

影响你一生的
★成功★
励志书

BOOKS LEADING You / Your Successful Life

健全习惯

如何培养成功的自然习惯

邢春茹 王晓茵 / 编著

成功与失败的最大区别，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

——（美国杰出演说家）奥格·曼狄诺

珍藏版

河南大学出版社

影响你一生的成功励志书

健全习惯

848.4-49
255

——如何培养成功的自然习惯

邢春茹 王晓茵 编著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封:
河南大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81091-243-7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物
IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

出 版: 河南大学出版社
发 行: 各地新华书店
印 刷: 北京海德印务有限公司
开 本: 850 × 1168 1/32
印 张: 225 字数: 5300 千字
版 次: 2006 年 3 月修订版
印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-81091-243-7/G · 782
全套定价: 798.00 元

前言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。~~我们~~等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。



在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计 30 册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴涵丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

目 录

I 好习惯对成功的帮助

学会放松自己	3
养成良好的工作习惯	13
养成其他的良好习惯	18
良好的习惯是成功的基石	23
好习惯会带来好运气	30

II 坏习惯对成功的影响

不要找借口搪塞坏习惯	37
学会说“不”能节省大量时间	39
把坏习惯从身上打扫干净	43
改变工作中的不良陋习	48
好习惯能吸引成功	54
时刻警惕坏习惯危害身心健康	61
懒散比腐蚀破坏性更大	65

III 以高度的自律完善自身

使手段价值转为目的价值	69
准确把握自己的心声	81
不能顺其自然	101
以健康的心态等待时机	110
以敏锐的目光感知存在	115
以高度的自律完善自身	119
防备疯态社会的诱导	145
抑制冲突发生	150

IV 学习的习惯受益终生

让每一天都成为学习的一天	157
凡事应简洁明了	160
人生需要不断学习	162
善于开辟学习途径	167
要注意学以致用	173
成功地安排好每天的 1440 分钟	176

V 守时的习惯造就辉煌

浪费时间是最难以宽恕的	189
-------------------	-----

健 全 习 惯

时间就是金钱	192
守时能使你从平凡中脱颖而出	195
充分利用每一分钟	198
遵守守时、精确、坚定和迅捷的习惯	204
放弃琐事可以节省时间	209
善于利用闲暇时间	212

BOOKS LEADING YOU TO
YOUR SUCCESSFUL LIFE

I

好习惯对成功
的帮助

学会放松自己

首先需要知道的是为何要养成放松习惯。

一项对射击运动员的调查表明，倘若他们的精神处于紧张状态，他们的命中率普遍会降低。

长期的紧张会导致人的疲劳。而疲劳会使人厌烦和焦躁，这时人们常常会作出一些失去理智的事来。这样降低了一个人成功的几率。

并且，疲劳同样会降低一个人对忧虑和恐惧的抵抗力，造成一些多余的过失。

拿破仑·希尔认为：如果你养成放松的习惯，就可消除精神上的紧张和身心疲劳。

这种疲劳感并不可怕，它是很不鲜见的。可以说是对高度紧张和快节奏生活的一种正常反应。

常识是：保证足够的休息时间，这是最直接有效的方法。在你感到疲倦之时，停下你手头的工作。

除此之外能够取的是进行一些不乏有意思的游戏或体育活动。无论你有没有时间，停下来，沏一杯咖啡，看一会儿当天的报纸。

这样做的目的是避免疲劳的增加。疲劳增加的速度快得出奇，不是如此的话接下来的疲劳也许将你击垮。

美国陆军的研究表明，不带背包，每隔一小时休息 10 分钟，队伍的行军速度就加快。他们既防止了过度疲劳，又增加了行军速度。

一个正常的心脏每天压出的血液，足能够装满一节火车的运油车厢；一天之内所供应的能量，大抵等于把 20 吨煤运上了三尺高的平台所需要的能量。不出意外的话，这样一个心脏要持续工作 50、70 甚至 90 年之久。这是一个难以让人相信的工作量。

哈佛医院的华特·坝农博士解释说：“其实心脏非常聪明。它并不像人们通常认为的那样不停地工作。每一次收缩之后，它都有一个静止期。我们知道，正常心脏跳速为每分钟 70 下左右。一天 24 小时里，心脏的实际工作时间仅为九小时。”

