

贾连庆 著

挑战习惯

TIAOZHAN XIGUAN



读懂性格，把握命运的归宿
读懂习惯，把握命运的源头



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

贾连庆 著



挑战习惯

TIAOZHAN XIGUAN



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

挑战习惯/贾连庆著

北京: 中国经济出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9486 - 7

I. 挑… II. 贾… III. 习惯 - 培养 IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 163344 号

责任编辑 伏建全 刘琦

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京金华印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.25

字 数 111 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9486 - 7/Z · 917

定 价 22.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本 版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

【前言】

人生路上会面对各种挑战，挑战财富，挑战事业，挑战美好的生活……

“为什么我达不到我想要的那种财富上、事业上或精神上的高度？”相信每一个人都在问着同样的问题。你在努力做自己所应该做的一切，但仍然还有一些东西束缚着你。

多年以来，许多人像你一样，问着同样的问题。

如今，你随意浏览一下书架上的成功励志书籍，都会发现是对一系列优秀品质的要求，比如：有梦想就有成功，永不放弃就有成功，关注细节就能成功，心态改变命运，永远保持生命的热忱等。如果你渴望财富，按照任何一本成功励志书籍去做，也许都能让你成为百万富翁乃至千万富翁。

可是，面对成功，为什么你要么只是感怀良久，要么只是浅尝辄止，要么半途而废？你一次次地选择放弃，而没有身体力行，你甚至开始怀疑自己的学习能力和毅力！请相信我，这绝对不是你的错，绝对不是你的学习能力和毅力出了问题！于是又回到了你在开始所提出的问题：到底是什么在束缚着你？

我知道，束缚你的不是别人，而是你自己，是“江山易

改，秉性难移”的规律，使你无法挑战自己想要的高度。一个不能挑战自我的人，注定无法构建适应时代的大习惯。因为一个人的格局，必须建立在不断认识自我和挑战自我的基础上，而挑战自我首先要突破旧有习惯的约束——习惯决定性格，性格决定命运。

著名成功学大师拿破仑·希尔这样说道：“失败者和成功者的唯一不同之处，在于他们不同的习惯。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。”

毕竟在成功的路上，我们不仅需要灯塔和航标，更需要双手紧握方向盘的技巧和力量。也许《挑战习惯》不能点燃你的激情，但能给你的行动寻找一个正确的起点并注入源源不断的力量。

贾连庆

阅读注意事项

当我们阅读一本书的时候，常想把书中对自己有用的部分应用到生活当中。可惜，往往数星期之后，我们就把自己的愿望忘得一干二净。既然本书通篇讲的是习惯，在这里先告诉你以下五种把愿望转换成实际习惯的方法。

1. 多读。我鼓励你把本书从头至尾彻底读一遍，然后至少再读一遍。在反复的阅读之中，吸收那些曾经改变了无数人一生的信念和方法，使它们成为自己的一种信念。

2. 多记。准备好一支记号笔，在重要文句下面画线，做笔记。遇到特别重要的句子和段落就画出来。在本书预留的“读书手记”部分写出要求的内容，当然也可以随时记在你认为必要的空白处，让本书真正成为你的书。

3. 重读。重复阅读画线的部分。重复阅读画线和使用记号笔强调的语句，使你能迅速地复习本书的核心内容。

4. 应用。你听到的，会忘记；你看到的，会记住；你做

到的，才会养成习惯。只有你养成习惯了，才能算是阅读本书的真正收获。

5. 行动。书中有一首叫做《去做》的小诗，建议你每天至少诵读一遍。当然可以结合你的职业、个性等情况加入你想要达到目标。

最后，把你开始阅读本书的日期写下来。

希望你刚刚写下来的日期会包含着我对你的无限祝福——祝你心想事成，但前提是养成好习惯。

贾连庆

CONTENTS 【目录】

◆前言◆

◆阅读注意事项◆

Part 1

习惯与人生

- 第一章 习惯的力量 /2
- 第二章 成功的真正秘密 /7
- 第三章 做习惯的主人 /14
- 第四章 寻找关键习惯 /23

Part 2

挑战习惯的力量

- 第五章 信念的力量 /32
- 第六章 积累的力量 /58
- 第七章 强化的力量 /69
- 第八章 迁移的力量 /87
- 第九章 潜能的力量 /108
- 第十章 易怒和羞怯 /138

