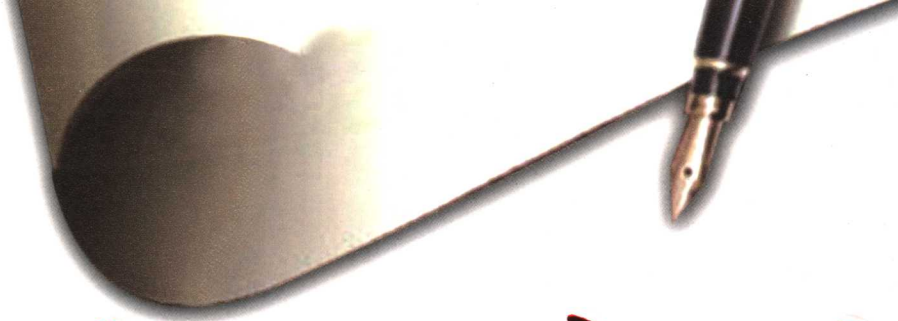




毁人一生的 99个 坏习惯

让坏习惯的影响远离自己 让好习惯的力量成就自己 本书将给你完美的解答

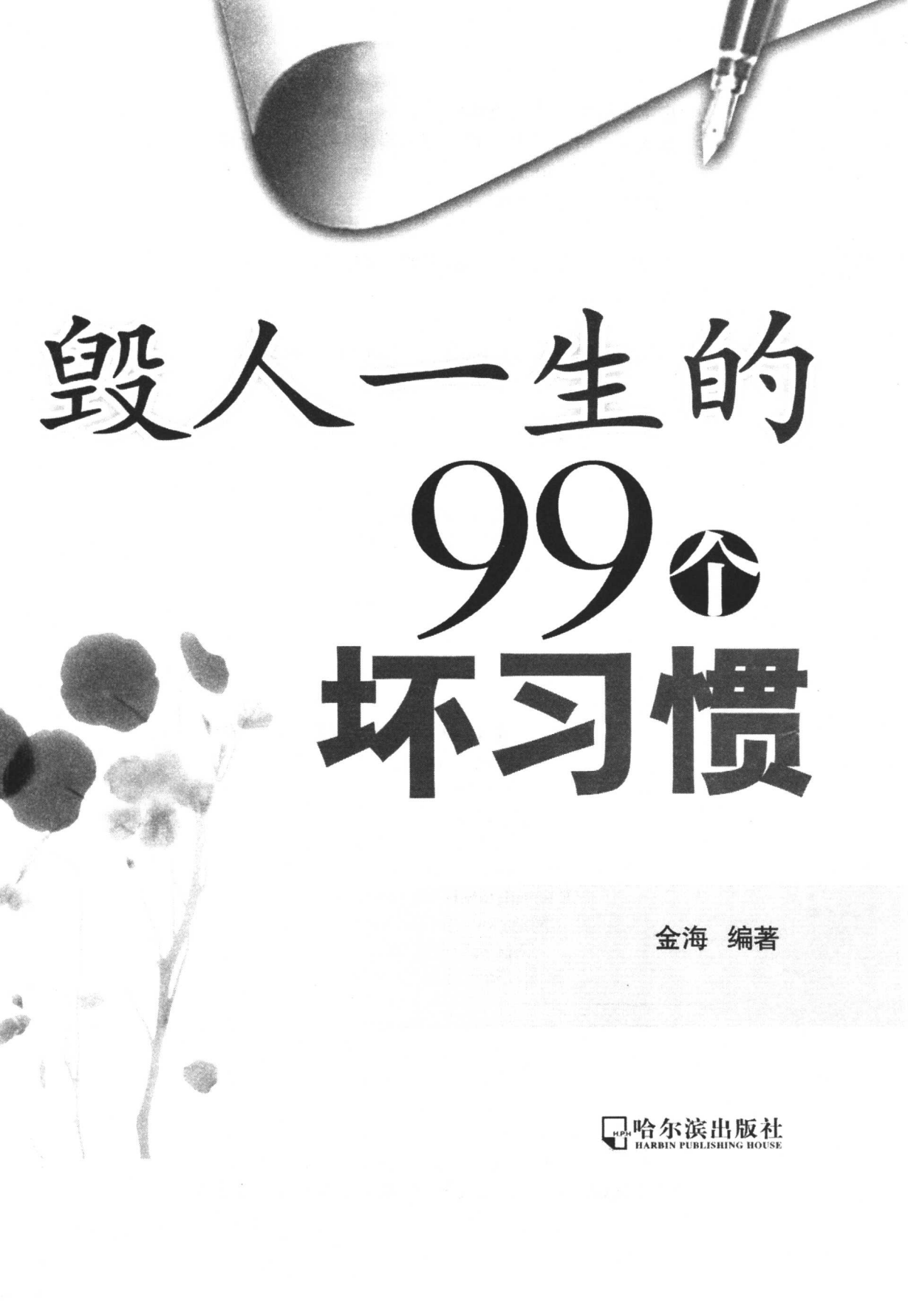
★ 根除坏习惯 ★ 培养好习惯 ★ 成就新生活

BAD HABITS

金海 编著

让坏习惯的影响远离自己 让好习惯的力量成就自己
本书将给你完美的解答





毀人一生的 99个 坏习惯

金海 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

毁人一生的99个坏习惯 / 金海编著. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 80699 - 795 - 4

I. 毁... II. 金... III. 习惯 - 通俗读物

IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 094324 号

责任编辑: 范淑梅

封面设计: 李尘工作室

毁人一生的99个坏习惯

金海 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787

E-mail: hrbchs @ yeah. net

网址: www. hrbchs. com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 16.25 字数 221 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 795 - 4/B · 118