邱吉尔是英国首相、二战功臣。他每天工作 16 个小时仍不疲倦。关键在于他知道如何防止疲劳。他每天早晨在床上工作到 11 点，看报告，发布命令，打电话，甚至举行会议。并且每隔一定的时间，在疲倦向他袭来之前，他都要上床休息几个小时。这样他有效地防止和消除了疲倦，因此能够每天工作 16 小时，成功地取得了战争的胜利。

约翰·洛克菲勒是美国首富，石油巨头。他不但拥有巨大的物质财富，而且也拥有令人羡慕的健康财富——他活到了 98 岁。这所有的原因便是他养成了休息的习惯，适时而适当的休息。这样他活到了 98 岁，而且他的家人也因此而大都长寿。

丹尼尔·何西林在他写的一本叫做《为什么要疲倦》的书中写道：休息并不是什么事情也不要做，而是修补。

休息时间并不是越长越好。有时哪怕仅仅十几分钟，或者只打一个瞌睡，同样也能有效地抑制疲劳。

棒球名将康黎·马克每次比赛之前都要睡一个午觉，这样到第五局时他就不至于因疲劳而影响自己水平的发挥。

爱迪生只要感到困倦了就上床休息，这样他保持了旺盛不衰的创造力、创新力，拥有 2000 多项发明。

好莱坞的一位电影导演杰克·查纳克是米高梅公司短片部的经理。他的工作往往是在疲劳和乏累的情况下进行的。他尝试过各种解除疲劳的办法，苦于没有作用。

拿破仑·希尔建议他试用这种方法。两年之后出现了奇迹。他对拿破仑·希尔说：“现在我常感觉浑身有用不完的劲儿，工作时也不再感觉紧张了。我用了很少的时间完成了很多的事情。而且做得都十分出色。”

然而，其实并不是任何人都能像爱迪生或者山姆·高尔温那样，随时想睡就可以睡上一会儿，并不是所有的人都能像邱吉尔那样躺在床上处理公务。

如果你是一名忙碌的打字员，如果你是一名流水线上的工人，假如……

就算如此，你也没有理由说你根本抽不出时间来休息。倘若你住在一个小城市里，想必要回家吃午饭。饭后便是你的休息时间。

另外，晚饭之前的一个小时或者半个小时也是值得利



用的解除疲劳的机会。倘若你能在下午五点、六点或者七点左右睡上一个小时，你就能增加一个小时的清醒时间。

曾在贝德汉钢铁公司担任科学管理工程师的佛德瑞克·泰勒曾经作过一段时期的观察。他认真地观察过工人的劳动情况，并且从中得到了规律。

他认为工人的作息时间应该像心脏的工作机制一样，每隔一段时间便休息一会儿，除非得到充分的休息，在疲劳产生之前将其消灭，才能提高工作效率。

他发现工人们每天只能装 12 吨生铁，而其实能够装得更多。而且时常到中午工人们都已经筋疲力尽。他通过观察认为，倘若合理休息，这些工人们应该能装 47 吨。

他从那些工作中选出一位叫施密特的工人，给他规定工作和休息的时间，有一个人在旁边指挥施密特。

结果施密特当天装了 40 吨生铁，而其他工人只装了 20 吨左右。他每小时大约工作 26 分钟，休息 34 分钟。他的休息时间比工作时间要多，而工作效率却是其他人的四倍。

这便是佛德瑞克·泰勒的发现：在你疲劳之前休息。这样做往往收到事半功倍的效果，就如施密特那样。

几年前，科学家曾试图了解人的大脑究竟能工作多久才不疲劳，结果他们惊奇地发现，活动中的脑细胞根本没有疲劳的迹象。不止一次实验观察表明，单纯用脑不可能导致疲劳。

他们从一个正在做工的人的血管里抽出血液，发现其

中充满了“疲劳毒素”。然而如果这些血液是从爱因斯坦脑部抽出来的，就绝不会发现任何疲劳毒素。

一系列的研究结果已表明，单纯的用脑是不可能让脑部疲劳的。就算大脑连续工作八个或几个小时，它的工作能量依然迅速而有效。既然如此，是什么使我们疲倦呢？

英国有名的心理分析家德费提出“权力心理学”理论。他的分析认为，我们绝大部分的疲劳是由于心理影响，是由精神和感情因素引起的。纯粹的生理引起的疲劳很少，大部分是精神的紧张。

