

受益你一生的 习惯

沛霖·泓露◆著



Benefit your life habits

中国商业出版社

珍藏版

受益你一生的 习惯

沛霖·泓露◆著

中国商业出版社

图书在版编目（C I P）数据

受益你一生的习惯 / 沛霖·泓露著. — 北京：中国商业出版社，2016. 4

ISBN 978-7-5044-9341-5

I. ①受… II. ①沛… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039501号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

前言

播下一个行动，你将收获一种习惯；

播下一种习惯，你将收获一种性格；

播下一种性格，你将收获一种命运。

习惯是怎么回事？习惯究竟能不能改？

习惯是我们刻意或深思后而做出的选择，即使过了一段时间不再思考却仍继续、往往每天都在做的行为。这是我们神经系统的自然反应。习惯成形后，我们的大脑进入省力模式，不再全心全意地参与决策过程，所以除非你刻意对抗某个习惯，或是意识到其它新习惯的存在，否则该行为模式会自然而然地启动。

我们的成就多半取决于习惯。好习惯就像一面镜子，会帮助我们正行为，明得失，准确定位自己的人生，明晰自己人生的方向，成为开启成功之门的金钥匙。

习惯的力量是无比巨大的，它决定了一个人的思维方式和行为

方式，从而决定一生的成败。我们每天做的大部分选择可能会让人觉得是深思熟虑决策的结果，其实并非如此。人每天的活动中，有超过40%是习惯的产物，而不是自己主动的决定。虽然每个习惯的影响相对来说比较小，但是随着时间的推移，这些习惯综合起来却对我们的健康、效率、个人经济安全以及幸福有着巨大的影响。古印度教徒为了遵守宗教惯例，可以引火自焚，他们美丽的妻子也心甘情愿地跟着跳入火坑；古斯巴达青年，每年要在神坛上受鞭笞，以锻炼坚忍的耐力。而伊丽莎白初期，一个爱尔兰死刑犯受绞刑前要求用荆条，不是绳索——那是他们民族的习惯。

习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人的一生。每个人都在不自觉间按着自己的习惯行事，好的习惯带来好的结果，坏的习惯带来不好的结果。因此，我们每个人在自己的工作、社交、业余生活、饮食起居诸方面，都应该有自己的习惯。细想想，这些习惯无一不是一点一滴慢慢形成的。《受益你一生的习惯》从了解和认识习惯切入，全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功的意义，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我，改变人生命运提供了一条黄金途径。

目 录

第一章 认识习惯

习惯很容易养成，不论是好的或是坏的习惯，都将对生活、事业、学习，乃至各个方面形成很大的影响。坏习惯会使你不求进取、堕落，最终走向失败，而好习惯则会促使你奋发向上，走向成功。

习惯.....	3
习惯左右结果.....	5
好习惯助你成功.....	8

第二章 培养习惯

成功有时候也并非想象中的那么困难，每天都养成一个好习惯，并坚持下去，也许成功就指日可待了。

好习惯是培养出来的·····	13
培养谦虚做人的习惯·····	16
培养感恩的习惯·····	19
培养赞美的习惯·····	23
培养助人的习惯·····	29

第三章 培养个人自信习惯

恐惧是世上最摧折人心的一种情绪。我与它抗战，并借着帮助情况不及自己的人们，而克服了它。我相信，任何人只要去做他所恐惧的事，并持续地做下去，直到有获得成功的纪录做后盾，他便能克服恐惧。

如何才能自信·····	35
自信永远没有终点·····	38
相信自己的能力·····	41
战胜自己·····	45
不因自身的缺陷而看不起自己·····	48
其实你很棒·····	52
克服自卑·····	56

第四章 培养心态习惯

心态若改变，态度跟着变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

良好的心态对待工作·····	63
正确看待得失·····	66
不要抱怨·····	69
吃亏是福·····	72
坦然面对困难·····	75
宰相肚里能撑船·····	77
心怀宽广才能成大事·····	80
不必斤斤计较·····	82

