

习惯 造就自己

好习惯成就好人生

杨富文/主编



勤以养德，俭以修身，锻炼自我，养成154种好习惯，
铸造你美好的人生。

好习惯是一种智慧的体现，是为人处世的外在表现，
也是一种道德修养，社会交往的座右铭。

洒脱、直率、是一种印象。

印象是一种外在的表现，是他人认识自己的开始，
而习惯是跟随自己一生的长期印象。

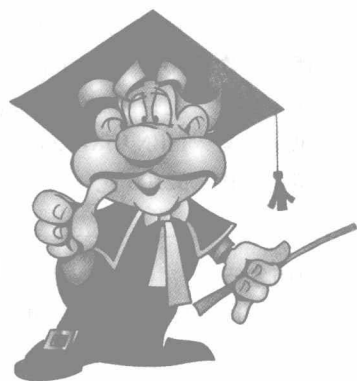
好习惯让自己受益终身。



习惯 造就自己

好习惯成就好人生

杨富文/主编



图书在版编目(CIP)数据

习惯造就自己:好习惯成就好人生/杨富文主编.

-- 长春:吉林文史出版社,2012.5

ISBN 978-7-5472-1011-6

I. ①习… II. ①杨… III. ①习惯性—能力的培养—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013822号

本作品一切中文权利归长春:吉林文史出版社所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

XI GUAN ZAO JIU ZI JI

习惯造就自己:好习惯成就好人生

主 编 杨富文

责任编辑 姜 越

装帧设计 博雅工坊

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 16.75

字 数 161千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

印 刷 北京雁林吉兆印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5472-1011-6

定 价 32.00 元

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

电 话 0431-86037569

网 址 <http://www.jlws.com.cn>

前 言

他因学会了如何“站在巨人肩上前进”，而懂得了“借鉴前人的智慧”是走向成功的唯一捷径……他因领悟了“书海浩渺，择善而学”的道理，所以具备了常人所不能的本领……他因经常告诉自己“我能行”让自己的事业走向了辉煌……他因“从不迷失自我”，使得脚下的道路充满了光明……他因懂得如何从细微处入手保健养生，而让自己远离疾病……人的一辈子，短暂而漫长。本书通过以理叙情的形式，通过崭新的视角和笔法，从立德修身到建功立业，从社会交往到健康益寿，首次立体化、全方位地向你展示了人生中必须具备的154个好习惯。

有人说，世界上最公平的就是时间，它不会因为你的努力而加快指针的频率，也不会因为你的懒散而放慢了脚步去等待你的恍然醒悟。人生一世，短短几十年，弹指一挥间。你是否具备了良好的学习、工作、生活习惯，将会成为影响你一辈子的最关键因素之一。

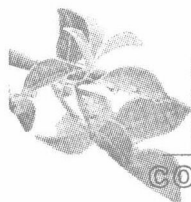
有的人在懂得了一辈子必须养成的好习惯之后成为了名垂青史的英雄，有的人在懂得了一辈子必须养成的好习惯之后成为了代代相传的伟人，有的人在懂得了一辈子必须养成的好习惯之后成为了德艺双馨的艺术家，有的人在懂得了一辈子必须养成的好习惯之后成为了举世瞩目的企业家……但是，还有的人，他们不知道什么是影响人成功与否的“好习惯”，始终处在庸庸碌碌中度日，默默无为地生活，对于生活没有激情和期望，对于自身没有信心和理想……你想成为哪一类人？

相信，看了本书之后，你会有一种“不虚此读”的真切感受！节录书中几处经典语录以飨读者：



人生就是选择，而放弃正是一门选择的艺术，是人生的必修课。没有勇敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒地挥手，选择放弃。歌德说：“生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。”放弃是一种智慧……

没有人能隐于世外，无论你走到哪里，都会碰到人。你必须与之相处，因为人无所不在；你必须了解人，因为你永远无法独自成功。正所谓兼听则明，善于听取各方面的意见，这样在社会交往中才能实现“纳百川，容乃大”……