Part 3

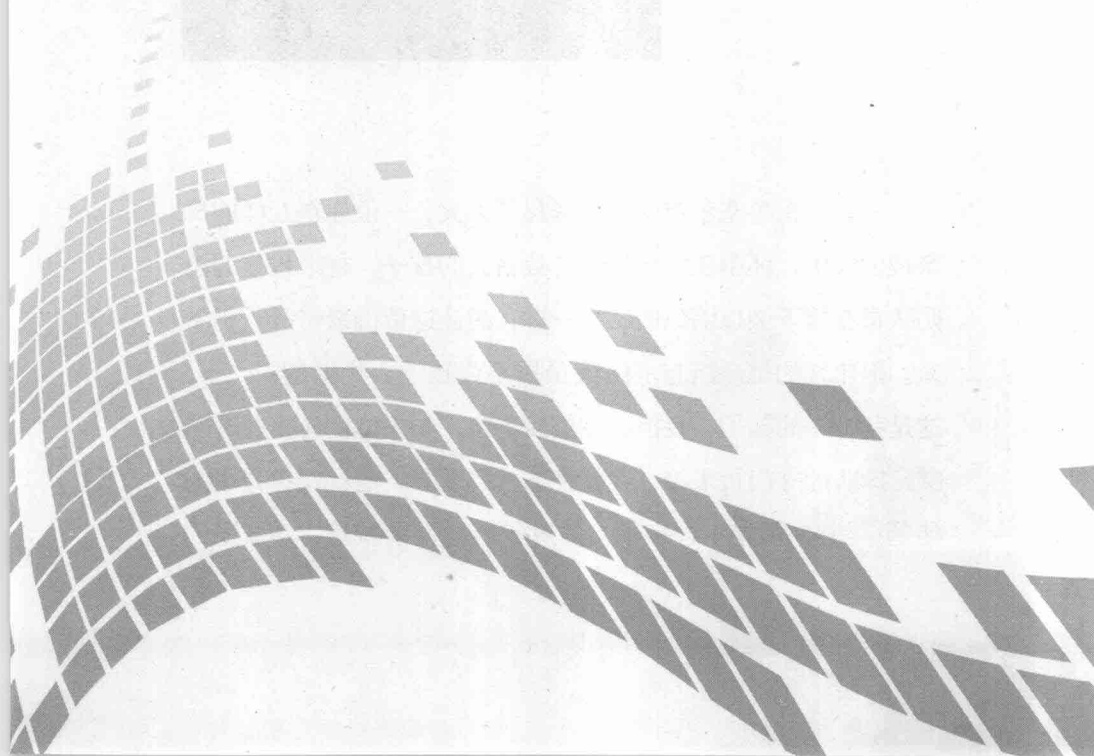
打破惯性思维

- 第十一章 打破直线惯性 /166
- 第十二章 打破视点惯性 /175
- 第十三章 打破短视惯性 /190
- 第十四章 新“三思而行” /216

Part 1

习惯与人生

- ▶第一章 习惯的力量
- ▶第二章 成功的真正秘密
- ▶第三章 做习惯的主人
- ▶第四章 寻找关键习惯



第一章 习惯的力量

行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

——山姆·史威尔

甚至是教会的教义改革，以及国家的宪法变革，都比改掉我们身上哪怕最细小的坏习惯容易得多。

——塞缪尔·斯迈尔斯

（《信仰的力量》的作者）

一日，布鲁塞尔市的住宅楼起了大火，一位住在五楼的母亲被困火中，怀中还紧抱着只有数月大的孩子，赶来救援的消防队员在楼下像拉网似的站了一排，想让这位母亲将孩子扔下来。但年轻的母亲担心消防队员接不住孩子，她喊道：“不，这是我唯一的孩子，我担心你们接不住，如果你们让比利时国家足球队的守门员来接，我就把孩子扔下去，他就住在旁边的楼里！”守门员先生赶来了，并对年轻的母亲喊道：“亲爱的

夫人，我就是上个星期拦截了意大利队所有射门的守门员。您放心地把孩子扔下来吧，我向您保证一定接住他！”。

于是，年轻的母亲毫不犹豫地将孩子扔了出来，果然技艺高超的守门员稳稳地将孩子接到了怀中，并把他轻轻地放在了地上。但接着，他后退了几步，然后朝着地上的孩子几步猛跑……在年轻母亲的叫喊声中，可怜的孩子竟被守门员一个大脚开了出去！

你选择了做某件事，并不断地重复，到时候潜意识就提醒你该做那件事了。而潜意识提醒你的方式是强迫，是不讲道理的，逼你非要那样做不可，于是便形成了习惯。我们学习游戏、跳舞或开车，是在意识的指导下一次次地重复动作，直到在潜意识中留下深深的“印迹”为止。然后，我们的潜意识会为我们产生自动的习惯动作。故事中的守门员，由于长期的足球演练，便习惯性地完成了一系列“精彩”的动作。

你知道第一代汽车刚刚问世时最容易损坏的部件是哪里吗？不是发动机，不是轮胎，不是制动系统，而是方向盘。因为人们还习惯于通过缰绳来控制马车的方式来拽动方向盘，而方向盘却经不起频繁的大力晃动。

毫无疑问，人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿

意，习惯总是无孔不入，渗透到我们生活的方方面面。很少有人能够意识到，习惯的影响力竟然如此之大。每天几点钟起床、洗脸、刷牙，怎么穿衣、驾车，以及左右手的分工，一天之内上演着几百种习惯动作。

