

让习惯不再操纵你

习惯能成就一个人 也能摧毁一个人

筛选 你的 习惯



赵文博 ■ 编著

习惯这东西，是一种势力——所谓“习惯成自然”，就像火车在刹车后，依然会朝前缓行一样。筛选你的习惯，就是颠覆那些习以为常的坏习惯势力，对它们来一次革故鼎新。

大众文艺出版社

筛选 你的 习惯

赵文博 ■ 编著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

筛选你的习惯/赵文博编著.—北京:大众文艺出版社,
2009.10
ISBN 978-7-80171-596-8

I.筛… II.赵… III.习惯—培养—通俗读物
IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 185976 号

责任编辑:冰宏

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话:020-37409175

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张:12.5

字 数:310 千字

版 次:2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,翻版必究。

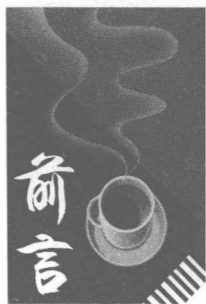
注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

每个人一生一世都在跟自己身上的一样东西较劲,有时候是我们占上风,有时候是它拉着我们走。是什么东西这样不离不弃地跟着我们一辈子呢?就是“习惯”。

关于习惯,《现代汉语词典》的解释是:“在长时期里逐渐形成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”这里说的社会风尚又称作“风俗习惯”,不是我们要讨论的重点。我们请大家更多地关注一下作为习惯的个人的行为和倾向。请注意这句话里的两个要素:一是长时期逐渐形成,二是不容易改变。

所谓“长时期”,当然是个相对的概念,对于一个社会、一个国家、一个民族来说,可能需要几十年几百年的时间,才能形成代代相传、辈辈相袭的“风俗习惯”;但对于个人而言,这个“长时期”就绝不会有这么长了。但不管怎么说,好习惯需要长时期来养成,坏习惯也不是突然之间就降临在我们身上的。它们的形成都有个循序渐进的过程。

所谓“不容易改变”,说的则是好习惯的坚持性和坏习惯的顽固性。有的人常年坚持晨起锻炼身体,风雨不误;有的人彻夜苦读,悬梁刺股,并且不以为苦,反而淡淡一笑对人说“习惯了”;也有的人,见到小便宜就管不住自己的手



脚,不占不舒服。笑话里那个大宅门的厨子,在自己家做菜也偷着塞一块肉到怀里,老婆问他自己家的肉怎么也偷,他的回答就是“拿惯了,不好改了”。习惯的确不容易改变,但这并不是说就一定不能改变,否则就不会有移风易俗的社会大变革出现,也不会有洗心革面的个人小变革发生。

不要小看这小小的习惯,它在很多时候甚至会影响一个人的一生。朋友之间的交往、家庭内部的关系,也都会因我们的习惯而生出不同的结果来。习惯良好者,虽不说必然事事如意,但肯定能够处变不惊、左右逢源,一旦命运之神眷顾,他就能应时而起、飞黄腾达!反之则只有处处碰壁、举步维艰了。

怎样才能拥有良好的、稳定的、有助于我们成功的习惯,并且使我们不再受恶劣的、顽固的、不利于我们成功的习惯的操纵呢?答案是:筛选你的习惯。习惯如鱼目混于珍珠,必须借慧眼而筛之。习惯虽然根深蒂固,但却并非不可改变。筛去丑陋粗鄙,选出优秀高洁。我们须阅尽习惯种类,剖析习惯优劣,摒弃恶劣习惯,养成优良习惯。通过实践一系列的手段、方法、技巧,从而达到筛选习惯个性的目的,让习惯不再操纵你!这也正是写作与出版本书的主要目的。

1. 习惯是你的私人秘书 016
2. 思想决定习惯,习惯提升品位 020
3. 互赖性能使你成为团队里出色的一员 024
4. 起初我们造就习惯,后来习惯造就我们 028
5. 好习惯需要代代相承 033
6. 梦想、幽默和坚持的习惯是成功者的必备素质 038
7. 卓越不是单一的举动,而是习惯 042
8. 别让心中那个“慌鬼”作怪 045
9. 错觉本身也是坏习惯 048
10. 千万别做那个“杀鹅取蛋”的“农夫”053



以智慧造就习惯

1. 把积极的选择变成一种习惯 056
2. 习惯：功在当前，利在一生 060
3. 以正确的价值观和人生观来引导 065
4. 由智慧造就的习惯能成第二天性 069
5. 自制力是一个人品格的主要基础 072
6. 自律是成功者不可或缺的一项素质 075
7. 自强就是敢于向一切事物挑战 079
8. 淡泊名利的人才真正懂得自尊 081
9. 自信能给你的人生增添一条成功的路径 084
10. 既要能一击中的，又要能百折不回 088