第五章 培养勤奋习惯

任何成功都离不开不断的努力，勤奋从来就是一切成功者共有的品格。在所有的成功者中，不乏有体魄强者与弱者；不乏有出身显赫与卑微者；不乏有知识水平高与低者·····但却没有一个不是勤奋的。

做个勤奋的人·····	87
天才就是勤奋·····	92
天道酬勤·····	97
用勤奋搭建成功的阶梯·····	100
勤奋创造奇迹·····	104
多做也是勤奋·····	109
千里之行，始于足下·····	112

第六章 培养学习习惯

决不要把你们的学习看成是任务，而是一个令人羡慕的机会。为了你们自己的欢乐和今后你们工作所属社会的利益，去学习。

终身学习·····	119
知识就是力量·····	121
时刻为自己充电·····	124
从失败中学习·····	128
知识是最大的财富·····	130
要善于思考·····	132
主动学习·····	134
天天学习，不断超越·····	136

第七章 培养交际习惯

一个人的成功，15%取决于他的专业知识，85%则取决于他的社交能力。你只有掌握了与人交往的技巧，才能在人际交往中无往而不利！

扩大你的交际圈·····	141
用真心交友·····	143
营造自己的关系网·····	147
适时去赞美别人·····	149
主动与人结识·····	151
诚信是基石·····	154

第八章 培养做人习惯

态度，个性，品性是三回事，如果你在否定对方时还选择如此的一概而论，就显得你太傻了。一个人的态度取决于谈话对象是谁，一个人的个性取决于他本身是谁，一个人的品性取决于他想成为谁。如果一个人对你态度特别差，你得先想想自己，再否定对方做人有问题也不迟。

不卑不亢做人·····	159
善良而不懦弱·····	162
胸怀宽广·····	165
真诚待人·····	169
常怀感恩·····	173

第九章 培养思考习惯

独立思考能力是科学研究和创造发明的一项必备才能。在历史上任何一个较重要的科学上的创造和发明，都是和创造发明者的独立地深入地看问题的方法分不开的。

积极思考·····	179
从现在开始思考·····	184
培养自己的创新能力·····	187
成功建立于思考之上·····	190
小事靠做，大事靠想·····	193
没有创意只能平庸·····	196

第十章 培养成功习惯

做事，不止是人家要我做才做，而是人家没要我做也争着去做。这样，才做得有趣味，也就会有收获。

现在就去	201
对自己负责	205
没有任何借口	208
忠诚者即优秀者	210
别把工作当儿戏	213
要维护公司的一切	216
做正确的事	219
成功，从确立目标开始	222
行动，将不可能变为可能	224

第十一章 培养工作习惯

复杂的事情要简单做。简单的事情要认真做。认真的事情要重复做。重复的事情要创造性地做。

注重细节	231
低调做人	236
做事专注	239

脚踏实地·····	243
做事果断·····	247
做好小事·····	251
保持高效率工作·····	254



第一章



认识习惯

习惯很容易养成，不论是好的或是坏的习惯，都将对生活、事业、学习，乃至各个方面形成很大的影响。坏习惯会使你不求进取、堕落，最终走向失败，而好习惯则会促使你奋发向上，走向成功。

习惯

莎士比亚说：“习惯虽然是使一个人失去羞辱的魔鬼，但它也可以做一个天使。”习惯的力量是巨大的，它可以把你推向成功的顶峰，也可以把你推向失败的深渊。

物理学上说任何物体都有惯性，我想很多事情也都是一样的。先讲一个笑话：有个小伙子学习理发。为了练习好剃刀的基本功，在不能直接在客人头上练的情况下，他想出了一个办法——在冬瓜上练习刀功。虽然进步很快，但是却留下了一个毛病，每次“剃”完后他习惯性地 将剃刀插在冬瓜上。练好刀功后他开始上岗了，一次正在为一个客人剃头，忽然师傅在外面叫他过去帮忙。小伙子一着急，把客人的脑袋当成了冬瓜，手起刀落，只听“哇”的一声惨叫，他竟然把剃刀插在了客人的光头上，还好脑袋比冬瓜硬多了。一个小小的习惯或者习惯性的动作差点闹出了人命。

