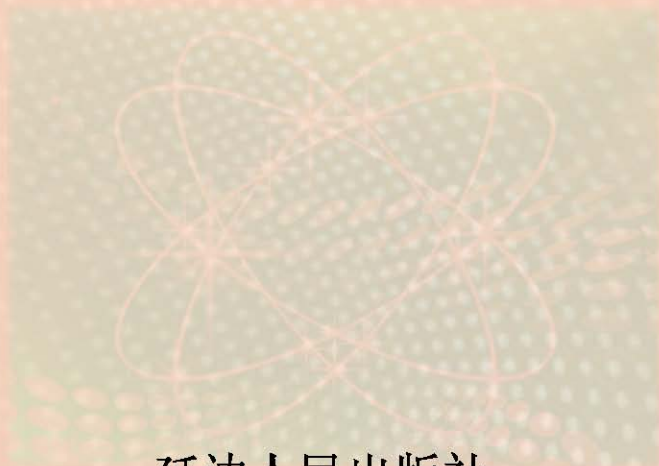


人生成长奠基石丛书

# 习惯决定人生

刘文清 编著



延边人民出版社

人生成长奠基石丛书

# 习惯决定人生

刘文清 编著

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生成长奠基石丛书 / 刘文清 编著. —延吉: 延边人民出版社

2004. 12(2010. 6 重印)

ISBN 978-7-80698-345-4

I. 人… II. ①刘… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119226 号

人生成长奠基石丛书

责任编辑: 崔承范

责任校对: 李宏出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷: 河北三河市华东印刷厂

发行: 延边人民出版社

开本: 850×11681 / 32 印张: 180 字数: 3600 千字

标准书号: ISBN 978-7-80698-345-4

版次: 2010 年 6 月第 2 版 2010 年 6 月第 2 次印刷

定价: 594. 00 元(全三十册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 目 录

<b>第一章 习惯左右你的人生</b> .....	<b>1</b>
正视习惯的力量 .....	1
好习惯，好人生 .....	4
别让坏习惯害了你 .....	6
让好习惯成为你的第二天性 .....	10
<b>第二章 行动影响命运</b> .....	<b>13</b>
立即行动不拖延 .....	13
做事要分轻重缓急 .....	15
排除次要事务 .....	18
专心做好每件事 .....	19
每天进行自省 .....	22
摆脱依赖自立自强 .....	25
善于与人合作 .....	27
遵守时间 .....	32
坚持到底才能成功 .....	33
凡事不要急于求成 .....	37
避免丢三落四 .....	39
<b>第三章 做职场的佼佼者</b> .....	<b>41</b>
明确目标，制定计划 .....	41
注重工作中的细节 .....	44
找准自己的位置 .....	48
善于展示自己的优势 .....	51
激情对待工作 .....	55
对工作富有敬业精神 .....	59
像老板一样积极工作 .....	66
向高难度工作挑战 .....	69
忠诚于公司的利益 .....	72
借口不要挂在嘴边 .....	75
不要轻易跳槽 .....	78
<b>第四章 妥善处理人际关系</b> .....	<b>81</b>
培养自己的人脉关系 .....	81
塑造好形象为自己加分 .....	85
用“眼神”去交流 .....	88
微笑最能打动人心 .....	90

当个好听众.....	92
真诚赞美拉近距离 .....	93
幽默有无形的魅力 .....	95
尊重每一个人.....	100
待人要宽容.....	103
乐于助人.....	105
和朋友保持适当距离.....	108

# 第一章 习惯左右你的人生

## 正视习惯的力量

在古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，因此，罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的，因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他的轮宽在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，人们的这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨宽一点，因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，最后的结论是：两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

这种现象就被称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某一路径，就会在以后的发展中进行不断的自我强化。

我们所说的习惯同样也是这个道理。

习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择，并让你轻易走不出自己选择的道路。

1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘是按照英文字母的顺序排列的。使用一段时间后，他发现打字的速度一旦加快，键槌就容易被卡住。对于这个问题，他的弟弟给他出了一个主意——将常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候就不会因连续击打同一个区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键现象果然大大减少，但是，打字的速度也相应地减慢了。

此后，在推销打字机的时候，为了增加卖点，克利斯托弗对客户说，他们是经过了大量研究后确定这样的排列可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键面布局，并始终认为这样排列的确能够提高打字速度。

