，好习惯是可以养成的，而坏习惯也可以通过坚持不懈的努力来克服。专家说习惯的养成或改变需要 21~30 天的时间，所以，请你试着改变习惯，从而改变人生。一开始可能会很难，但勤奋和耐心会为你铺就成功之路。不能养成好习惯的原因之一，是我们生活在急功近利的大环境里，总想着要马上得到一切，却不知道要为此付出努力。实际上，只有那些坚持不懈、永不放弃的人，才能养成好习惯。



文斯·隆巴迪 (Vince Lombardi)

胜利是一种习惯，而不幸的是，失败也是一种习惯。一旦你学会了放弃，它就会成为习惯。

做任何事情，在一开始的时候都不要担心自己会失败。相信自己一定会改变，请怀着这样的信念开始阅读这本书。

《真简单》杂志 (*Real Simple*) 近期做了一项关于“你想改掉什么习惯”的读者调查，收到了海量答案，其中有：

- 手机依赖症
- 偷听
- 做事情虎头蛇尾
- 咬指甲
- 购物成瘾
- 乱放东西
- 过于自责

- 沉迷电视
- 按闹钟的止闹按钮
- 超速驾驶

现在，试想一下你已经改掉了所有这些坏习惯。有信心吗？肯定没有，因为这会让人不堪重负。改掉一个习惯需要集中注意力并为之付出不懈努力，而且越是老习惯，越根深蒂固。因此，成功的第一步是从一个较容易克服的坏习惯开始。克服一个难度较小的习惯所耗费的时间要远远少于克服一个难度较大的习惯，而且，克服掉一个坏习惯的胜利能给你带来更多的鼓舞和决心。



马克·吐温

习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引它下楼。

列一个清单，明确自己要养成哪些好习惯，改掉哪些坏习惯。选择一个，用本书提供的原则来改掉它。当你想养成一个好习惯时，专注一些，久而久之，它们就会成为你的本能。同样地，当你想克服一个坏习惯时，专注一些，最终你会大获全胜。如果想一口气解决所有问题，你就会感到不堪重负，还没有开始就已经失败了。专注于一件事情，一次只花上一天，直到有所突破，这会让改变变得更容易。不要因为还没有成功而灰心丧气，你要为自己正迈向成功而欢欣鼓舞，失望只会扼杀成功所需的力量。

坦白地说，我很高兴自己是这本书的作者而你是读者，因为我们都将从中受益。我希望自己有更多的好习惯，我也希望能助你一臂之力。仅仅阅读这本书并不能给你带来想要的成功，但它会为你提供方法，点燃你想要改变自己的激情。激情就像喷气式飞机的燃料，一经点燃，你将势不可当！

M
AKING
GOOD HABITS
B
REAKING 目
BAD HABITS 录

前言 让成功成为一种习惯 / 1

第一部分 习惯的力量

003 01 重复的重要性 / 007
剖析习惯 通过潜意识重塑习惯回路 / 009
行动是改变的开始 / 010

013 02 信任是改变的前提 / 017
如何改掉坏习惯 找到坏习惯的诱因 / 018
一次只解决一个问题 / 019
危机意识大有帮助 / 021

025 03 行事拖延就是为难自己 / 028
克服拖延，马上行动 于当下开始行动 / 032
为攻克难关而欢欣 / 034

第二部分 激励个人生活与事业的14种习惯

039 04

习惯1: 追寻信仰 告别内心迷茫的人生

时间管理 / 042
要事优先 / 043
追寻信仰的重要性 / 044
道, 心灵的语言 / 045
让信仰走进全部人生 / 046

049 05

习惯2: 注意思想及言行 打破无能为力的借口

“我不行”只是个借口 / 053
成为最好的自己 / 054
好习惯不单行 / 055
积极语言需要大声说出来 / 055
打破旧有模式 / 057
一切皆有可能 / 058

059 06

习惯3: 决断 突破犹豫的枷锁

犹豫的灾难 / 062
如何决断 / 065
从小事入手 / 067

074 07

习惯4: 拥抱健康 对压力说“不”

为健康投资 / 074
缓解压力 / 076
健康的7大支柱 / 078

083 08

习惯5: 保持快乐 远离悲伤对生命的损害

快乐的第一法则: 专注于积极事物 / 086
孕育快乐的土壤: 良好的人际关系和健康 / 086
一个人的信仰决定其快乐与否 / 087
快乐不是等来的 / 088
少想些, 多笑些 / 091
你在扼杀自己的快乐吗 / 092
记住, 你只能活一次 / 093

09

习惯6: 坚定信念与信心

关注当下, 于昨日与明日中解脱

- 你的信心已足够 / 098
- 信心在平日 / 100
- 忘怀昨日之痛 / 101
- 放弃预知未来 / 101
- 从害怕到重拾信心的旅程 / 102
- 欣然接受任何境遇 / 104
- 与今天和睦相处 / 104