以习惯成就人生



- 1.运动能让你获得精神上的松弛和愉悦 093
- 2.健康是幸福之本,也是成功之本 095
- 3.有嗜好不可怕,可怕的是成“瘾”099
- 4.感谢不要只放在心里,而要说出口 105
- 5.空洞的说教不如鲜活的事实 108
- 6.培养对生活的兴趣,懂得接纳与参与 110
- 7.小毛病能毁大前程 113
- 8.遵守秩序是尊重他人的表现 116
- 9.坚毅的心态是产生奇妙力量的源泉 119
- 10.把诚实作为终生的习惯 122
- 11.只要是自己认定的事,绝不可优柔寡断 125
- 12.有时候,不作决定比错误的决定还糟糕 127
- 13.一以贯之的习惯是成大事的必备要件 131

第4章 缺乏思想的习惯是不成功的习惯

1. 别把你独一无二的东西丢了 135
2. 没有思想的习惯是不成功的习惯 139
3. 先动脑子后动手,这是聪明人的做事习惯 143
4. 心有几分清静,就有几分自在的创意 147
5. 便宜面前更要三思 149
6. 宁静以致远 152
7. 冷静,能让你主宰任何可能发生的事情 154
8. 养成凡事以逻辑推理的好习惯 157
9. 成功在于具有超常思维 160
10. 面对难题,引导比强拉要有效得多 162

5

把创新变为自己一生的习惯

1. 有创造性的人,一定是求异思维的高手 166
2. 不要让你的思维习惯进入死角 170
3. 将创新变成自己的日常习惯 172
4. 大象为什么拉不断铁链却能抬起千斤重物 175
5. 扬长避短,其实就是赢家与输家的习惯之别 178
6. 逆向思考比一味努力更重要 182
7. 创造机会是成功者的成事习惯 184
8. “躺着想想”才是一流的习惯 187



- 1.读书要读出独立的个性、独到的思想 193
- 2.学而不思则罔 198
- 3.细心观察是迈入成功的第一步 202
- 4.好的记忆力来自好的习惯 205
- 5.不断学习是成功者的优良习惯 211
- 6.对任何事物都感兴趣,生活就会永远快乐 214
- 7.别让粗心把你的梦想毁于一旦 217
- 8.做笔记是成功者的好习惯 221
- 9.灵感源自知识的积累 225
- 10.文明是一种进步向上的习惯 230
- 11.在自我检测中找出自己的优劣之处 233
- 12.不迷信权威,走自己的路 236
- 13.自我鼓励,能助你实现目标 239
- 14.改变旧习惯也是一种快乐 243
- 15.科学用脑不仅是一种方法,更是一种习惯 246
- 16.要有一套明确而高效的工作方法 249
- 17.晨读会使你每一天生活情绪饱满 253
- 18.培养科学的学习习惯 257

人拥有执著的好习惯，也要有放下的习惯

1. 低头做人，其实是包容现在拥有的一切 264
2. 听富兰克林讲一堂受益终生的习惯课 269
3. 要养成三思而后行的做事习惯 278
4. 习惯也有个性，怪不一定坏 280
5. 好怀疑，久而久之就会成为“坏” 288
6. 没有经过磨难的财富是不牢靠的 291
7. 正直操守比钻石和金钱更珍贵 294
8. 有执著的习惯，也要有敢于放弃的习惯 296
9. 别让旧习惯积“坏”难返 298
10. 储蓄比挣钱更需要聪明的脑袋 300
11. 一个有思想的人总乐于和自己为伍 305
12. 半开的花给人的感觉最美 310

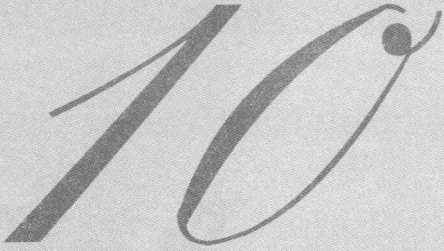
好人缘，才是好习惯

1. 与人握手，要有分寸感 314
2. 给人敬酒要彬彬有礼，风度雅致 317
3. 与人寒暄，一定要得体适度 320
4. 对外交往，要做到不卑不亢、入乡随俗 323
5. 争而不吵，靠的是智慧，赢的是利益 328
6. 朋友之间，物质是土，友谊是金 330

