

通俗励志
最课堂系列

Habits decide success or failure

习惯是一种顽强巨大的力量，是人生的主宰，任何成功都是从养成好习惯开始的。好习惯是改变你命运的第一步。

文柯◎编著

受益一生的 习惯

行为决定习惯，习惯创造未来！

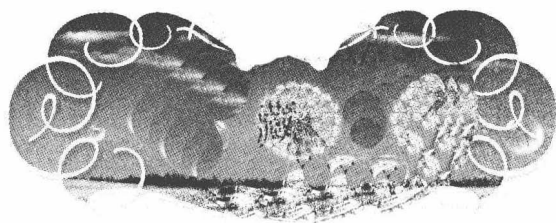
习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则影响着你的命运，改变着你的人生。良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来。不断提升自己的生活品质。

白金
珍藏版



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

受益一生的 习惯课



文柯◎编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的习惯课 / 文柯编著. —武汉: 武汉出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5430-6374-7

I. ①受… II. ①文… 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(2011)第 215004 号

书 名 受益一生的习惯课

著 者: 文 柯

责任编辑: 张建平

装帧设计: 零三二五艺术设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whchs.com> E-mail: zbs@whchs.com

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 21.75 字 数: 360 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

版权所有, 翻印必究。

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，这令人难以置信的现象在印度和泰国随处可见。原来，那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于小象的力量有限，无论它怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚。于是，小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物。虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是它依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，链子是永远不可能摆脱的。

小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。习惯的力量就是如此强大！

思想家培根曾深刻地指出：“人们的行动，多半取决于习惯。一切天性和诺言，都不如习惯有力。”现实生活中，人其实和小象一样，是一种习惯性的动物。一个人一天的行为中，95%都是习惯性的。习惯无处不在、无处不在、无孔不钻，渗透生活的方方面面。好习惯让人终生受益，坏习惯却可束缚甚至毁灭人的一生。

曾有人问巴菲特“你怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”成败的分寸之间，习惯决定一切。北京大学心理学博士卢致新说：“习惯两个字在起作用，一个人习惯于懒惰，他就会无所事事地到处溜达；一个人习惯于勤奋，他就会

孜孜以求，克服一切困难，做好每一件事情。”

其实放眼看去，成功人士并不见得比其他人聪明，正是由于好习惯使他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心、或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助；失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。

本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，生动剖析了左右人生的卓越习惯和负面影响，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。

愿本书能为你的成功找到更为清晰的路。

目 录

CONTENTS

Chapter 1 认识习惯——习惯是一种支配人生的力量…………… 1

驾驭好习惯,就可驾驭好你的人生 / 2

小习惯成就大人生 / 3

改变习惯,改变命运 / 5

好习惯是享受美好生活的一种能力 / 7

打破旧习惯的窠臼,迈向生命的辉煌 / 9

新思维决定新习惯 / 11

习惯是成功者的奴仆,失败者的帮凶 / 13

乐观的习惯让人生变得积极而快乐 / 15

把握机会是一种成功的习惯 / 17

及时行动的习惯让你马到成功 / 19

持之以恒是成就伟业的好习惯 / 20

Chapter 2 了解习惯——发掘成功与失败的习惯矿脉…………… 23

成功源于带来成功的习惯 / 24

一流的品格是一种习惯性的坚持 / 25

诚信正直是做事的好习惯 / 26

永不放弃的习惯是成功的阶梯 / 28

巧妙应变的习惯是成功的最好保证 / 29

专注的习惯让你攻无不克,战无不胜	/ 31
成功源于当机立断的好习惯	/ 32
锁定你的目标	/ 34
独立自主成大事	/ 35
把挫折当作机遇	/ 37
坏习惯是迈向成功和幸福的绊脚石	/ 39
改变你的坏习惯	/ 41
小心掉入旧习惯的陷阱	/ 43
丢掉情绪失控的坏习惯	/ 44
别让说谎的坏习惯毁了你	/ 45
优柔寡断是成功的绊脚石	/ 48
马虎轻率难成大事	/ 49
将消极习惯“兑换”为积极	/ 50
挑战你的自卑习惯	/ 52
让安于现状的恶习走开	/ 54
远离懒惰的积习	/ 56

