优秀是一种习惯

罗　盘◎编著

Excellence Is a Habit

我们每个人都是由自己一再重复的行为所铸造的
因而优秀不是一种行为，而是一种习惯

播下一个行动，收获一种习惯
播下一个习惯，收获一种性格
播下一种性格，收获一种命运

Excellence Is a Habit

立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

优秀是一种习惯

罗　盘◎编著

立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

优秀是一种习惯 / 罗盘编著. —上海：立信会计出版社，2012.3

（时光文库）

ISBN 978-7-5429-3397-3

Ⅰ. ①优… Ⅱ. ①罗… 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（2012）第042993号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 张 寻
封面设计 久品轩

优秀是一种习惯

出版发行	立信会计出版社		
地　　址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电　　话	（021）64411389	传　　真	（021）64411325
网　　址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电　　话	（021）64411071
经　　销	各地新华书店		

印　　刷	北京东海印刷有限公司
开　　本	880毫米×1230毫米　1/32
印　　张	11
字　　数	161千字
版　　次	2012年3月第1版
印　　次	2012年3月第1次
印　　数	1-15000
书　　号	ISBN 978-7-5429-3397-3/B
定　　价	18.80元

如有印订差错，请与本社联系调换

前　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形成的。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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo

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。人的生命作为一种物的存在，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。"

目　录

第一章
工作中的好习惯

学着像你的主管那样去思考 …… 3
自觉而出色地做好自己的事 …… 4
即便是小事也用心去做 …… 5
制订切实可行的日常活动表 …… 7
把敬业变成习惯 …… 8
不要怕犯错误 …… 9
养成马上行动的好习惯 …… 11
自主决断，勇于行动 …… 12
给自己的行动挤出时间 …… 14
给工作列一张表，完成一项画掉一项 …… 15
把时间拉长一点，你会得到更多 …… 16
培养严谨的工作作风 …… 17
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
给自己放松的时间 …… 24

把工作当成游戏 …… 25
拿得起，放得下 …… 26
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 …… 31

第二章
学习中的好习惯

读好书，多请教 …… 35
让自己每天进步一点点 …… 36
认真思考，积极提问 …… 38
利用每天的零碎时间学习 …… 39
扩大生活领域，勇敢尝试新的事物 …… 41
多给自己的脑袋“投资” …… 42
学习之前先去“理解” …… 43
向新事物、新知识发起挑战 …… 45
发挥自己的想象力 …… 46
重视“读世间这一部活书” …… 48
让知识拥有生命 …… 49
睡前醒后学习一会儿 …… 51
学习别人总结出来的经验 …… 52

温故知新 …… 54
制订学习计划 …… 56
终身学习 …… 57
学会整合资源 …… 58

第三章
礼仪的好习惯

称呼得当 …… 63
握手得体 …… 65
做好介绍 …… 67
尊重自己和别人的名片 …… 68
女士优先 …… 69
遵守约会时间 …… 71
养成关心人的习惯 …… 72
在公共场所保持安静 …… 73
热情接待来访的每一位客人 …… 74
礼貌拜访你的朋友 …… 76
对待家人要有礼有节 …… 77
准确把握鼓掌的时机和场合 …… 79
打电话之前要做一些准备 …… 80
送客送到位 …… 82

男士的礼仪修养 …… 83
女士的礼仪修养 …… 84
遵守音乐会礼仪 …… 85
学会问候别人 …… 87
时刻注意自己的眼神 …… 88
摆正自己的位置 …… 89

第四章
社交的好习惯

跟遇到的每个人打招呼 …… 95
建立良好的友情，保持人格的完整 …… 96
经常找朋友谈谈心 …… 97
宽容别人，就是爱护自己 …… 98
养成与人合作的好习惯 …… 99
学点争吵的艺术…… 100
学会欣赏别人的优点…… 101
把握好人脉，让自己快速成长…… 103
不以己心度人之腹…… 104
保持正常的社交心态…… 107
培养良好的交际性格…… 108
正确认识诤友的价值…… 110

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo

展示可信赖的形象…… 111
从观察中了解他人…… 113
不轻意发怒…… 114
打造优雅气质…… 115
学会拒绝别人…… 117
从容面对指责…… 119
积极与人交往…… 120
养成不轻易承诺的习惯…… 121
不可滥交朋友…… 122
别总对别人说“我很忙” …… 124
与朋友适当保持距离…… 125

