

打造健康身心，好习惯工程**21**天轻松见效！

[美] 丹·罗比 (Dan Robey) 著

好习惯的力量

*The Power of
Positive Habits*

当代中国出版社



华文世纪励志丛书

好习惯的力量

丹·罗比 (Dan Robey) 著

崔晓燕 译

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯的力量/(美)罗比著;崔晓燕译.—北京:当代中国出版社,2004.8

ISBN 7-80170-339-1

I.好... II.①罗...②崔... III.习惯—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第086017号

THE POWER OF POSITIVE HABITS by DAN ROBEY

Copyright © 2003 BY DAN ROBEY

This edition arranged with NANCY GREEN MADIA SUBSIDIARY RIGHTS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by Contemporary China

Publishing House (Huawen Books Company).

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体版由 NANCY GREEN MADIA 授权当代中国出版社独家出版发行

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2004-4687

好习惯的力量

出版发行:当代中国出版社(北京地安门西大街旌勇里8号 邮编 100009)

印 刷:北京京环印刷厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印 张: 6.125

字 数: 110 千字 书 号: ISBN 7-80170-339-1

版 次: 2004 年 9 月 第 1 版 印 次: 2004 年 9 月 第 1 次印刷

责任编辑: 陈德仁 策划编辑: 崔姜薇

定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

**献给我的父亲：热拉尔·尤金·罗比，
在追逐梦想的路上，您的鼓励始终伴随我左右：**

献给我的母亲：玛莎·卢·罗比，

又是美好的一天，妈妈。

Acknowledgements

致谢

对于花费了大量的时间和精力，阅读、分析本书的初稿，并提出了有益建议的我的读者们，我深怀感激：艾琳·吉尔伯特，在我最举步维艰的时候，是你给了我激励，对你的感激我无以言表。我的终生挚友约翰·卢梭，谢谢你一直给我提醒，你说得真好，“这本书不是为我个人而写，而是为上帝而写。”

感谢我美丽的妻子帕梅拉和我的女儿布里坦妮，无论我做什么，你们永远是我的动力之源。

还要特别感谢一个令人敬佩的专家团体，多年来他们致力于健康与营养、减肥与健美以及医药等方面的研究，为本书中介绍的每一个好习惯提供了强有力的科学依据。他们是：哈佛医学院（Harvard Medical School）药学教授乔安娜·曼森（Joann Manson）医生，罗阿诺克学院（Roanoke College）健康与人体运动助理教授、哲学博士约翰·阿卡维瓦（John Acquaviva），佛罗里达州斯图亚特海伯森健美中心主席比尔·海伯森（Bill Hebson），路易斯维尔大学（the University of Louisville）心脏健康中心主席布莱恩特·斯坦福德（Bryant

Stamford) 医生，以及供职于美国农业部 (the US department of Agriculture) 植物性营养素实验室的塞姆·巴帝那 (Sam Bhathena) 医生。

最后，衷心地感谢我的老师们，在过去的 30 年中，是他们的谆谆教导塑造了我的新生命。他们是：拿破仑·希尔 (Napoleon Hill)、保罗·布拉格 (Paul C. Bragg)、帕特丽夏·布拉格 (Patricia Bragg)、金克拉 (Zig Ziglar)、诺曼·文森特·皮尔 (Norman Vincent Peale)、安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins)、克里蒙特·斯通 (W. Clement Stone)、韦恩·戴尔 (Wayne Dyer)、博恩·崔西 (Brian Tracy) 和戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie)。