然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。每个人的举止言谈中都有一些显著区别于他人的特点，比如坐姿、走姿、站姿，挠头、挤眼、蹙眉，以及表情、笑声和说话的语气、语调，还包括我们的握笔姿式和书写轨迹等。

习惯还直接影响我们的身体健康。对于我们的健康，世界卫生组织的结论是，遗传因素占 15%，而生活行为方式占到 60%（其余的因素是社会因素、自然环境和医疗条件，分别占 10%、8% 和 7%）。这就意味着人类的健康主要是由习惯造成的，比如：吃什么，吃多少，何时吃，每天喝几杯水，运动项目是什么，锻炼时间长短等。

甚至我们如何与家人和朋友交往，如何与同事合作，如何对待工作，如何对待感情、竞争和挫折等，都是基于我们的习惯。

所谓人的性格，简单说，就是一个人的一整套习惯，包括

情感和思维习惯。“行动决定习惯，习惯决定性格”，这句话指出了改变性格的途径——习惯在塑造着我们后天的脾性，决定了人们迥异的个性。例如，有的人习惯于发怒，有的人习惯于忧愁，这就是情感习惯；有的人习惯于猜疑，有的人习惯于幻想，有的人习惯于“钻牛角尖儿”，这就是思维习惯。所以说习惯约束着我们的思维只能在一个大致的轨迹内活动。

平常，我们就是凭借着这些行为和思维习惯，来判断一个人的性格，比如自私或关爱、勤恳或懒惰、放纵或自制、自信或自卑等。所以我们需要通过分析性格认识自己，通过分析习惯改变自己。

其实，生活中没有其他东西更能像习惯这样证实潜意识的神奇。习惯就像一根拴住你的绳子，在你每天重复这种行为时，这根绳子就会变得越来越粗，越来越控制你，让你无法挣脱，于是你就成了习惯的“奴隶”。所以习惯又被人们称为第二天性，它是潜意识控制下的自动反应。

19世纪心理学家威廉·詹姆斯这样写道：“习惯就像一只巨大的飞轮……正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏

斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是它，把不同的社会阶层清晰地区分开来……”

我们总有一天逃不过由习惯裹挟的命运，就像“种瓜得瓜，种豆得豆”一样，种下怎样的习惯，就收获怎样的人生和命运。

第二章 成功的真正秘密

不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。

——莎士比亚

成功与失败的最大分野，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！

——拿破仑·希尔

一家公司要招聘一名员工，在经过初步面试之后，三位应聘者入围，他们要竞争同一个岗位，主考官让他们先回家等待消息。在等待期间，公司通知他们，为了慎重起见，请他们分别给公司通过邮件发一份个人的作品。当然三个人分别发去了自己的作品。一天后，他们收到了同样的回复邮件：“对不起，我们经过慎重研究，觉得您还是不适合我们目前的工作岗位，祝您好运！”

接到邮件后，其中的一位应聘者给主考官回复道：“感谢您在百忙之中对我的关注和考察，祝愿贵公司生意兴隆，也祝

您工作顺利!”

最后的结果是，这名回复邮件的应聘者获得了这个工作岗位。

倒不是这位仁兄处心积虑地讨好面试官，而是他的习惯性行为所体现出来的感恩情怀让主考官看重。

古希腊哲学家亚里士多德这样说过：“人的行为总是一再重复。因此卓越不是单一的举动，而是习惯。”习惯对我们的生活有绝对大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月它影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

你是否认识这样一些人，他们很聪明，很有天赋，但却总是得不到他们应有的成功。他们确实天赋过人，但是天赋却没有转化为相应的成就。同样，在你的身边，是不是还会有另一些人，他们的成绩明显超越了他们的个人天分。看上去，他们似乎并不是特别聪明，也没有什么特别的天赋，但是，他们却总是做什么就能成就什么。

你如果注意观察，可能发现前者总是被人们打上懒散标签，而后者会被认为很刻苦勤奋。懒散实际上是诸多坏习惯综合作用的结果——拖沓，做事没条理，糟糕的时间观念，缺乏实际行动，不守信用，没有毅力等。同样，刻苦勤奋其实也是

若干好习惯的综合表现——时间观念强，信守承诺，坚韧不拔，做事有条理，从不拖沓等。因此，只要查看一下个人习惯，你很快就会发现这是人与人之间的根本区别所在。

天赋一般的大夫为什么变得医术惊人？原来他有这样的习惯：早晨起床后，坐在早餐桌旁，翻一翻有关医疗和临床研究的杂志。没过多久，这一习惯就发挥了作用，他慢慢变得博学，更富经验，也更专业。在局外人看来，他似乎显得比其他大夫的智力水平高一些，而事实却是，他并不比大家智商高，而是因为他勤奋。不过，不论聪明与否，都不会妨碍他比其他大夫更有能力，而这正是他拥有了一个好习惯的结果。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“您在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息，做了错事要表示歉意，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”