

人一生要 养成的

50个 习惯

习惯决定成败，习惯改变命运
习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生

播下一种行为，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

宿文渊 编著

好习惯是成功的助推器，坏习惯是成功的绊脚石
培养好习惯，成就好人生



改变人一生的智慧书系

人一生要养成的 50个习惯

翁文渊 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要养成的 50 个习惯 / 宿文渊编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.2
ISBN 978-7-5502-7106-7

I. ①人… II. ①宿… III. ①习惯性—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020939 号

人一生要养成的50个习惯

编 著: 宿文渊

责任编辑: 夏应鹏

封面设计: 韩立强

责任校对: 彭泽心 郝秀花

美术编辑: 李丹丹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 279千字 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7106-7

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815821

◎习惯是个什么东西 /1

贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。

◎习惯决定命运 /3

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

◎成功习惯 重在培养 /5

习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。



01

相信自己 /7

不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

02

在行动前设定目标 /12

如果你不知道你要去向何方，便不会取得什么惊世骇俗的成就。

03

比别人多做一点 /17

没有一个人的才华是与生俱来的。在成功的道路上，除了勤奋，是没有任何捷径可走的，在每个成功者的身上，都可以看到勤劳的好习惯。

04 不给思维拴上辮头 /20

阻碍我们成功的，不是我们未知的东西，而是我们已知的东西。

05 不浪费每一分钱 /24

如果你养成了节俭的习惯，那么就意味着你具有控制自己欲望的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你正培养一些最重要的个人品质，即自力更生、独立自主，以及聪明机智和创造能力。换句话说，就意味着你有了追求，你将会是一个卓有成就的人。

06 珍惜每一分钟 /29

浪费时间生命中最大的错误，也是最具毁灭性的力量。大量的机遇就蕴含在点点滴滴的时间当中。浪费时间往往是绝望的开始，也是幸福生活的扼杀者……明天的幸福就寄寓在今天的时间中。

07 换个角度看问题 /37

法国雕塑家罗丹说过：“我们的生活里不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多美好的事物，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。

08 别怕犯错 /42

世上没有万无一失的成功之路，动态的人生总带有很大的随机性，各要素往往变幻莫测，难以捉摸。所以，要想成功就非得有不怕犯错的勇气不可。在不确定的环境里，冒险精神是最稀有资源。

09 独立自主的习惯 /49

淌自己的汗，
吃自己的饭，
自己的事自己干。
靠天靠人靠祖宗，
不算是好汉。

10 控制自己的情绪 /55

先学会管理自己的情绪，才会管理好其他。

11 诚信待人 /61

诚实是一条自然法则，就像万有引力定律不可违背一样，诚实的定律也是不可违背的。违背的结果就是受到惩罚，不可逃脱的惩罚，或许他们可以暂时地逃避，但最终却无法逃避公平。

12 信守你的承诺 /66

信守承诺不仅是立身处世的一种高尚的品质和情操，更是在体现对人尊重的同时，尊重了自己。

13 正确对待压力 /71

世界上不存在任何没有压力的环境。要求生活中没有压力，就好比幻想在没有摩擦力的地面上行走一样不可能，关键在于怎样对待压力。

14 不满足于现状 /75

你唯一的限制就是在你的脑海中为自己所设立的那个限制。

15 勇于承认错误 /80

如果我对一件事情的处理方法不奏效，那么我相信我必定还有许多东西尚未学会，所以我需要求助于别人，或是事情的后续发展会告诉我如何解决。不管如何，我首先得承认自己的错误，然后才能找到答案。