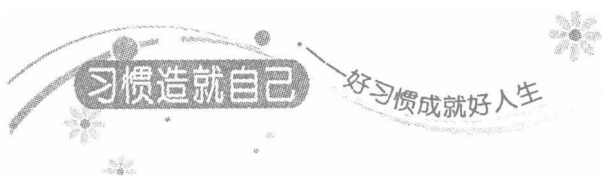


目 录

CONTENTS

立德修身篇

诚信排在人生第一位	3
明礼使你受益终生	4
仁爱的人，人人爱	6
乐观让你豁然开朗	7
敢于向自我挑战	9
自省是你进步的关键	10
勤于思考让你更胜一筹	12
打开思路看世界	13
信心的作用无穷大	15
实现人生计划的必要因素——勇气	16
坚强让你从容面对人生	18
摆脱自我限制	20
全方位平衡自我	21
不断地重复是培养习惯的唯一方法	23
远离诱惑你的环境	25



勤俭是人一辈子应遵循的守则·····	27
理财伴你一辈子·····	29
培养敬业的习惯·····	31
坦率承认错误·····	33
学会适度宣泄·····	34
学会拘小节·····	36
细节决定一辈子·····	38
前人的智慧是唯一的捷径·····	39
勤学让你永不落伍·····	41
挤出来的时间最宝贵·····	43
书海浩渺，择善而学·····	45
懂得欣赏自己从而赢得欣赏·····	47
道歉也是美德之一·····	48
有舍才有得·····	50
巧用心理暗示·····	52
有梦想才有未来·····	53
忘却是最好的灵丹·····	55
做个有人情味的人·····	56
放弃固执·····	58
先扫一屋，再扫天下·····	59
别老说自己不如人·····	60
逆向思维的好处·····	62
无私者无畏·····	63
用行动把握机遇·····	65
一万句承诺顶不上一个行动·····	66



建功立业篇

谦虚使人进步一点不差·····	71
观察是成功的基础·····	72
严谨作风让你少失误·····	74
创新是成功与否的关键·····	75
远虑决定你的未来·····	76
尽责做事·····	78
合作是愉快的·····	79
失去耐心，就是失去灵魂·····	80
专注体现着风格·····	82
总结是提高的第一步·····	83
学会尊重差异·····	85
听人劝，得一半·····	86
好的工作习惯帮你提高工作效率·····	88
要有实干精神·····	90
想到就要做到·····	91
脚踏实地从基层做起·····	93
目标明确，计划人生·····	94
别指望别人推着你走·····	96
时刻忠于自己的人生计划·····	97
经常说句“我喜欢……”·····	99
告诉自己“我能行”·····	100
牢记遵纪守法的信条·····	102
将遵守社会公德进行到底·····	103

万事通不如一事精	104
依赖会使你变懒	106
遇事多转几个弯	108
冷静的习惯让人遇事应付自如	109
别粗心大意	110
保持好名声	112
成功源自坚持	113
与成功者为伍	115
每天多付出一点点	116
不服输，不轻言放弃	118
从来不迷失自我	119
不为做过的事后悔	121
停止无谓的抱怨	122
别让眼高手低害了你	124
知人者智，自知者明	125
工欲善其事，必先利其器	127
优秀是一种习惯	129

社会交往篇

宽容对待人和事	133
海纳百川，有容乃大	134
换位思考的好处	136
助人为乐是本分	137



严谨的语言表达	139
学会倾听	140
参与才能体验快乐	142
牢记吃亏是福	143
微笑让你赢得美誉	146
坦率是沟通的关键	147
感恩之心不可无	149
随时感谢别吝啬	151
不要和他人“角斗”	152
切记避免争执	154
正直做人、正派做事	156
请将鲜花传递下去	158
记忆让你魅力无穷	159
幽默调剂人生	161
开处方前先诊断	162
理解批评的益处	164
他人有难常伸手	165
放弃是一种智慧，缺陷是一种恩惠	167
扩大你的“影响圈”	168
向别人表示友好的魅力	170
以爱化恨，以让抑争	172
善于体察别人的真正需要	173
学会分享快乐	175
不要对他人求全责备	176
传播流言是大忌	177