定价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



本书针对人们在日常生活中经常犯却又容易被忽视的坏习惯进行阐述，一针见血地指出了在不知不觉中侵蚀人们生活的种种坏习惯，并且提出了克服这些坏习惯的有效方法。帮助读者培养良好的习惯，为那些渴望拥有全新生活的读者提供了详细而实用的指导，使每个人都成为优秀的自我管理。





责任编辑：范淑梅

特约编辑：杨程 王小玲

封面设计：李莹工作室



序 言

不论你是身居高位还是地位卑微，不论你是腰缠万贯还是不名一文，不论你是年岁已长还是乳臭未干，不论你是谦谦绅士还是窈窕淑女，不论你从事哪种职业，也不论你信奉何种宗教，只要你呼吸大自然的空气，只要你食用来自土地的五谷杂粮，你就有可能受到坏习惯的困扰。古往今来，多少人因为自己的坏习惯含恨终生，又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯葬送了最弥足珍贵的生命，三国时期的周瑜，纵使英雄气概，终究逃不过气量狭小恶习的惩罚，三气不过，一命归西。

坏习惯无处不在，一不留神，它就会与你合二为一。说话的时候，它附在你的声带上；健身的时候，它躲在你的肌肉里；学习的时候，它流连在纸上笔端；交往的时候，它徘徊于人与人之间。它主宰你的消费，它阻碍你的升迁，它让你怀才不遇，它令你身心疲惫。因为它的存在，你可能失去你最挚爱的恋人；因为它的存在，你可能与幸福失之交臂。也许你毫无知觉，但它却如影随形般伴着你；也许你早已觉察，但它却像孙悟空的紧箍咒一样欲罢不能。你可能在苦苦思索，也可能被深深困扰，但不可否认的是，自身的坏习惯正成为现代人的一个隐形杀手，一如污浊的空气，一如残留农药的食品。