Chapter 3 培养习惯——用优秀习惯铸就美好人生 59

靠卓越的习惯去成功	/ 60
用主动积极的习惯改变人生	/ 61
心态习惯决定你的成败	/ 64
成败就在一念之间	/ 65
积极心态引领成功人生	/ 68
充分发挥你个人的优势,才能在关键时刻有所作为	/ 71
让勤奋的习惯如影相随,就会有成功的必然	/ 73
抓住每一次机遇,替自己的才华安装聚光灯	/ 75
学会换个角度看问题	/ 77
做事分清主次	/ 78
富有远见,适当冒险	/ 79

将毅力培养成一种习惯 / 81

勿因事小而不为,大的成功都是小成功的积累 / 85

Chapter 4 工作习惯——游刃于职场的双赢法则 87

追求卓越的习惯是一种人生态度 / 88

不为薪水而工作 / 90

责任习惯——成就人生的基石 / 91

第一次就把事情做到位 / 93

忠诚习惯是你安身立命的资本 / 95

养成敬业的习惯,游刃有余笑傲职场 / 96

谨慎细心的工作习惯让你握住成功的脉搏 / 98

自动自发的工作习惯 / 100

多做一些分外工作 / 102

养成与老板沟通的习惯 / 103

高效习惯:通向事业巅峰的金科玉律 / 105

合理组织工作的习惯 / 108

让快乐工作的习惯成为你愉悦生活的一部分 / 109

在工作中适度放松的习惯 / 112

别把工作带回家 / 114

用调换工作的方法放松身心 / 115

别让工作中的不良习惯毁了你 / 117

不让借口成为习惯 / 119

克制好高骛远的工作习惯 / 120

频繁跳槽不是好习惯 / 123

Chapter 5 爱情习惯——用好习惯书写幸福婚姻的童话 125

让爱情成为一种习惯,历久弥香 / 126

敢爱的人才能更好地享受爱 / 128

时常聆听他的心声 / 130

温柔是成就女人美好婚姻的法宝	/ 131
用宽容和尊重编织婚姻的花环	/ 132
培养宽容习惯的良方	/ 134
习惯性地保持爱的距离	/ 136
让体贴成为一种习惯	/ 138
不时地制造一些浪漫,使爱情常伴常新	/ 139
剔除猜疑的坏习惯	/ 140
别让嫉妒烧毁了你的爱	/ 142
喋喋不休是爱情的致命杀手	/ 143

Chapter 6 财富习惯——开启财富之门的金钥匙 147

习惯决定你是富有还是贫穷	/ 148
思维习惯决定财富习惯	/ 149
学会富人的思维习惯	/ 152
习惯重视每一分金钱	/ 154
要想有富有的人生,就要有敢冒风险的心理习惯	/ 155
创新习惯带来财富	/ 157
善于捕捉商机,给自己一个光明的前途	/ 159
从熟悉的领地迈向财富的金字塔	/ 160
让理财习惯增值你的财富	/ 162
培养善于借势的生财习惯	/ 163
良好的理财习惯打开财富之门	/ 165
世界巨富的理财习惯	/ 166
及早理财,实现你的致富目标	/ 171
养成编制家庭财务档案的好习惯	/ 172

Chapter 7 思维习惯——用思想的力量拓展人生光明面 175

扩建你的思维空间站,让思考成为一种习惯	/ 176
敏而善思,用正确的思考习惯改变人生	/ 178

成功源于正确的思维习惯	/ 180
创造性的思维习惯是成功者与平庸者的分水岭	/ 184
摆脱目光短浅的思维习惯,掌控一个有愿景的人生	/ 187
唯有勤于思考,才能不断超越	/ 189
永不墨守成规,铸就王者风范	/ 193
重点思维是解决问题的关键点	/ 196
创新思维习惯是你的创富金矿	/ 198
思维要永远快人一步,习惯要永远高人一筹	/ 200