然而，后来经过国外一些数学家的研究得出结论，目前的键盘字母排列是最笨拙的一种，凭借现有的技术已解决了卡键的问题，可现在推广第二种排列的键盘似乎也不太可能，因为人们已经习惯了原有的布局。

可见，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。但很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

那么，什么是习惯呢？根据《美国传统词典》的解释，将习惯作了如下三层定义：

1. 一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；

2. 思维和性格的某种倾向；
3. 一种习惯性的态度和行为。

这一定义阐释了习惯所具有的稳定性的。明代思想家王廷相所说：“凡人之性成于习。”习惯与个人生活是紧密相关的。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。有调查表明，一个人的日常活动，大部分都在不断重复原来的动作，在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作，这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

亚历山大帝王图书馆发生火灾的时候，馆里所藏图书被焚烧殆尽，但有一本不很贵重的书得以幸免。有一个能识几个字的穷人，花了几个铜板买下了这本书。书本身不是很有意思，但书页里面却藏着一样非常有趣的东西：一张薄薄的羊皮纸。羊皮纸上面写着关于点铁成金石的秘密，所谓点铁成金石，是用一块小圆石能把任何普通的金属变成纯金。小纸片上写着：这专用奇石在黑海边可以找到，但是奇石的外观跟海边成千上万的石头没什么两样。谜底在于：奇石摸起来是温的，而普通的石头摸起来是冰凉的。

这个穷人于是变卖了家当，带着简单的行囊，露宿于黑海岸边，开始寻找点铁成金石。他知道，如果他把捡起来的冰凉的石头随手就扔掉的话，那么他可能会重复地捡到已经摸过的石头，而无法辨认真正的奇石。为防止这种情形的发生，每当捡起一块冰凉的石头，他就往海里扔。一天过去了，他捡的石头中没有一块是书中所说的奇石。一个月，一年，二年，三年……他还是没找到那块奇石。但是，他不气馁，继续捡石头，扔石头，捡石头，扔石头……这样的动作不知道



重复了多久，有一天早上，他捡起一块石头，一摸，是温的！他的第一反应仍然是随手扔到了海里！

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”故事中的穷人，经过多少年的风餐露宿，苦苦寻觅，为的就是那块点铁成金石。可是当他找到后，他却随手扔到了海里。这正是因为“捡石头，再扔石头”的动作对于他来说已经成惯性了，以至于当他梦寐以求、苦苦寻觅的奇石出现时，迫使他做出了把石头扔到海里的令人遗憾不已的蠢事，他的多年点铁成金梦，也像肥皂泡一样顷刻破灭了。

一位哲学家也曾经说过：“习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。”的确，习惯虽小，却影响深远。习惯对于我们的生活有绝对的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，决定我们思维和行为的方式，左右着我们人生的成败。因此，正视习惯，了解习惯对于我们生活和人生的影响，将有助于我们更好的驾驭习惯，开创一个美好的人生。

## 好习惯，好人生

1998年5月，华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问到：“你们怎么变得比上帝还富有”这一问题时，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。”比

尔·盖茨对此也深表同感，他说：“我认为沃沦关于习惯的话完全正确。”

两位殊途同归的好朋友道出了自己成功的诀窍：习惯决定成功。北京大学心理学博：上卢致新也说：“习惯两个字一直在起作用：一个人习惯于懒惰，他就会无所事事地到处溜达；一个人习惯于勤奋，他就会孜孜以求，克服一切困难，做好每一件事情。”这也就是为什么我们经常看到，成功的人们似乎永远在成功，失败的人们似乎永远在失败。

历史上，众多成功者的成功都离不开他们自身所具备的好习惯。

美国建国期间的伟人富兰克林有一个习惯，每天晚上都要把一天的情形重新回想一遍，看看自己哪些方面存在着不足。他曾为自己总结出 13 个很严重的错误，如浪费时间、为小事烦恼、和别人争论冲突等。在富兰克林看来，除非他能够减少这一类的错误，否则就不可能有什么成就。此后，他便一个礼拜选出一项缺点来进行“搏斗”，然后把每一天的“搏斗”结果做成记录；到了下个礼拜，他会另外再挑出一项缺点，去做另一场“搏斗”。正是这一检视自我并努力改正缺点的习惯，使富兰克林取得了如此巨大的成功，成为美国历史上最受人敬爱也最具影响力的人。