美国著名的心理分析家布列尔博士说得更为详细。他说倘若一个工作者身体良好，他的疲劳多半是。心理和感情因素的影响。

我们都有过这样的体会：当我们长时间看一本书时，我们就会不喜欢。即使坐着不动，看来没有付出什么劳动，照样也会疲劳。这是受烦闷、懊恼、不受欣赏感觉的影响。这些都是就算脑力工作者也会产生疲劳的因素，是精神因素。

大都会人寿保险公司在了一本小册子中详细分析了产生疲劳的原因。他们同样认为精神紧张、烦躁、焦虑不安往往是产生疲劳的原因，而并不是由于体能的消耗。

“记住，放松你的精神，存储体力，这样才能真正消除你的疲劳。”他们在那本小册子中这样说服员工。

不知道你读这本书的时候，是不是感觉两眼之间有一种压力，有没有皱眉头？是不是完全放松了你的精神？倘若是如此，你就是在人为地制造神经和肌肉的疲劳。



何西林认为自己发现了这种导致疲劳的原因。他说人们在做一件工作，尤其是一件在其他人看来比较关键的工作时，总是有一种强烈的欲望和冲动，认为自己应该表现得对这件事很卖力。这样他们在劳心的同时，就制造了多余的紧张。

对待这种精神上的放松，唯一的办法就是放松，放松，再放松。学会时刻都放松自己，以放松的心态对待工作，在放松之中完成你的工作。

当然要做到放松只有付出一定的努力。通过这种努力放松自己，消除疲劳，让你的生活发生革命性的变化。

威廉·詹姆斯发现美国人工作时普遍表现得较为紧张。工作之时他们带着一种坐立不安、着急以及紧张痛苦的情绪。

8

养成放松的习惯首先应从肌肉开始。我们首先在眼睛上达到突破。闭上你的眼睛，在心里默默地对你的眼睛说：“放松，放松，再放松。不要紧张，松开皱起的眉头……”这样重复不停。

健全习惯

经过一段时间，你是不是感觉到，眼睛的肌肉是不是已经完全放松了？紧张的情绪已经完全给抛开了？用同样的方法放松你的头部、肩部、直至整个身体。

当然眼部肌肉的放松是非常关键的。如果你能完全放松你的眼睛肌肉，你就会离开所有烦恼、不安和紧张的情绪。芝加哥大学的教授艾德蒙·杰可布森博士较早地认识到了这一点。他认真研究过人的眼睛，认为眼睛消耗了全身散发能量的 $\frac{1}{4}$ ，所以眼睛的放松对我们至关重要。

“眼部紧张”跟眼力的好坏没有必然的联系，不少眼力好的人仍会时常感到“眼部紧张”，这是他们不懂如何放松的缘故。

拿破仑·希尔提出放松的五项建议：

1. 试着看懂大卫·哈罗·芬克博士所写的一本有价值的书《消除神经紧张》

2. 你应该看过太阳底下睡觉的猫。它的头会垂下去，倘若你这时抱起它。放松你自己，像一只太阳底下睡觉的猫。

3. 工作时注意别让身体过于紧张，采取舒服的姿势。

4. 时刻检查自己的行为，至少每天检查五次。你是否过分看重你的工作？是不是有意或无意在制造你肌肉的紧张？是否用了和你工作毫无关系的肌肉？要知道就像大卫·哈罗·芬克博士所说的：疲倦有 2/3 是习惯性的。要想放松自己，必须学会试着打破那些曾困扰你的习惯。

5. 照这样的方法，每天再检讨一遍，看看你是不是疲倦了，有多疲倦？为何会这样？是否做事的方法不对？像丹尼尔·何西林所说的那样，看看你有多不疲倦，如果每位生意人都能体会到这一点，离成功便只有一步之遥了。

6. 默念或是轻声地说：“我要放松，我要放松，放松，再放松！”就会使你紧张的神经放松。

7. 怎样做到把心事说出来，必须依照以下几点：

(1) 准备一本“灵感”剪贴本。把你讨厌的，可以鼓舞你的诗，或是名人的格言记在上面。此后，这个本