也许有人会说“江山易改，本性难移”，就算知道自己有坏习惯又拿

毁人一生的 99个坏习惯

它奈何？不！坏习惯不属于我们自身的本性，它与好习惯一样，不是与生俱来的，是可以改变的。研究表明，二十一天就可以形成一个习惯，同样，二十一天也可以改掉一个习惯。古代孟母择邻而处，就是要帮助孟子养成好的学习和生活习惯。开始的时候由于环境不好，孟子确实已经染上了坏习惯，但孟母搬家后不久，他的这些坏习惯也都改掉了，可见坏习惯并不是不能改变的。也正是因为孟母的苦心，孟子才成为了一代鸿儒。

也许还会有人说“做大事不拘小节”，许多习惯只是小事一桩，不应过度在意。不！中国古人有一句话“一屋不扫，何以扫天下”，卡耐基也曾经说过“一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业”。小不忍，则乱大谋，同样，小恶习也可能会误终身。只有注意日常生活中各方面的小习惯，才能有大成就。细节决定命运的例子比比皆是，相信很多人对松下集团总裁松下幸之助的故事都不陌生，正是因为他有讲卫生的好习惯，才使他获得进入公司的资格，最终成就了一番大的事业。

孔子的弟子曾子曾经说过：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”今天，我们同样需要像曾子一样时时反省自己：“吾身有恶习乎？吾之恶习吾能改乎？改而立善习乎？”只有勤于反省，善于反省，勤于自律，善于自律，才能不断充实和完善自己。

《毁人一生的99个坏习惯》一书，就是针对我们经常犯却又容易忽视的坏习惯而编写的，书中大量列举了一些习惯性的动作、行为以及为人处世的态度，一针见血地指出了种种坏习惯犹如蛀虫般腐蚀着我们的生活，并且提出了如何克服这些坏习惯的方法，为那些渴望获得有效信息的读者提供了翔实而实用的指导。

编写本书的目的是帮助读者培养良好的人生习惯，从而塑造完美的自我形象，成为一个优秀的自我管理着。



目 录

Contents

第 1 章

给日常行为习惯去污

- No. 1 不把休息当回事/ 1
- No. 2 站没站相、坐无坐姿/ 3
- No. 3 大千吃相几样糟/ 6
- No. 4 旁若无人不是真的无人/ 8
- No. 5 最难是慎独/ 11
- No. 6 “颐指气使”代说话/ 13
- No. 7 以为别人听不到/ 16
- No. 8 你想让垃圾满天飞/ 18
- No. 9 大丈夫不拘小节/ 21
- No. 10 自助餐检验你的贪婪/ 23
- No. 11 马桶上的书呆子/ 26

第2章

修身养性解烦忧

- No. 12 “小资”的半瓶子性格/ 29
- No. 13 情绪冲动/ 31
- No. 14 过于在意别人的看法/ 33
- No. 15 自我展示过度/ 35
- No. 16 超级自信/ 37
- No. 17 缺乏合作、助人精神/ 39
- No. 18 优柔寡断/ 41
- No. 19 固执己见/ 43
- No. 20 包容度小/ 46
- No. 21 泛泛之交/ 49
- No. 22 急功近利/ 51

第3章

学习的误区

- No. 23 学而不思，思而不学/ 54
- No. 24 缺乏怀疑精神/ 57
- No. 25 贪多务广/ 59
- No. 26 过度施压/ 61



- No. 27 目标不明/ 63
- No. 28 心浮气躁/ 65
- No. 29 不联系实践/ 67
- No. 30 临时抱佛脚/ 69
- No. 31 追求高分/ 71
- No. 32 自满自足/ 73
- No. 33 好高骛远/ 76

第
4
章

快乐工作法则

- No. 34 求职应聘抓瞎/ 79
- No. 35 频频跳槽/ 81
- No. 36 都是加班惹的祸/ 84
- No. 37 干活不讲形象/ 87
- No. 38 漠视领导/ 90
- No. 39 唯领导马首是瞻/ 92
- No. 40 借离职出恶气/ 95
- No. 41 信口开河“喊人” / 98
- No. 42 掂错聚会的分量/ 100
- No. 43 搞小团体/ 103
- No. 44 不合群/ 105