16 每天自省五分钟 /85

那个名叫“失败”的妈妈，其实不一定生得出名叫“成功”的孩子——除非她能先找到那位名为“反省”的爸爸。

17 不轻言放弃 /89

千万人的失败，都失败在做事不彻底；往往做到离成功还差一步，便终止不做了。

18 善于借助他人的力量 /95

“孤掌难鸣”，一个初入社会生活的人，必须寻求他人的帮助，借他人之力，方便自己。

19 耐得住寂寞 /100

毫无疑问，每一颗年轻的心都跳动着走向辉煌的希望，然而辉煌不是天上掉馅饼，它靠的是辛勤耕耘，一番寂寞而又艰苦的劳作。

20 勇于说“不” /104

“不”这个字好写，音节也简单，但拿到人与人之间，却很难容易被说出口。

21 笑对失败 /108

失败只是一次经历，而绝不是人生。

22 锻造勇敢的心 /113

勇敢就是不屈不挠的精神，就是相信自己可以做到的勇气。

23 善于与人合作 /117

单个人的力量是有限的，只有与人合作，取人之长，补己之短，才能互惠互利，双方都从中获益。

24 每天学一点东西 /121

许多人最大的弱点就是想在顷刻之间成就丰功伟绩，这显然是不可能的。任何事情都是渐变的，只有持之以恒，只有坚持每天学一点东西，才能有助于一个人最后达到成功。

25 马上行动 /127

整个事件成功的秘诀在于，我们形成了立即行动的好习惯，因此才会站在时代潮流的前列；而另一些人的习惯是一直拖沓，直到时代超越了他们，结果他们就被甩到后面去了。

26 珍惜你所拥有的 /132

幸福就是此时你手中的这碗水。

27 不要忽视细节 /134

立大志，干大事，精神固然可嘉，但只有脚踏实地从小事做起，从点滴做起，心思细致，注意抓住细节，才能养成做大事所需要的那种严密周到的作风。

28 不要自我设限 /139

很多人在成长的过程中，由于遭受外界（包括家庭）太多的批评、打击和挫折，于是奋发向上的热情被“自我设限”，对失败习以为常，丧失了信心和再尝试的勇气，使体内蕴含的巨大潜能终生沉睡。

29 学会休息 /144

休息绝对不是什么事都不做，休息就是修补。

30 与人为善 /148

帮助你的兄弟划船过河吧！瞧，你自己不也过河了？！

31 善于发现别人的优点 /152

人总是各有所长，各有所短，只有善于发现他人的优点，才能真正地使其为我所用。

32 赞美的习惯 /156

如果每个人都吐露内心深处的愿望，那个愿望就是：受到别人的赞美。

33 给别人说话的机会 /160

上帝造人的时候，为什么只给人一张嘴，却给人两个耳朵呢？那是为了让我们少说多听。

34 微笑的习惯 /165

在一个恰当的时候、恰当的场合，一个简单的微笑可以创造奇迹，一个简单的微笑可以使陷入僵局的事情豁然开朗。

35 注意仪表 /169

成功的外表总能吸引人们的注意力，尤其是成功的神情更能

吸引人们的“赞许性的注意力”。

36

善于发挥语言的作用 /174

会说话的人到哪里都会受到欢迎。善于发挥语言的作用，有助于建立良好的人际关系，对你的事业、婚恋都有很大的帮助。

37

学会感恩 /178

生活中我们应该学会感恩，感激祖国给了我们和平，感激父母给了我们生命，感激他人给了我们帮助……生活中需要感恩的事情实在很多。常怀一颗感恩的心，才能体会到人生的幸福。

38

不找任何借口 /182

再妙的借口对于事情本身也没有丝毫的用处。许多人生中的失败，就是因为那些一直麻醉我们的借口。

39

不陷入忧虑的沼泽地 /187

“人生不如意事，十有八九”，忧虑在所难免。但人们切不可沉溺于忧虑的泥潭中不能自拔，而应尽快调整心态和情绪，采取积极的行动来改变已遭到改变的生活。

40

不要为小事发愁 /193

人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间，去发愁一些一年之内就会忘了的小事。

41

原谅他人的过错 /198

水至清则无鱼，人至察则无徒。

42

不要太自负 /203

一个人就好像是一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估价好比分母，分母越大，则分数的值越小。

43

专注工作 /207

专注工作，不仅仅是为了对老板有个交代，更重要的一点，专注工作是一种使命，是一个职业人应具备的职业道德。

44 遵守时间 /213

守时是最大的礼貌。

45 在任何时候都留有余地 /216

给他人留点余地，给缺憾留余地，实际上都是给自己留有余地。

46 切忌喋喋不休 /223

在所有阻碍家庭幸福与毁灭爱情的因素中，喋喋不休是最致命的。

47 多用“我们”这个词 /226

用“我们”代替“我”，可以缩短你和大家的心理距离，促进彼此之间的感情交流。

48 主动与老板沟通 /229

主动与老板沟通，一方面会促进上司对你的了解，另一方面会让上司感到你对他的尊重，当机会来临时，上司首先想到的自然便是你了。

49 不谈论隐私 /233

了解别人的隐私是一件危险的事，更别说到去谈论、传播了。

50 对别人的意见要尊重 /238

克洛里是纽约泰勒木材公司的推销员。他承认：多年来，他总尖刻地指责那些大发脾气的木材检验人员的错误，虽然赢得了辩论，但这一点好处也没有。因为那些检验人员和“棒球裁判”一样，一旦判决下去，他们绝不肯更改。

习惯是个什么东西

贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。

狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于被憋死了。

狗是如此，人呢？

狗是习惯的动物，同样人也是习惯的产物，习惯中的高级动物。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年习惯累积慢慢成型的。孔子在《论语》中提到：“性相近也，习相远也。”“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

