

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

365 Good Habits That Will
Change Your Life

改变一生的 365个好习惯

雅瑟 张燕/编著

人的行为总是一再重复。因此卓越的
不是单一的举动，而是习惯。

——亚里士多德

365 Good Habits That Will
Change Your Life

改变一生的 365个好习惯

雅瑟 张燕/编著



088955

广西工学院鹿山学院图书馆



d088955



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的 365 个好习惯/雅瑟, 张燕 编著. —北京: 新世界出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5104-1298-1

I. ①改… II. ①雅… ②张… III. ①习惯-培养-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191114 号

改变一生的 365 个好习惯

作 者: 雅 瑟 张 燕

责任编辑: 罗平峰 杜 力

特约编辑: 陈艳军

排版设计: 于超英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 420千字

印 张: 28

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1298-1

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序 言

习惯是人的第二天性

习惯是人的第二天性，同人的性格一样，决定着人的命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。正如著名教育家曼恩所说：“习惯是一条电缆，我们每天在其外表编织一条铁线，到后来，它变得十分坚固，使得我们再也无法将它拉断。”在我们周围，在芸芸众生之中，我们可以看看，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定着我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定着我们的生活起居。日常生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，工作的方式、学习的方法、与人交往的形式、思维的模式、饮食起居的习性甚至个人的好恶……都是多年习惯累积慢慢成形的。孔子在《论语》中提到：“性相近也，习相远也。”常言道：“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远，小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

一句话，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都

有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯。

如此，我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。对此，亚里士多德早有定论：“人的行为总是一再重复。因此卓越的不是单一的举动，而是习惯。”

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。人的生命做为一种物的存在，没有惯性则没有力量，就像静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵墙也无法阻挡。

因此，习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所利用，也可能危害我们。改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯过程也可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

属于我们自己的习惯应该是帮助我们自己的工具，我们需要利用自己的习惯来更好地生活，这一点，天经地义。

本书从影响你一生的习惯入手，根据工作、休闲、学习、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。让读者在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。就像著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯说的：“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。”



播种

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。

目录

1月 工作中的好习惯

一个人的工作，是他亲手制成的雕像。是美丽还是丑恶，可爱还是可憎，都是由他一手造成的。而一个人的一举一动，无论是写一封信，出售一件货物，或是打一个电话，都多少受到自己习惯的支配，都在说明雕像或美或丑，或可爱或可憎。

制定切实可行的日常活动表	3
把敬业变成习惯	4
不要怕犯错误	5
学着像你的主管那样去思考	6
自觉而出色地做好自己的事	7
即便是小事也用心去做	8
跟自己比赛	9
养成马上行动的好习惯	10
自主决断，勇于行动	11
给自己的行动挤出时间	12
给工作列一张表，完成一项划掉一项	13
依赖会使你变懒	14
把时间拉长一点，你会得到更多的东西	15
培养严谨的工作作风	16
敢于表现自己	17
改正工作中一些不良的小习惯	18
忙里不妨偷偷闲	19
做事有始有终	20
和工作中的厌倦情绪说再见	21
克服“豁出去”的想法和做法	22



目 录



给自己放松的时间	23
把工作当成游戏	24
克服上班时的不良习性	25
拿得起，放得下	26
拣最重要的事先做	27
一次只提一个问题，一次只做一件事	28
休息也是一种工作	29
处理好堆在办公桌上的待办事项	30
脚踏实地地工作	31
改掉拖延的不良习惯	32
写下你的工作目标	33

2月 休闲中的好习惯

同怎样去干好自己的工作一样，每个人对怎样支配休闲的时间都有自己的看法。这些看法或许源于兴趣，或许因为好奇，或许因为生活的某种必需，一旦付诸行动，并日积月累养成习惯，便开始左右我们的生活，甚至成为我们日常生活的必需。

写写日记	37
逛一逛书店	38
有趣的话，让自己学会赏花	39
没事的时候和家人一起去旅游	41
改变一些日常生活习惯	42
把你的梦境记下来	43
听听音乐	44
看看童话	45
到大自然中放逐自己	46
安安静静过一天	47



目 录

与家人一起度过	48
找一个老人聊聊天	49
做一做深呼吸	50
让自己陶醉在爱情与浪漫中	51
闭着眼睛沉思	53
记下你生命中最重要的时刻	54
感觉一下自己的痛苦	55
从你能找到的最高点来看这个世界	56
想一想自己的人生目的	57
用运动来放松心情	58
关心周围的人、事、物	59
太多的休息，是一种病态	60
不把工作带回家	61
有时间，去钓钓鱼	62
闲暇时，寄情于水墨丹青之中	63
学一学品茶	64
“经营”自己的家庭	65
抽出时间休息一下	66