Chapter 8 行动习惯——用卓越的行动力铸就成功人生 203

行动习惯是成功的助推器	/ 204
用意志力做自驱力,勇于进取	/ 206
目标引领行动,行动铸就成功	/ 209
目标的高度决定你人生的高度	/ 212
成功源于对目标的专注	/ 214
养成制定计划的习惯,才能梦想成真	/ 218
拖延是一种浪费生命的不良习惯	/ 220
抛却白日做梦的习惯,给自己一双脚踏实地的脚	/ 223
少说是一种尊重、多听是一种美德、勤做是一种态度	/ 226
每天进步一点点,提升你的卓越行动力	/ 228
莫问收获,但问耕耘	/ 230
成功源于不懈的奋斗	/ 231
坚持一种行动,成就一种人生	/ 234

Chapter 9 处事习惯——做事先做人的第一要则 237

自省习惯是赢得成功的关键	/ 238
反省自己超越自我	/ 241
正确的认识自己,给自己一个明确的方向	/ 242
没有什么救世主,自助者天助之	/ 243

创造一个最好的自己	/ 244
让乐观的习惯跟随生命成长的每一步	/ 245
踏实做人才能敲开成功之门	/ 247
想要到达最高处,必须从最低处开始	/ 248
让诚实内化为一种习惯	/ 251
让微笑习惯为你增添魅力	/ 253
宽容是一种做人的风范	/ 255
把耐心等待当作一种习惯	/ 256
把忍让修养成一种习惯	/ 258
丢掉轻易承诺的坏习惯	/ 260
知足和感恩的习惯让幸福常在	/ 261

Chapter 10 交际习惯——拓展具有扩张磁力的人际圈 263

良好的交际习惯助你成功	/ 264
去掉偏见,养成广泛交友的习惯	/ 265
收敛起你的聪明	/ 267
宽能容人,厚能载物	/ 268
客套是浇灌友谊之花的甘泉	/ 269
倾听的习惯是善待他人的一种方式	/ 271
信任的力量胜过一切	/ 272
养成为别人喝彩的习惯	/ 273
养成委婉拒绝的习惯	/ 275
诚实待人是终身受用的信用名片	/ 277
尊重他人的习惯让你收获好人缘	/ 279
吝啬的习惯是成功的绊脚石	/ 281
人情练达即文章,礼尚往来好办事	/ 282

Chapter 11 说话习惯——把话说得滴水不漏的巧言守则 285

用真诚赞美拉近距离	/ 286
-----------	-------

6 受益一生的习惯课

用“我们”代替“我”，融化彼此的隔膜	/ 287
与人说话时，要注意自己的姿势	/ 289
养成及时道歉的习惯	/ 291
看清脸色巧说话，气氛和谐又融洽	/ 293
脱口而出乱说话，玩笑大了会爆炸	/ 294
给别人留点面子	/ 296
别把话说得太满	/ 297
养成锻炼口才的习惯	/ 298
争吵将使你失去翻身的机会	/ 299
含蓄委婉，因势利导	/ 301
养成功说服他人的习惯	/ 302
迂回变通好办事	/ 304

Chapter 12 健康习惯——呵护一生健康的私人医生 307

向习惯要健康	/ 308
养成自爱的习惯	/ 310
告别影响健康的坏习惯	/ 312
自我释放压力，学会休闲有益健康	/ 314
清除你生命中的慢性毒药，向忧虑说再见	/ 315
平衡心理，让心情保持舒畅	/ 317
抑制自己的怒火，心平气和地看待眼前的事物	/ 319
过分看重金钱对健康不利	/ 320
养成清洁卫生的习惯，给自己一个健康的身心	/ 322
改掉生活不规律的恶习	/ 323
养成健康的饮食习惯	/ 325
养成喝水的习惯	/ 327
步行是一种良好的健身习惯	/ 330
让日常运动的习惯成你生活理念的一部分	/ 332