第5章

善待自己的身体

- No. 45 不吃早餐/ 108
- No. 46 减肥减掉的健康/ 110
- No. 47 膳食结构不合理/ 113
- No. 48 爱吃零食/ 115
- No. 49 酗酒/ 118
- No. 50 健身误区/ 120
- No. 51 睡眠恶习/ 122
- No. 52 化妆误区——当健康掉进美丽的陷阱/ 125
- No. 53 吸烟上瘾/ 128
- No. 54 欢乐的代价/ 130
- No. 55 与电子产品亲密接触/ 133

第6章

给爱情买份保险

- No. 56 分手游戏——爱情的达摩克利斯之剑/ 136
- No. 57 无心的过失——检查短信失去的爱情/ 139
- No. 58 透支的一千零一个承诺/ 142
- No. 59 被谎言击垮的爱情/ 144



- No. 60 赢了婆婆输了老公/ 147
- No. 61 婚姻是爱情的坟墓——对婚姻的恐惧/ 150
- No. 62 AA制A掉的爱情/ 152
- No. 63 黏人/ 155
- No. 64 逼夫成龙/ 157
- No. 65 不顾爱的尊严/ 160
- No. 66 用情不专/ 162

第7章

礼仪：生活因你而多彩

- No. 67 一面之后让人永远不想再见/ 165
- No. 68 有话不好好儿说/ 167
- No. 69 词不达意/ 169
- No. 70 “金口玉言”难开口/ 172
- No. 71 贴语言标签/ 174
- No. 72 忽视小动作/ 177
- No. 73 隔膜人的“客套”/ 180
- No. 74 错把注重当搞怪/ 182
- No. 75 “时尚新潮”扭曲了你的眼光/ 184
- No. 76 不守游戏规则/ 187
- No. 77 交流“温度”不合适/ 190

第8章

让消费与快乐联姻

- No. 78 面子问题带来的票子问题/ 193
- No. 79 在广告的指引下/ 196
- No. 80 只买贵的，不买对的/ 198
- No. 81 负气消费/ 201
- No. 82 攀比/ 203
- No. 83 血拼的尴尬/ 206
- No. 84 陷入促销的诱惑/ 209
- No. 85 消费者的从众心理/ 211
- No. 86 名牌——为你痴迷为你狂/ 213
- No. 87 消费结构不合理/ 216
- No. 88 恋物癖/ 218

第9章

休闲时代的幸福魔咒

- No. 89 黄段子满天飞/ 221
- No. 90 不讲时地煲电话粥/ 223
- No. 91 不讲网络道德/ 225
- No. 92 泡吧成瘾/ 228
- No. 93 疯狂 KTV/ 230



- No. 94 把旅游当“仙游” / 232
- No. 95 游客与接待方：一半海水一半火焰 / 235
- No. 96 被人牵着鼻子跑——掉进宣传陷阱 / 237
- No. 97 假格调 / 239
- No. 98 一味怀旧 / 242
- No. 99 过度拘束 / 244



第 1 章

给日常行为习惯去污

No. 1

不把休息当回事

人生最值得投资的就是磨砺自己。生活与工作都要靠自己，因此自己是最值得珍爱的财富。珍爱自己，首先要从照顾好自己的身体开始。我们可以通过营养饮食、合理运动、科学用脑、有效安排时间等方式，来协调我们的身体，平衡身体的基本需要。

然而，现在有个很普遍的现象，就是很多人常常因为工作或者玩乐熬夜，晚上无法入睡、早晨难以起床。我们周围的同学朋友中，不乏这样“晚不睡早不起”的人，他们自认为保证了和“早睡早起”差不多的时间，至于睡眠的质量，也就不去计较了。

我们可以想到，睡觉很晚的人，睡眠的质量一定不会好到哪里去，因为他们往往不是自然醒来，而是因为必须起床才起来的。科学研究也表明，晚睡眠是不合乎人的身体节律的。勉强之下的晚些起床，虽然弥补了一些睡眠时间，但是没有办法弥补睡眠的质量，除非在白天的时候再适当地休息。