3月 学习中的好习惯

学会学习，养成学习的好习惯，是数字化时代给人们一个发挥创造力和提升人本身智慧能力的机会。信息技术正在不停地改造着我们的听觉、视觉、嗅觉、触觉，改变着人类传统的思想观念、行为方式。

好读书，多请教	69
让自己每天进步一点点	70
大胆假设，小心求证	71



目录



认真思考，积极提问	72
养成不断学习的好习惯	73
利用每天的零碎时间学习	74
善于从每天的日常生活中学习	75
扩大生活领域，勇敢尝试新的事物	76
自强不息、追求进步的精神	77
培养学的兴趣	78
多给自己的脑袋“投资”	79
学以致用	80
给自己找一个足够长的杠杆	81
学习之前先去“理解”	82
向新事物、新知识发起挑战	83
发挥自己的想象力	84
让自己成为知识的熔炉	85
重视“读世间这一部活书”	86
让知识拥有生命	87
选择好书籍，确定学习的方向	89
睡前醒后学习一会儿	90
学习别人总结出来的经验	91
温故知新	92
抓住点滴时间	93
制定学习计划	94
制作学习卡片	95
把所学和已知联系起来	96
养成每天读书的习惯	97
终生去学习	98
学会整合资源	99
在规定的时间内学习	100



4月 说话的好习惯

在今天这样的信息时代、文明社会，探讨学问、接洽事务、交换信息、传授技艺，还有交际应酬、传递情感和娱乐消遣都离不开说话。因此，说，还是不说，说什么，怎么说，和谁说，是一种文化，更是一门艺术。掌握这门艺术，就能驾驭奇妙的舌头，改变你的一生。

说话时用字精确	105
学会用语言去表现自己	106
与人说话的惯例	107
诚实地表达自己的意思	108
改掉口头禅	109
讲粗话是说话的恶习	110
把握好说话的节奏	111
言为心声，心随言动	113
记住对方所说的话	114
说话要注意分寸	115
留意自己说话的声音	116
说话要保持正常的语速	117
不断充实自己的说话内容	118
不可乱开玩笑	119
诚心地赞美别人	120
清除语音障碍，调整自己的音色	121
说话要有真情实感	122
经常用4个“有没有”提醒自己	123
让说话的语调与内容配合起来	124
改掉说话时的一些小毛病	125





目录



培养自己的说话风格	127
话要说在点子上	128
劝说别人，首先要尊重对方	129
学会与人寒暄	130
批评切忌没完没了	131
不要吝惜你对别人的赞美	132
学会真正的幽默	133
运用好首语	134
经常使用文明用语	135
说话要朴素简洁	136

5月 饮食的好习惯

俗话说，你吃什么，就会变成什么。所以，想想看你的健康、心理状态，以及管理生活的能力，和你的饮食质量与习惯间的联系有多大。吃太多没什么营养的东西，不仅对身体不好，同时对心情也没有什么好处。

养成分餐习惯	139
每天都坚持吃一顿丰盛的早餐	140
晚餐不宜过晚过饱	141
把好饭后健康关	143
不要养成吃太烫太硬食物的习惯	144
注意营养搭配	145
少食油炸、熏烤类食物	146
吃饭要细嚼慢咽	147
吃饭时要专心，不要看书或者看电视	148
走路时不要吃东西	149
掌握防止食物中毒的知识	150

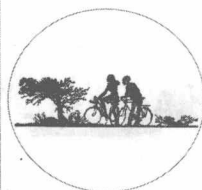


目 录

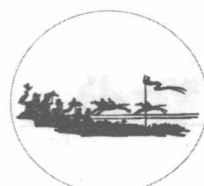
忌用洗衣粉洗餐具	151
化纤织物不能用来当餐具抹布	152
经常清理菜板	153
掌握食具消毒的方法	154
用铁锅炒菜	155
合理选择和使用瓷制餐具	156
不饱食	157
腌制食物不多吃	158
养成合理食盐的习惯	159
养成常食大豆的习惯	160
让孩子养成喜食碱性食物的习惯	161
不要空腹饮酒	162
饮用牛奶要适量	163
不要养成吃零食的习惯	164
人到中年, 要养成合理调理饮食的习惯	165
妇女在更年期, 要养成合理调理饮食的习惯	167
老年人应养成节食的习惯	168
养成用食品替代补品的习惯	169
健康饮食的十五个良好习惯	170
一日三餐要有规律	172