Chapter 1

认识习惯——习惯是一种支配人生的力量

习惯总是左右着我们的生活。这些习惯小到影响个人的卫生、形象,大到影响身体的健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等,可以说是涉及面广,影响度深。其中,良好的习惯如一枝枝花朵,或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。

驾驭好习惯，就可驾驭好你的人生

驾驭人生，驾驭习惯，做习惯的主人，才能
让好习惯带着我们走向成功。

习惯总是左右着我们的生活。这些习惯小到影响个人的卫生、形象，大到影响身体的健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等，可以说是涉及面广，影响度深。其中，良好的习惯如一枝枝花朵，或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。

一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

习惯一般是指：

——一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；

——思维和性格的某种倾向；

——一种经常性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的。在一个人的日常活动中，有 90% 的行为都在不断重复原来的动作，并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

习惯每时每刻都在影响着生活。它是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，主宰人的一生。

心理咨询专家研究发现，一个人工作、学习的好坏，20% 与智力因素相

2 受益一生的习惯课

关，80%与非智力因素相关，而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要位置。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究，前后长达5年之久。研究结果表明，造就这些原本普通人士非凡成就的主要因素，不是天才和天赋，而是坚韧不拔的好习惯，他们大多能不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求完美。

习惯可以是我们的最好的帮手，也可以成为我们最大的负担。它会推着我们前进，也会拖累我们直至失败。

驾驭人生，驾驭习惯，做习惯的主人，才能让好习惯带着我们走向成功。

小习惯成就大人生

习惯虽小，但影响深远，对一个人的成功与幸福意义重大。

小习惯是日积月累形成的，它对于一个人的成功与幸福的影响是重大的，所以，我们一定要注意自己的小习惯。

有这么一个小故事：

有一个猎人，在一次打猎中捡回一个老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在了一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一起学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，按照教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活着。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就

说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

然而母鸡听到小鹰这么说却每次都提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡，不可能飞起来的！”

其他小鸡也一起附和道：“我们只是小鸡，不可能飞到那么高的。”

小鹰被提醒的次数多了，最后终于相信自己永远不可能飞那么高。再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：我只是一只小鸡，我不可能飞那么高。

就是这样的思维习惯，让这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀。

由此可见，习惯虽小，却影响深远。

所以，对于不良的习惯，我们需要及时纠正。此外，我们还应培养一些好的小习惯，比如以下几个小习惯：

——及时处理日常事务，而不任由它们堆积如山；

——及时解决客户和同事提出的要求与问题；

——第一次读到收件箱里的邮件时，就及时处理。

上述的3个小习惯将给你带来如下好处：

——绝不拖沓日常事务；

——在客户和同事们中留下良好的口碑；

——你能及时处理各种事务并能够得到上司认可。

这样的成果是显而易见的。但是，其影响还远不止于此，更多、更有意义的结果会很快接踵而至。接着，你会在生活中的其他方面也不再拖沓，行动变得有条理、有效率。渐渐地，你还会发现你的闲暇时间因你的井井有条而多了起来，你可以去做一些自己喜欢的事情……

小习惯先带来小成果，当逐渐变成你的日常习惯后，就会取得更大、更有意义的成果。

所以，“改掉坏的小习惯，培养好的小习惯”是你的当务之急，千万不要对此不屑一顾。

改变习惯，改变命运

人的习惯是可以改变的，通过改变习惯，就可以改变人生的命运。

习惯的力量是巨大的。习惯一旦养成，它就会影响并主宰我们的生活。但习惯是如何养成的？又是什么影响了我们的习惯呢？

说到影响习惯的因素，我们不能不回到古罗马时期。

古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，因此，罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的。因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他轮宽的马车在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为，这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨道宽一点，因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，最后的结论是：两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

有人把这种现象称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某