有一天村子里来了一个马戏团，马戏团里有几头大象。我们知道大象的力气非常大，可我却奇怪地发现拴住大象的只是几截细细的链子，而另一头连着一根小小的柱子。对于一头千斤重的大象来说，要挣脱它应该是易如反掌。

刚开始我想是因为大象脾气好，而这小小的柱子和链子实际上并没有什么用处，只是摆设而已。可是后来发现这个想法并不对。去过国外的朋友告诉我：在泰国有很多的大象，这样的景象随处可见。大象从来不会挣脱细小的绳锁，这不是因为大象脾气温和，而是另有原因。大象从小就被驯养，在还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在

水泥柱子或者钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，这时尽管可以轻而易举地挣脱链子，可它们也不会再挣扎了。

习惯有着不可忽视的力量。在一段时间内形成的独特习惯，会在关键时刻影响着整个事态的发展。好的习惯可以帮助我们实现自己的梦想，而坏的习惯却成为成功路上的绊脚石。

这让我想起了另外一个关于驯兽的故事。

一个有着多年驯虎经验的人突发奇想：要训练出一只吃素的老虎。他训练过能跳舞的狮子，会走钢丝的大象，他觉得这回一样能成功。于是训练的计划开始了，他让老虎从小就吃素，直到小虎长大。老虎不知道肉味，自然不会伤人。他以为自己成功了，报纸也跟着报道伟大的驯兽员改变了动物的天性，大家都对驯兽员赞赏有加。

在一次表演之中，驯兽员不小心摔了一跤，他让老虎舔掉流在地上的血。老虎自从沾了血之后，就一发不可收拾，当驯兽员像以前一样把蔬菜给老虎的时候，老虎愤怒地咆哮着，打翻了食物。当驯兽员打开笼子准备教训它一番的时候，老虎扑向了他，老虎竟然把驯兽员给吃了。

小象被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。老虎曾经被习惯绑住，而驯兽员则死于习惯。他已经习惯于他的老虎不吃人，却忘记了本性并不是那么容易改变的，而有的习惯却是很容易就改变的。

习惯的力量可以改变一个人的一生。习惯几乎可以绑住一切，只是不能绑住偶然，比如那只偶然尝了鲜血的老虎。习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。

习惯左右结果

马克·吐温说：“习惯创造的奇迹多么惊人呀！习惯的养成又是多么快和多么容易呀——无论是那些无关紧要的习惯，还是使我们发生根本变化的习惯，都是一样的。”

培根说过：“习惯是人生的主宰。”的确，良好的个人习惯对一个人的成长和发展是极为重要的。不良的习惯会让你终生受其害，而好的习惯，会帮助你一步步走向成功。综观古今中外，许多成功人士之所以能够成功，并不是因为他有多么高的智商，而是良好的个人习惯成了他们的助推器。

罗斯福是美国历史上最有影响力的总统之一。人们在分析他成功经历时发现，他的成功得益于他本身养成了许多好的习惯，而这使得他克服了很多的困难，最终成就了伟大的业绩。

关于自己的习惯，罗斯福总统是这样描述的：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我训练，我们的神经才有可能得到完全控制。从反复努力和反复训练的角度而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”

罗斯福总统很注意自身的修养，他曾罗列出自己13个最坏的习惯，然后坚持每段时间改掉一个，最后终于把这些坏习惯统统改掉。他还注意体育锻炼，使得自己养成了果断坚毅的性格。也正因为如此，他才取得了一系列伟大的成就，他是美国历史上最年轻的总统，并曾获得诺贝尔和平奖。

一个人的习惯，通常能体现一个人的品格。一个好的习惯，有时