人的身体、大脑只有休息好了才能高效率地工作。休息并不是浪费生命，而是为了让你在清醒的时候，做更多有效率的事。

伊莲娜·罗斯福在白宫做第一夫人的12年里，要应付无数烦琐的事务。但她每次在接见一大群人，或是要发表一次演说之前，通常都坐在椅子或沙发上，闭上眼睛休息20分钟。

第二次世界大战期间，60多岁的丘吉尔却能每天工作16个小时，他的秘诀是：每天早晨在床上工作到11点，看报告、口授命令、打电话，甚至在床上召开会议。午饭之后，他要睡1个小时，晚上8点的晚餐之前，还要睡两个小时。因为他经常休息，所以能很有精神地一直工作到半夜。

任何一位还在学校念书的医科学生都会告诉你，疲劳会降低身体对一般疾病和感冒的抵抗力；而任何一位心理治疗家也会告诉你，疲劳同样会降低你对忧虑和恐惧感的抵抗力。

芝加哥大学实验心理学家杰可布森医生认为，任何一种精神和情绪上的紧张状态，在完全放松之后都不可能再存在了。这就是说，如果你能放松紧张情绪，就不会再继续忧虑下去。所以，要防止疲劳和忧虑，你就要经常休息，在你感到疲倦以前就休息。

短短的一点儿休息时间，就能使你有很强的恢复能力，即使只打5分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。爱迪生认为他无穷的精力和耐力，都来自于能随时入睡的习惯。“现代教育之父”何瑞斯曼，在他年事稍长之后也是这样。当他担任安提奥克大学校长的时候，他常常躺在一张长沙发上和学生谈话。

经常休息，照你心脏工作的方法去做：在疲劳之前先休息。这样就能使你每天的清醒时间多出1个小时。

在我们的生活中，常常有“竭泽而渔”或是“杀鸡取卵”的愚蠢行为，以牺牲产能（鸡）为代价来提高产出（蛋）。我们往往更关心的是效率而不是效能，为了提高效率而忽视效能，这就削弱了我们取得成果的能力。而唯有产出与产能取得平衡，才能达到卓越的效能。很多人因为想多做点事而彻夜不眠，结果弄得精疲力竭，身体不适。而倘若好好睡一觉，效果则会截然相反，第二天可以精力充沛地做更多的事。产出与产能平衡



是提高效率的精髓，放之四海而皆准，也是成功者养成良好习惯的基础。

工作本身并不能给人带来经济上的安全感，而具备良好的思考、学习、创造与适应等能力，才能使自己立于不败之地；拥有财富，并不代表有永远的经济保障，拥有创造财富的能力才真正可靠。健康的身心 and 坚定的意志是我们达成目标的基础，所以有规律地锻炼身心，将使我们能够接受更大的挑战。静思内省，会使人的直觉变得越来越敏锐。当我们在这两方面做到平衡时，所有习惯的效能就会增强。这样，我们将成长、变化，并最终走向成功。

健康提示：工作、财富本身并不能给人保障，良好的思考、创造能力，才是立于不败之地的关键；而健康的身心 and 坚定的意志，是达成目标的基础，是接受更大挑战的前提。

No. 2

站没站相、坐无坐姿

首先来听一个关于英国女王的故事。这位 80 岁的伊丽莎白女王二世，虽然出身帝王之家，但她的家庭并不幸福。她 26 岁开始参加工作，一做就是 50 多年。在许多人眼里，当女王堪称世界上最舒服的职业，只要打扮得漂漂亮亮、笑眯眯地向大家挥挥手，乘坐独享的飞机和政要们见面聊聊天，为船舶下水、商场开张剪彩，隔三差五地在自家豪华的客厅里开派对，既不用发表什么会招致危险的政治言论，也不用费心思去分析股价涨跌，招待客人还不用自己烤甜点！