每个人都关心自己的命运，都希望在生活和事业中取得成功。你无需靠学历，无需靠亲朋，只需具备和养成了成功的好习惯，就可以掌握自己的命运，走上成功的坦途。

40年前，前苏联宇航员加加林乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一个进入太空的宇航员。这个荣誉不是每个人都能得到的，他能在20多名宇航员中脱颖而出，是一个良好的习惯成全了他。在确定人选时，20个候选人实力相当，跃跃欲试。在演习之前，主设计师发现，在他们之中，只有加加林一个人是脱了鞋进入机舱的，其实脱鞋进入机舱只是他心细的个人习惯，他怕弄脏机舱。主设计师看到有人对他付出心血和汗水的飞船这么备加爱护，当时非常感动，于是，他当即决定让加加林执行试飞。

一个动作，一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。有些人过于在意那些优秀的强者表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情，而实际上，我们把那些表现归纳分析，就会发现实际上存在一个简单的要点：那就是习惯。在我们身上，好习惯与坏习惯并存，我们要改变自己的命运，走向成功，最重要在于丢掉坏习惯，培养和凭借好习惯的力量去搏击风浪。

## 别让坏习惯害了你

很多成功的人并不一定比别人更聪明、更有天分，但他们一定比别人更勤奋，更有恒心和毅力。正是因为他们有了这些良好的习惯，他们才能不断地获得更多的知识，变得更有毅力，更执著于梦想和目标；失败的人并不一定比别人愚蠢，但是他们往往优柔寡断、不思进取，缺少信心和毅力，正是因为坏习惯，阻碍了他们迈向成功和幸福的进步。

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，有助于我们的成功；而负面的坏习惯，则会导致我们的失败。好习惯是步入成功的基石，而坏习惯是阻碍成功的恶魔。

北京有一家外资企业招工，对学历、身高、相貌的要求都很高，但薪酬待遇在同行业很有竞争力，所以有许多高素质的人才都来应聘。

有几个年轻人，过五关斩六将，到了最后一关：老总面试。这几个年轻人想，这很简单，只不过走走过场罢了，准十拿九稳了。一见面，老总却说：“很抱歉，我有点急事，要出去 10 分钟，你们能不能等我？”几个年轻人说：“没问题。”等到老总走了，几个年轻人一个个踌躇满志，得意非凡，闲不住，便围着老总的大写字台看，只见上面文件一摞、信一摞、资料一摞，年轻人你看这一摞，我看那一摞，看完了还交换。

10 分钟后，老总回来了，说：“面试已经结束。”“没有啊？我们还在等您啊。”老总说：“我不在的这段时间，你们的表现就是面试，很遗憾，你们没有一个人被录取。因为本公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。”这几个年轻人一听，顿时都后悔莫及，他们困惑地说：“我们长这么大，就从来没有听说过不能乱翻别人的东西。”

在我们的日常生活和社会生活中，因为这样的坏习惯而毁掉自己前途的事情还有很多。习惯作为我们的终身伴侣，是最好的帮手，也可能成为我们最大的负担；它会推着 we 前进，也可以拖累我们直至失败；它是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

习惯一旦形成，就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定着我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定着我们的生活起居。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。习惯是通往成功的最实际的保证，可是也会成为通向失败的最直接的通道。因此，一定要养成良好的习惯，摒弃那些有趋势要形成的坏习惯，改正那些已经形成的不良习惯。

故态复萌是习惯改变的最主要障碍，80%的试图改变坏习惯的人会在90天内复发，不论是什么习惯——包括抽烟、酗酒、赌博、贪食、不可抑制的购买欲或过度工作。

心理学家曾把复萌归于人们不能抵抗老习惯所产生的生理的心理上的渴求。这种渴求在最初几天或几周确实是很难抵御的。但是，许多人却是在最困难时刻已经过去后复发。

为什么功亏一篑？心理学家只得另找原因。他们发现生理上需求及自我克制缺乏是一个原因，“但更重要的是因感情上的苦恼”所致。心理学家普罗克斯卡认为，80%的人是在他们感到气愤、忧虑、抑郁、烦恼或孤独时恢复坏习惯的。