一句俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。“冬天来

了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样具有无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块 1 寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时 100 公里的速度行驶的话，哪怕是一堵 5 尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。所以，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融合到他更为广泛的行为中去，成为“爱清洁”的习惯。

习惯是某种刺激反复出现，个体对之做出固定性反应，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。它包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定式一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

习惯不是成就你，就是毁灭你。

习惯决定命运

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

——拿破仑·希尔

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡像教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会让我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、吝啬的习惯，甚至于饭前洗手的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏，林林总总。

习惯决定命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。日常的生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，有正面就有负面。正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功；而负面的是坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。

例如，礼貌是一种好习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会深受欢迎，拥有这种习惯的人则容易成功，相反，失礼就是一种坏习惯。

微笑是一种习惯，可以预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，而老是板着面孔的人走到哪里都会制造紧张气氛。

所以说，习惯决定命运。习惯是通往成功的最实际的保证，习惯也是通向失败的最直接的通道。

习惯不是成就你，就是毁灭你。

成功习惯 重在培养

习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

美国学者特尔曼从1928年起对1500名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。成年之后，又对其中最具有成就的20%和没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，例如，人们长期养成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

孩子从小养成良好的习惯，能促进他们的生长发育，更好地获取知识，发展智力。良好的学习习惯能提高孩子的活动效率，保证学习任务的顺利完成。从这个意义上说，它是孩子今后事业成功的首要条件。

但是习惯是从哪里来的呢？

习惯是自己培养起来的。当你不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，开始形成了所谓的真理，但是你还有更多的事情没有接触到。

习惯应该是你帮助自己的工具，你需要利用自己的习惯来更好地生活，如果哪个习惯阻碍了你实现这样的目标，那么就该抛弃这样的坏习惯。

◎下面是培养良好习惯的过程与规则：

(1) 在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。对于你所想的，要有深刻的感受。记住：你正在采取建造新的心灵道路

的最初几个步骤，万事开头难。一开始，你就要尽可能地使这条道路既干净又清楚，下一次你想要寻找及走上这条小径时，就可以很轻易地看出这条道路来。

(2) 把你的注意力集中在新道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你又想走上旧的道路。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉，你只要考虑新建的道路就可以了。

(3) 可能的话，要尽量在你新建的道路上行走。你要自己制造机会来走上这条新路，不要等机会自动在你跟前出现。你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要制定一些计划，准备走上新的习惯道路。

(4) 过去已经走过的道路比较好走，因此，你一定要抗拒走上这些旧路的诱惑。你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更为坚强，下次也就更容易抗拒这种诱惑。但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。你将在一开始就面临一次战斗，这是重要时刻，你必须在一开始就证明你的决心、毅力与意志力。

(5) 要确信你已找出正确的途径，把它当作你的明确目标，然后毫无畏惧地前进，不要使自己产生怀疑。着手进行你的工作，不要往后看。选定你的目标，然后修建一条又好又宽又深的道路，直接通向这个目标。

你已经注意到了，习惯与自我暗示之间存在着很密切的关系。根据习惯而一再以相同的态度重复进行的一项行为，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。例如，在弹奏钢琴时，钢琴家可以一面弹奏他所熟悉的一段曲子，一面在脑中想着其他的事情。

自我暗示是我们用来挖掘心理道路的工具，“专心”就是握住这个工具的手，而“习惯”则是这条心理道路的路线图或蓝图。要想把某种想法或欲望转变成为行动或事实，之前必须忠实而固执地将它保存在意识之中，一直等到习惯将它变成永久性的形式为止。

01 相信你自己

不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；
而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

汤姆·邓普西生下来的时候只有半只左脚和一只畸形的右手，父母从不让他因为自己的残疾而感到不安。结果，他能做到任何健全男孩所能做的事：如果童子军团行军 10 公里，汤姆也同样可以走完 10 公里。

后来他学踢橄榄球，他发现，自己能把球踢得比在一起玩的男孩子都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。

但是教练却尽量婉转地告诉他，说他“不具备做职业橄榄球员的条件”，劝他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，并且请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男子这么自信，对他有了好感，因此就留下了他。

两个星期之后，教练对他的好感加深了，因为他有一次友谊赛中踢出了 55 码并且为本队得了分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，而且在那一季中为他的球队得了 99 分。

他一生中最伟大的时刻到来了。那天，球场上坐了 6.6 万名球迷。球是在 28 码线上，比赛只剩下了几秒钟。这时球队把球推进到 45 码线上。“邓普西，进场踢球！”教练大声说。

当汤姆进场时，他知道他的队距离得分线有 54 码远。球传接得很好，邓普西一脚全力踢在球身上，球笔直地向前下去。但是踢得够远吗？6.6 万名球迷屏住气观看，球在球门横杆之上几英寸的地方越过，