目 录 contents

致谢 XII

第 1 章 好习惯 & 好习惯的力量

好习惯：推动个人改变的有力工具 2

好习惯：驶向成功的自动驾驶仪 3

好习惯：知识的行为化 7

改变一个旧习惯，不如培养一个新习惯 12

养成好习惯，如意过一生 14

养成好习惯，只花一分钟 18

《好习惯的力量》的力量 20

总结 24

第2章

一切就绪，好习惯自动驾驶仪开动啦！

你的飞行计划：“37号班机于下午2点飞往旧金山” 26

◆ 第1个好习惯 积极的想像 29

◆ 第2个好习惯 一分钟追踪 34

总结 40

第3章

利于健康和健美的好习惯

塑造健美体魄 42

运动的好习惯 45

◆ 第3个好习惯 快速步行 47

第4个好习惯 腰上戴一个步程计 51

◆ 第5个好习惯 深呼吸 52

第6个好习惯 10分钟跳绳，健身又健美 54

第7个好习惯 为了尽快养成好习惯，经常奖励自己 56

第8个好习惯 每天带你的宠物一起出门锻炼 58

第9个好习惯 别乘电梯，坚持走楼梯减肥 59

利于减肥的好习惯 61

◆ 第10个好习惯 外出就餐时，请关心烹饪工艺 62

◆ 第11个好习惯 每天吃四五次小餐，代替三次大餐 64

第12个好习惯 用苏打水代替苏打饮料 65

第13个好习惯 每天喝绿茶 67

◆ 第14个好习惯 每天喝够8杯水 68

第15个好习惯 在灯光明亮的房间里吃饭，以防暴饮暴食 69

第16个好习惯 每周称一次体重 70

第17个好习惯 随身携带一只装满900毫升冷水的水杯 71

保证心脏健康 & 降低胆固醇的好习惯 73

- ◆ 第18个好习惯 每天早晨喝一碗燕麦粥 74
- ◆ 第19个好习惯 一周至少吃两次鱼 77
- 第20个好习惯 随时随地锻炼身体 78
- 第21个好习惯 用优质脂肪坚果代替低质脂肪快餐 80
- 第22个好习惯 定期用牙线清理牙垢,有助心脏健康 81
- 第23个好习惯 用全麦面包代替白面包 82
- ◆ 第24个好习惯 每一餐搭配出鲜活色彩,你将变得生机勃勃 83
- 第25个好习惯 每天至少摄入100个单位维生素E 85
- 第26个好习惯 外出就餐点菜时,一定要点一大瓶水 86
- 第27个好习惯 每天吃一个苹果 87
- 第28个好习惯 在谈话中少谈些自己,多谈些他人 89
- 第29个好习惯 从1数到10,帮你不紧张 90

饮食健康的好习惯 91

- ◆ 第30个好习惯 每天食用亚麻食品 96
- ◆ 第31个好习惯 多吃沙拉 99
- ◆ 第32个好习惯 以大豆馅饼代替汉堡包 100

- 第33个好习惯 多吃原味烘烤土豆 102
- 第34个好习惯 多吃低脂奶制品 103
- 第35个好习惯 用人造无转化脂肪黄油代替人造转化脂肪黄油 105
- ◆ 第36个好习惯 仔细看标签上的营养说明 106
- 第37个好习惯 用花生或杏仁酪代替黄油和奶油奶酪 107

关于补充性营养品的好习惯 108

- ◆ 第38个好习惯 服用补充性营养品时，要使它们的功效显而易见 111
- 第39个好习惯 每天服用多种维生素剂 113
- 第40个好习惯 服用辅酶Q10，保持心脏健康，增强体力 115
- ◆ 第41个好习惯 多吃大豆 117
- 第42个好习惯 苹果醋 119
- 第43个好习惯 预防癌症的元素：硒 121
- 第44个好习惯 常吃大蒜 122
- 第45个好习惯 卵磷脂 124
- 第46个好习惯 益生素 126
- 第47个好习惯 葡萄籽提取物 127
- 第48个好习惯 淋浴前用干燥的皮肤刷轻擦皮肤 129