注意协调各方面的关系	179
要知彼解己，移情沟通	180
学会用欣赏的眼光看待别人	182
为别人的进步而高兴	183
懂得保全别人的面子	185
不要嘲笑别人	186
糊涂是聪明的表现	187
开启善良之门，拥抱整个世界	189

健康益寿篇

如何远离辐射伤害	193
切勿久坐	195
坚持每天步行 30 分钟	197
老穿高跟鞋的危害	199
寒冬和早春勿穿短裙	200
男孩慎穿紧身牛仔裤	202
服装面料影响健康	204
干洗衣物别急穿	205
秋后穿衣有讲究	207
老年人穿衣要小心	209
早晨的第一杯水怎么喝	211
不吃早餐太可怕	212
洋快餐要少吃	214



“黑五类”食品益处多	215
水果蔬菜天天吃	217
夏秋季挑选水果也需因人而异	218
喝冰镇啤酒的禁忌	220
吃饭时看电视的危害	221
吃香喝辣影响大	222
吃冷饮时要注意	224
喝茶的门道	225
男性夏季如何通过饮食防痛风	227
秋季多吃萝卜，少辛增酸	229
秋季食海鲜的安全需知	231
冬季如何进补有度	232
冰箱要每月消毒一次	233
如何正确使用冰箱贮藏食物	235
在卧室里不宜摆放的几种植物	236
居室经常通风好处多	237
夏冬季预防“空调病”	239
起床后不要着急叠被子	241
夏季运动 8 项注意	242
早晚梳头益健康	244
小菜板里的大文章	246
“秋冻”要有度，健康有保证	247
冬季里的起居要注意	248
冬季保健别人误区	250
结束语	253

A stylized, light gray leaf graphic with a central vein and several smaller leaves branching off, positioned behind the title text.

立德修身篇

古语有云，修身、齐家、治国，平天下。诚然，德乃人之根本。这是中华文化千百年来的瑰宝。泱泱华夏文明孕育出了影响人一辈子的至理名言，而这些也都在漫长的传承之中内化成了有益我们自身发展的“习惯”，诚信、明礼、仁爱、乐观、勤学、自省……凡成大事者，无论是大学者、大思想家还是各朝、各代明君智主，无不以“立德修身”为宗旨，从培养点滴习惯入手，最终得以修成“正果”，流芳万世。本篇从“立德修身”的崭新视角，经过科学的论证分析，创造式地提出了影响人们一辈子的40个实现“立德修身”的习惯。如果你对自身的发展充满着希望和憧憬，想成为一个极具人格魅力的时代缔造者，请在一言一行中谨记默守……



诚信排在人生第一位

诚信是人之为人的最重要的品德，孔子说：“人而无信，不知其可也”，“自古皆有死，民无信不立”。诚信是人的立身之本，没有诚信，人在社会上就无立足之地。一个人在日常生活中如果不讲诚信，就会损害人际关系的和谐。“一诺千金”是中国人最重视的道德规范，如果有人“言而无信”，会损害交往双方的感情，致人情淡薄。佛家有“不妄言”的戒律，基督教也把表里不一的“伪善”看做重大的恶，可见，诚信是人际交往的根本。诚信也是一个国家赖以生存和发展的基石。领导干部如果不讲诚信，会带来公民对国家和政府的不信任，使得民心不稳，政令难行。孔子认为，统治者只有诚实不欺，人民才会听从治理，“上好信则民莫不敢不用情”。相反，如果失去了民众的信任，政府垮台的日子也就到来了。一个国家，一个政府只有讲诚信，才能建立起自己的公共权威，正常的生活秩序、经济秩序和政治秩序才能得到维持。“诚”的本义是真实、真切，引申为人的道德情感和社会行为时则有诚实、真挚等含义。“信”的本义是求真、守诚，引申为人的道德情感和社会行为时则有追求真理、信守承诺等含义。如果从思想史的角度去观察，就可以发现，上千年前，儒家对“诚信”的内涵有着详细的解释。主要有三点：一是以“诚”为真实无妄的本然之道，二是以“诚”为道德之本、行为之源，而以“信”为德目之一，三是重视“诚”的实践，强调言行一致。