先做人，后做事

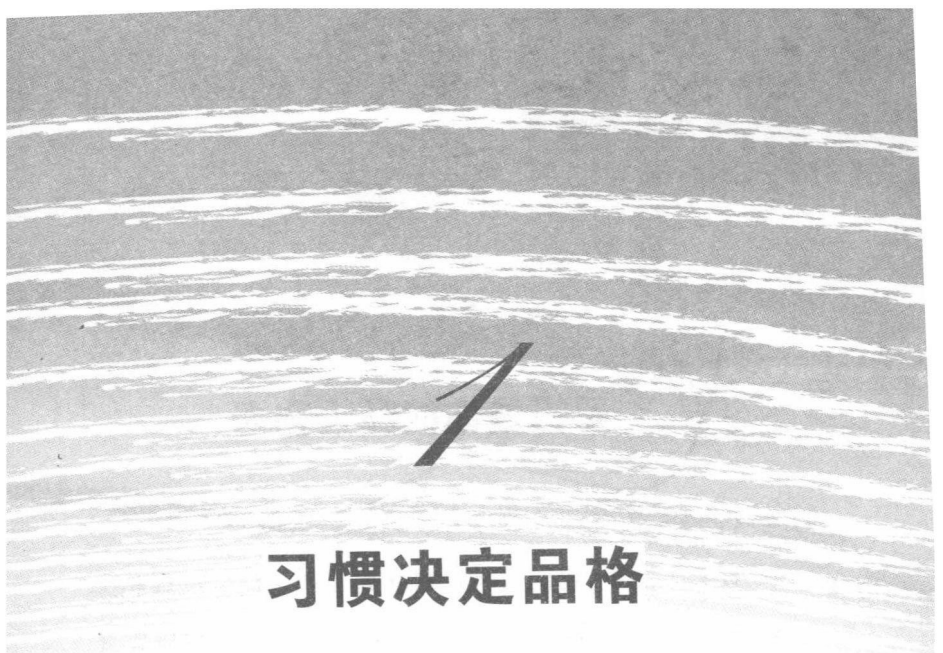


1. 心到还要手到，想到就要做到 334
2. 做得丈夫人，方能行得丈夫事 337
3. 总想借大树乘凉，就永远做不成大事 340
4. 按部就班，总比随心所欲好得多 344
5. 你之所以紧张，是因为不懂得如何放松 351
6. 得到时间，就是得到一切 357
7. 做事也像做文章，一个小标点也不能忽略 361
8. 在小节上用心，必能在大处有所成就 363



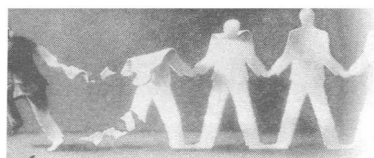
做事有做事的习惯，成功有成功的法则

- 1.不要在小事上烦恼，无小不成大 367
- 2.每个人都得面对不可避免的事实 372
- 3.责任感能使你的人生更坚强，目标更明确 375
- 4.给下属的自由空间越大，事情就会越成功 378
- 5.繁忙是戒除一切烦恼的良药 383
- 6.做到什么地方为止，是一种技巧 388
- 7.先拿钱再干活的人永远不可能有建树 394
- 8.实现理想的关键是要有那股“痴劲”398



习惯决定品格

心理学家詹姆斯说：你完全可以培养、建立新的习惯。从你的习惯入手，改变日常生活的习惯，举止谈吐的习惯，待人接物的习惯——就能重新塑造你自己，就会拥有新的素质，塑造出一个新的你！



习惯决定品格

习惯是你的私人秘书

日常生活中,我们每时每刻都离不开习惯。早晨起床后,也许只需用 20 分钟就可以梳洗完毕并将衣服鞋帽穿戴整齐。但如果没有习惯,那花费的时间就会多得多,例如孩子们在穿不常穿的衣服时,或女士们要将衣服后面的扣子扣上时。

在军队中,扎绑腿最初是一件很不容易的事,但老兵们很快就可以顺利完成。我们每天起床穿戴整齐后,走向房门,拉开门闩,下楼到餐厅去,这一切都是在习惯下完成的。西方人用刀叉进餐,是他们的习惯使然;我们中国人,熟练地用筷子吃饭是件很普通很平常的事,而对于西方人来说却是一件不可思议的事。习惯无时无刻不在起作用,它为我们节省了许多时间和精力,并且帮助我们完成日常活动中的大部分琐事,使我们能够将注意力投入到那些新的、重要的事情中去。

每个人都有一个人忠实的私人秘书,那就是习惯。它能帮助人们准确周到地处理日常生活中的常规事务。