利于睡眠的好习惯 131

第49个好习惯 别在床上辗转反侧 132

第50个好习惯 用睡前一小时来放松身心 133

第51个好习惯 睡前进行3至6小时的体育锻炼 134

第52个好习惯 改变睡前的自言自语 135

第4章 利于成功与交际的好习惯

助你成功的好习惯 138

◆ 第53个好习惯 设定你的目标 140

第54个好习惯 大事化小，分段完成 142

第55个好习惯 将失败看作成功路上的垫脚石 143

第56个好习惯 4D配方塑造高效的你 144

◆ 第57个好习惯 每晚睡前读10页书 146

第58个好习惯 列出每一个失败中存在的机遇 147

◆ 第59个好习惯 上下班途中以听磁带代替听广播 148

第60个好习惯 用联想的方式记住别人的姓名 149

◆ 第61个好习惯 每天大声地喊出自己的目标 150

第62个好习惯 每天少看一小时电视 151

帮你树立积极的态度、激励你奋进、使你自尊自重的好习惯 152

◆ 第63个好习惯 好心态开动声明 154

第64个好习惯 乐于助人&与人为善 156

第65个好习惯 纤维食品带来快乐赶走郁闷 157

第66个好习惯 每天用音乐激励自己 159

第67个好习惯 借工作抛开沮丧和失望 160

第68个好习惯 为赴约多留点时间 161

第69个好习惯 更多反省,更多冒险 162

第70个好习惯 锻炼身体催生安多酚,你将变得更聪明 163

第71个好习惯 大笑提高免疫力 164

利于优化人际关系的好习惯 166

◆ 第72个好习惯 留下爱与感激的便条 167

第73个好习惯 向他人夸奖你的妻子 168

第74个好习惯 多听老婆说话 169

第75个好习惯 经常向你的爱人赠送贺卡 170

◆ 第76个好习惯 试着去了解他人的观点，集思广益 171

第77个好习惯 对他人表达真挚的感激之情 172

第78个好习惯 用微笑赶走愤怒 173

第79个好习惯 跟你的丈夫或是男朋友调调情 174

第80个好习惯 把晚宴装扮成浪漫场合 175

第81个好习惯 简单的改变，他笑了 176

好习惯索引 177

注：标记有◆的为习惯 *

第 1 章

好习惯 & 好习惯的力量

播下行为的种子，你将收获习惯。

播下习惯的种子，你将收获性格。

播下性格的种子，你将收获命运。

——英国小说家、戏剧家

查尔斯·里德 (Charles Reade)

好习惯：

推动个人改变的有力工具

回顾总结一下你现有的种种习惯，它们时时处处影响着你生活中的方方面面——

你的体重和健康状况取决于你的饮食习惯，你的人际关系取决于你的社交习惯，你事业上的成绩取决于你的工作习惯，你的睡眠质量取决于你的休息习惯。此外，你还拥有性习惯，甚至购物习惯。我们的性格特点、健康状况，以及生活的各个方面确实都是由我们的习惯所决定的。只要环视一下你的住所，你立刻就会发现习惯真的无处不在。

如果你在大街上询问人们如何理解**习惯**这个词，90%的人会告诉你，习惯是人们不断重复的一种负面的行为方式，例如抽烟、办事拖拉、贪吃等等，可见坏习惯的力量确实不可忽视。让我们来看一看吸烟这种坏习惯带来的后果：在美国每年有40多万人死于与吸烟有关的疾病。想像一下坏习惯中所蕴含的巨大的负面力量，每个人都会对此感到震惊。

我们的性格特点、健康状况，以及生活的各个方面确实都是由我们的习惯决定的。

现在，请大家再来想一想，是否有一种比坏习惯更强大的力量，这种力量能够带给你成功、健康和幸福，能够促进积极、持久和主动的个性的成长呢？——这就是好习惯的力量。《蓝登书屋韦氏大学词典》(Random House Webster's College Dictionary)中给出了习惯这个词的定义，可以使我们对习惯有更进一步的了解：

习惯：是一种后天的行为方式，当它成为一种几乎非自觉的力量时，人们的行为就会遵循其不变。

在这个定义中，有两个词非常重要，那就是“后天的”和“几乎非自觉的”。那么，我来问你们一个问题，请问你最近一次坐下来这样对自己说“今天，我要为自己的生活方式培养一个新习惯”是在什么时候？我敢说，你也许从未对自己说过这样的话。在读这本书的过程中，你会发现在生活中增加一个好习惯是那么简单易行，而它们改变生活的力量却是那么强大。

现在，再来思考一下“几乎非自觉的”这个词中所蕴含的深意——你的思想中习惯的力量是如此巨大，几乎无法遏止！对于诸如吸烟、做事拖拉、饮食过量这些坏习惯而言，这种力量当然是破坏性的，而对于你将在书中学习到的好习惯而言，这种力量必会使你受益匪浅。

那么什么是好习惯呢？好习惯能够给你带来裨益，能够使
你获得你所希望的行为和态度，并将其变成你生活的一部分。