6月 思维的好习惯

人们最初的内心期望, 经过一段时间的努力, 最终演变成他们的结果。结果决定于行为, 行为决定于态度, 态度决定于信念, 信念决定于自我期望。有什么样的内心期望, 你就会选择什么样的信念, 接着就会有怎样的处事态度以及什么样的行为, 因此, 也就有了什么样的结果。



目录



试着冲出自己的思维定势	175
达亦不足贵，穷亦不足悲	176
记住，你最大敌人就是你自己	177
正确认识顺境与逆境	178
未雨绸缪，以防万一	179
不要给自己设置障碍	180
明确你想要的，成为自己命运的决定者	181
忘“我”不要丢“我”	182
想一想，吃亏有时是一种福气	183
艺术化自己的生命	184
承认事实	185
进行创造性思考	186
经常给自己的人生算一算账	187
最大化自己的价值	188
学着对自己说，没有不可能	190
在冒险中寻求改变	192
跳出自己的心理高度	194
让自己再多试一次	196
怎样思考就有怎样的人生	197
敢于行动，不怕犯错	198
确立人生目标，不要漫无目的地生活	200
不要为了明天，丢了今天	201
自我反省	202
突破传统思考	204
摒弃非理性的观念	205
留意你的奇思妙想	206
别犯想当然的错误	207
持续地培养你的创造性思维	208



没有人能够预知你的未来	209
学会独处，并给自己思考的时间	210

7月 与人交往的好习惯

每个人从婴儿到少年，由少年到青年、壮年、老年，都处在社会的联系之网中，既需要别人帮助，也应该帮助别人。在社会联系之网中，每一个人都得与外界各行各业的人接触，有很多事情必须求助于他人完成，或与他人合作来完成。

跟遇到的每个人打招呼	213
建立良好的友情，保持人格的完整	214
经常找朋友谈谈心	215
想要自己丰富，警惕独自面对人生	216
宽容别人，就是爱护自己	217
养成与人合作的好习惯	218
学点争吵的艺术	219
学会欣赏别人的优点	220
敞开友谊之门，朋友在快乐的大道上等着你	221
把握好人脉，让自己快速成长	222
不以己心，度人之腹	223
赞美所有和你有关系的人	225
保持正常的社交心态	226
培养良好的交际性格	227
正确认识诤友的价值	228
展示可信赖的形象	229
从观察中了解他人	230
远离与人交谈时的不良习惯	231
亲属交往以情为先	232

目 录



目录



不轻易发怒	233
不随意开玩笑	234
邻里交往以和为贵	235
打造优雅气质	236
学会拒绝别人	237
从容面对指责	238
积极与人交往	239
养成不轻易承诺的习惯	240
不可滥交朋友	241
别总对别人说“我很忙”	242
与朋友适当保持距离，友谊便更进一步	243

8月 社交礼仪的好习惯

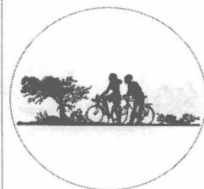
在人际交往中，有些人对他人有很强的交往引力，人们乐意与他交往；有些人却缺乏这种交往引力，人们不愿同他交往；有些人在他人心目中有很高的威信，人们非常信任他、崇拜他；有些人却在他人心中威信很低，人们轻视他。

称呼得当	247
握手得体	249
做好介绍	250
尊重自己和别人的名片	251
女士优先	252
遵守约会时间	253
时刻留意自己的卫生	254
养成关心人的习惯	255
在公共场所保持安静	256
热情接待来访的每一位客人	257



目 录

礼貌拜访你的朋友	258
对待家人要礼有节	259
准确把握鼓掌的时机和场合	260
打电话之前要有一些准备	261
送客送到位	262
注意礼貌用语	263
女士的礼仪修养	264
遵守音乐会礼仪	265
乘车时以礼待人	267
尊老爱幼	268
馈赠贵在心诚	269
学会问候别人	270
吃饭时注意保持形象	271
让家宴有序进行	272
养成文明的社交习惯	273
时刻注意自己的眼神	274
男士的礼仪修养	275
摆正自己的位置	276
在办公室里举止要庄重、文明	277
与人谈话的好习惯	278
准确把握自我交际角色	279



9月 衣着打扮的好习惯

一个人的服饰衣着往往代表一个人的身份，穿着打扮的习惯最能体现一个人的个性，所以在人际交往中要特别注意自己的衣着。不管自己的个性孰优孰劣，在特定的场合一定注意要有特定的打扮。