一个顾客走进一家汽车维修店，自称是某运输公司的汽车司机。

“在我的账单上多写点零件，我回公司报销后，有你一份好处。”他对店主说。但店主拒绝了这样的要求。顾客纠缠说：“我的生意不算小，会常来的，你肯定能赚很多钱！”店主告诉他，这事无论如何也不会做。顾客气急败坏地嚷道：“谁都会这么干的，我看你是太傻了。”店主火了，他要那个顾客马上离开，到别处谈这种生意去。这时，顾客露出微笑，并满怀敬佩地握住店主的手说：“我就是那家运输公司的老板。我一直在寻找一个固定的、信得过的维修店，我今后常来！”

面对诱惑，不怦然心动，不为其所惑，虽平淡如行云，质朴如流水，却让人领略到一种山高海深，这是一种闪光的品格——诚信。无论是社会还是个人，诚信对之都具有重要的作用。对于一个国家而言，诚信是立国之本。国家的主体是人民，中国自古就有“得民心者得天下”的明训，这些话至今仍然是至理名言。国家的领导者依靠什么去团结人民呢？靠的是明智的政策和精神信念，诚信就是取信于民，团结人民的人文精神和道德信念。对于具体的社会成员而言，诚信是立身之本。人生立于世间数十年，除去必须不断学习，获得知识之外，还必须有正确的价值观去指导，否则，知识也可能成为滋生罪恶的工具。诚信就是培养人走向高尚的最好方法，作为一项重要的道德准则，它指引着人们正确处理各种关系。所以说，诚信排在人生第一位。

明礼使你受益终生

文明礼仪是精神文明的一个重要内容，是一个人道德品质的外在



表现，也是衡量一个人教育程度的标尺，文明礼仪养成教育不仅是个体道德品质和个性形成的基础教育，也是提高全民族道德素质、振兴民族精神及建设社会主义精神文明的基础教育。“孔融七岁能让梨”的故事在中国已经传承了几千年。由此可见，作为享有礼仪之邦声誉的文明古国，明礼在我们生活中的重要意义。礼，是维护道德规范的重要工具，《礼记》开宗明义：“道德仁义，非礼不成。教训正俗，非礼不备。纷争辩论，非礼不决。君臣、上下、父子、兄弟，非礼不定。宦学事师，非礼不亲。班朝治军，涖官行法，非礼威严不行。祷祠祭祀，供给鬼神，非礼不成人。”可见礼的作用很大，达到了无孔不入的程度。约翰·洛克说，礼貌是儿童与青年所应该特别小心地养成习惯的第一件大事。孟德斯鸠说，礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人以礼貌相待的人们喜悦。由此可见，无论中西，“礼”的位置都尤为重要，现在的幼儿大多都是独生子女，从小就受到过多的呵护甚至溺爱，不少孩子在社会交往中，往往习惯于以自我为中心，往往缺乏一种与人谦让、合作的思想，不懂得尊重、关心、体谅别人，有时显得智力有余而教养不足，缺乏必要的礼仪修养。而在我们的现代生活中，最需要的恰恰是人与人之间互相尊重、互相包容、团结协作的团队精神。因此，从小对孩子进行基础礼仪教育，使之和艺术、劳动等类活动结合起来，不仅有利于孩子教养的提高及其人格的健全发展，也有利于提高下一代的综合素质，最终促进全社会文明程度的提高。

17 世纪的德国军队里面有一个王子对他的下属亲同手足，十分礼敬，受到士兵和各级军官的深深爱戴。一次攻打某国家失败而归的路上，正值冬天的深夜。严寒、饥饿折磨着他以及一些部下，在极度寒冷和饥肠辘辘的状态下，王子慢慢地进入梦乡。睡梦中王子梦见阳光格外的灿烂与温暖，他醒来了，发现自己身上被许多件大衣覆盖，生