10

习惯7: 追求卓越

尽全力, 却并不强求完美

- 视自己为卓越之人 / 109
- 尽自己最大的努力 / 110
- 心境安宁, 追求卓越的回报 / 112
- 从思想上追求卓越 / 114
- 在言语中追求卓越 / 114
- 从行为上追求卓越 / 115

11

习惯8: 勇于担当

不再用借口逃避责任

- 《圣经》中找借口的人 / 121
- 诚实正直的重要性 / 122
- 何为负责任 / 123
- 杜绝借口的 5 大步骤 / 125
- “没有借口, 只有结果” / 127

12

习惯9: 慷慨

不以自我为中心

- 慷慨是贪婪的解药 / 133
- 慷慨要有意为之 / 134
- 培养习惯, 计划先行 / 136
- 不做习惯的奴隶 / 137

13

习惯10: 慢节奏中品读生活

打破碌碌无为的现状

- 按舒服的节奏生活 / 142
- 匆忙的代价 / 144
- 为不可预知的事情预先留下余地 / 146
- 以从容心态开始每一天 / 147

14

习惯11: 掌控情绪 做自己情绪的主人

告别自怨自艾 / 151
怨气与平和，只是选择的问题 / 154
生气也分正当、不正当 / 154
情绪反应 / 156
抚慰情感伤痛 / 157
是习惯还是成瘾 / 158

15

习惯12: 充满自信 内心安宁比表面的成功更重要

人真正的生命存在于其自身 / 163
信仰给予你力量 / 164
自信不是感受，而是心态 / 165
积极对待人生 / 166
祷告与自信 / 166

16

习惯13: 寻找他人的闪光点 舞台并不单属于你一人

鼓励他人也是一种习惯 / 172
如何对待他人 / 174
为他人喝彩 / 177

17

习惯14: 自律 无规矩不成方圆

坚持，永不放弃 / 182
自律，痛却快乐着 / 184
远离危险生活 / 185
尊重生命的极限 / 187
期盼美好未来 / 188

译者后记

从良习出发 / 189

M MAKING GOOD HABITS B BREAKING BAD HABITS

第一部分 习惯的力量

14 NEW BEHAVIORS THAT WILL ENERGIZE YOUR LIFE

M MAKING
GOOD HABITS ,
BREAKING
BAD HABITS 01

剖析习惯

习惯就是在长时间里重复做某件事，自然而然，毫不费力，它就成了习惯。习惯是我们在日后逐渐养成的，但一旦养成，它又会反过来塑造我们。因此，我们就是那些重复去做的事情的结合体。不要自欺欺人地以为，我们不得不做这些事情，实际上，如果我们真的想做什么，完全可以着手去做，而不想做的事情也完全可以不做。

根据我的了解，专注于那些对的、需要做的事情，就可以避免去做那些不想做的坏事情。《罗马书》中提到，你不可为恶所胜，反要以善胜恶。专注于坏事永远无助于做你想做的正确的事情，这是《圣经》给予我的教诲。善的力量使恶卑微渺小，如同黑暗被光明无情地吞噬，面对生之活力，死神偃旗息鼓。恶企图让我们恶习累累，但我们可以在善的引导下走向幸福，而幸福的生活离不开好的习惯。

要养成好习惯、戒掉坏习惯，关键是专注于想做的事情，而不是要戒掉的坏习惯。比如说，如果你总是暴饮暴食，而你想养成均

衡、健康的饮食习惯，那么，你就不要总想着吃，不要看那些充斥着让人垂涎欲滴的各类甜点照片的食谱，而应该精选一本好的营养书，从中学习如何选择更适合自己的食物，并找一些让自己想不起吃的事情来做。

如果你想养成规律的运动习惯，不要老是想“这太难了”，而应该多想想坚持运动给你带来的好处。当然，你必须为此投入你原本不想花费的时间，而且刚开始锻炼的时候，你还可能感觉腰酸背痛。2006年，我64岁，在教练的指导下开始进行锻炼，浑身酸痛得仿佛大病一场。那种酸痛的感觉足足两年都挥之不去，更要命的是，我身上总有某个地方一直在疼。但最终，我还是喜欢上了这种感觉，因为我觉察到自己正在进步。

如果你想让自己无债一身轻，那么，在你还清债务之前，不要老想着你办不到的事情，或者你为还清债务而必须努力戒掉的事情。不要被还债所带来的负担吓倒，而应该多憧憬一下当你从压得喘不过气来的债务中解脱出来时的那种轻松、自在的感觉。

回报能激励人，如果多憧憬即将得到的回报，你就会开足马力向目标进军。切忌因为想不该想的事情而在还没开始之前就已经放弃了。思想是行为的指引，所以，一定要把思想集中在要做的事情，而不是厌恶的事情上。