坏习惯并不是无法改变的，只要你高度地重视它，持之以恒地摒弃它，用一个新习惯(同样使你感到满足的)来代替它，就没有不能改变的。这似乎十分困难，但下述具体方法有助于你的成功：

#### 1. 以新代旧

在改变坏习惯的过程中，虽然老习惯被戒了，但在一段时间内情感需求却并未告终，因此用一种新习惯来代替原来习惯所产生的满足感是必要的，如体育活动、跳舞。要在事前培养新习惯而不能等到渴望袭来时再培养。同时注意，老习惯在什么场合会出现，就在同样场

合采用新习惯，例如抽烟时使你的手中有物在握，则在烟瘾来时可以以编织或玩乐器取代。

## 2. 避开诱因

如果你总在喝咖啡时吸烟，就改为喝茶或喝其他软饮料；如果午间休息引起你购物欲，则在这时安排体育活动；如果因为与某些朋友在一起就要饮酒，就改变交往对象。

## 3. 目标适中

不要把目标定得太大太远，例如改变花钱大手大脚的习惯就可以买一辆新汽车，这目标定得太大而难以实现。不如先定小目标，再逐步扩大战果。

## 4. 求得支持

许多戒除不良习惯的人都体会到，别人的支持对自己来说十分重要，是防止复发的有效手段。这种支持可以来自家庭、朋友和志同道合的同事。先向他们谈你戒除坏习惯的计划，请他们监督你。当诱惑到来时，他们就会帮助你克服困难。

## 5. 自我奖励

在改变过程中，每有一次进步或突破——如戒烟已一周，便可以自我奖励一下，比如买一些自己喜欢的东西。这是增加动力的好方法，它将赢得下一次的成功。

## 6. 不找借口

“我只是晚了一分钟”“这支烟是抽着玩玩”，诸如此类的借口，其实都是故态复萌的先兆，应当控制自己的意志，防止半途而废。

当一个个坏习惯被好习惯逐个取代时，你就会变得越来越善于改变自己的习惯，并拥有很多好习惯。这样，你距离成功，距离美好的生活也就越来越近了。那么，改变习惯，从现在开始，不要再拖延。

## 让好习惯成为你的第二天性

看似不起眼的小习惯和习以为常的老习惯，有时是决定一个人命运的关键。那么，怎样才能让自己具备通往成功的好习惯呢？

“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。

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。

可见，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。当你不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，并且形成了所谓的真理。可见，习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的，就如我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。那么，习惯完全可以经过主动积极的改变而重新培养和形成。

在通往成功的路上，多一个好习惯，心中就会多一分自信；多一个好习惯，人生就会多一次成功的机遇；多一个好习惯，生命里就会多一种享受美好生活的能力。但要想建立良好习惯，就必须专注执著、持之以恒。

习惯问题专家周士渊说：“目标就像织女，是你所追求的漂亮的东西，而习惯则像是牛郎，很勤恳、踏实。目标和习惯加起来就是‘天仙配’。”周士渊在解释这一对“天仙配”时说道：“有了目标，

你一定要为这个目标设定一些习惯，等习惯养成了，离目标的实现也就不远了。而有了好的习惯，你也可以为这个习惯找一个目标，使自己更有成就感。当然这时说的目标一定要切实可行，习惯也要数字化。因为习惯是抽象的东西，只有量化后才好执行，比如每天跑步半小时等。”“习惯就像烧开水一样，”周士渊说，“烧烧停停水永远不会开，刚热了又凉了，只有一股劲将它烧到 100℃，你就成功了。所以，习惯要‘五动’，即启动、恒动、自动、永动和乐动。”简单的事天天做就成了不简单，容易的事认真做就成了不容易。当你的“好习惯”成为习惯后，一切规律都将改变，你也会自然而然地维持你的好习惯。

古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。”既然好习惯可以通过培养来取得，我们便可以运用自己的智慧与毅力使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性，让我们习惯性地创造性思考，习惯性地认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然，即让优秀与成功成为我们的习惯。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，你一定要抵抗走上旧路的诱惑。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，就会更容易在下一次屈服，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，把它当作是你的明确目标，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的道路，直接通向这个目标。