第五章
说话的好习惯

说话时用字精确…… 131
学会用语言去表现自己…… 132
诚实地表达自己的意思…… 133
改掉口头禅…… 135
讲粗话是说话的恶习…… 136
把握好说话的节奏…… 138
记住对方所说的话…… 140

说话要注意分寸…… 141
留意自己说话的声音…… 143
说话要保持正常的语速…… 144
不断充实自己的说话内容…… 145
不可乱开玩笑…… 146
诚心地赞美别人…… 148
说话要有真情实感…… 149
经常用4个“有没有”提醒自己 …… 151
改掉说话时的一些小毛病…… 152
话要说在点子上…… 155
劝说别人，首先要尊重对方…… 156
学会与人寒暄…… 158
批评切忌没完没了…… 159
学会真正的幽默…… 161
经常使用文明用语…… 162

第六章
休闲中的好习惯

写写日记…… 167
逛一逛书店…… 168
有兴趣的话，让自己学会赏花…… 169

没事的时候和家人一起去旅游…… 171
改变一些日常生活习惯…… 173
把你的梦境记下来…… 174
听听音乐…… 176
看看童话…… 177
到大自然中放逐自己…… 178
安安静静过一天…… 180
与家人一起度过…… 181
找一个老人聊聊天…… 183
做一做深呼吸…… 184
让自己陶醉在爱情与浪漫中…… 186
闭着眼睛沉思…… 188
记下你生命中最重要的时刻…… 189
感觉一下自己的痛苦…… 191
从你所能找到的最高点来看这个世界…… 192
想一想自己的人生目的…… 194
用运动来放松心情…… 195
关心周围的人、事、物…… 197
太多的休息，是一种病态…… 198
不把工作带回家…… 200
有时间，去钓钓鱼…… 201
闲暇时，寄情于水墨丹青之中…… 203
学一学品茶…… 204

“经营”自己的家庭 …… 206
抽出时间休息一下…… 207

第七章
饮食的好习惯

养成分餐习惯…… 211
每天坚持吃早餐…… 212
晚餐不宜过晚过饱…… 213
把好饭后健康关…… 216
不要吃太烫太硬的食物…… 217
注意营养搭配…… 218
少食油炸、熏烤类食物…… 220
吃饭要细嚼慢咽…… 221
走路时不要吃东西…… 222
掌握防止食物中毒的知识…… 223
忌用洗衣粉洗餐具…… 225
化纤织物不能用来当餐具抹布…… 226
经常清理菜板…… 227
掌握食具消毒的方法…… 228
用铁锅炒菜…… 229
合理选择和使用瓷制餐具…… 230

腌制食物不宜多吃…… 232
养成合理食盐的习惯…… 233
养成常食大豆的习惯…… 235
不要空腹饮酒…… 236
饮用牛奶要适量…… 237
不要养成吃零食的习惯…… 238
老年人应养成节食的习惯…… 239
养成用食品替代补品的习惯…… 241
一日三餐要有规律…… 242

第八章
衣着打扮的好习惯

熟悉不同的色彩…… 247
正视化妆的意义…… 248
着装的“TOP 原则” …… 249
职业女性着装四讲究…… 251
女性衣着打扮十个细节…… 252
沮丧时不要灰头土脸…… 253
西装的穿着规范…… 255
男装最重要的是舒适自然…… 256
从细节上展示个人魅力…… 258

休闲装要穿出休闲味…… 259
选择适合自己的手套…… 260
帽子的实用性与装饰性…… 262
简单妆扮，礼貌待人…… 263
领带，男士西装最抢眼的饰物…… 264
穿套裙时选择好鞋袜…… 266
穿西装时衬衫不可乱穿…… 267
公务活动化妆三规则…… 268
将穿着搭配化繁为简…… 269
补妆比化妆更重要…… 270
小饰品不可小视…… 272
服装配色因人而异…… 273

第九章
保持健康的好习惯

改善自己的睡眠…… 277
坚持体育锻炼…… 278
用欢笑健身…… 279
控制自己的情绪…… 280
掌握让自己幸福的秘诀…… 281
坚持早晨起床喝些水…… 284

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo