

培养一种受益终生的好习惯



ACTION

行为惯性

卓越人士的动力法则

[美] 史蒂芬·迪夫 原著
刘亮 编译

延边人民出版社

行为惯性

——卓越人士的动力法则

[美] 史蒂芬·迪夫 原著

刘 亮 编译

延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行为惯性 / 刘亮编译. — 延吉: 延边人民出版社.

2003. 12

ISBN 7 - 80698 - 099 - 7

I. 行... II. 刘... III. 个人行为 - 研究

IV. C912. 68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104705 号

书 名: 行为惯性

原 著: 史蒂芬·迪夫

编 译: 刘 亮

责任编辑: 许正勋

出版发行: 延边人民出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市铁成印刷厂

开 本: 787 × 1092mm 1/20

字 数: 100 千

印 张: 8

印 数: 1 - 30000 册

印 次: 2004 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80698 - 099 - 7/C · 14

定 价: 19.80 元

致 读 者

001

在阅读《行为惯性》之前，建议你先安静地坐下来，给自己的心灵放一次假。仔细地观察一下自己的行动，缜密地思考一下自己的行为，然后给自己一个准确的定位。如果你觉得对自己的现状并不满意，如果认为自己能做得更好，那么请认真地阅读本书，从本书中寻找你需要的答案。

有时候，别人对我们的一个眼神，一个微笑，一句不经意的话，都很可能激发我们内心所蕴涵的无穷力量和万丈豪情，尽管我们对此并没有觉察到，但它的确已经成为了我们人生中的一个转折点。更多的时候，当我们在阅读一本好书或一篇好文章的时候，我们往往有感于书中的文字而灵光乍现，心中突然闪现出一个全新的自我来！

事实上，正是这样一本书、一篇文章、一句话、一个眼神或一个微笑，从心灵深处启发了我们，从灵魂深处拯救了我们。无

论这个拯救我们的东西是什么，也无论它多么渺小或卑微，只要它能唤醒我们沉睡的心灵，只要它能挖掘我们内在的潜力，它就是无价之宝。

在选择朋友的时候，我们一定要选择那些能够激励我们、能够鞭策我们、能够点燃我们全部激情、能够传播给我们卓越思想的人。

选择书籍如同择友一样，我们一定要选择那些能够启迪我们思想、能够打开我们心灵之门、能够让我们顿悟、能够让我们积极进取的好书。

本书讲述的可能让你嗤之以鼻，觉得笔者是在哗众取宠，“习惯而已，何必对小事死缠烂打。”然而，游在水里的鱼可能不知道水的重要性，但是富有智慧的我们一定知道空气的重要性。看以下“你曾知道的”对你有什么启迪？

我们都知道伊索寓言中“龟兔赛跑”的故事，兔子跑得快而乌龟爬得慢，但是乌龟却能够坚持不懈、全力以赴、永不放弃。兔子起初遥遥领先，看到慢悠悠的乌龟在后面“吃尘土”，觉得它根本就不是自己的对手，于是在半路上打起瞌睡来，而乌龟就是在兔子打瞌睡的时候到达目的地的。

人往往在成功的时候得意忘形、自以为是，在飘飘乎、茫茫间就从颠峰摔落谷底。所以最成功的时候也就是最危险的时候。

希腊著名学者亚里士多德认为，重的物体和轻的物体同时自由下落，前者一定比后者先落地。几百年来从未有人向这个理论挑战，因为人们都觉得自己不可能超越亚里士多德。伽利略经过反复实验，确认亚里士多德的理论是错误的，因此他在意大利的比萨斜塔进行了自由落体实验。当不同质量的铁球同时敲响地面时，也敲碎了“亚里士多德无错”的神话。

有人总是抱怨自己的机遇不好，总是认为自己的条件不够成熟，总是觉得自己的能力不足以完成任务，总是怕枪打出头鸟，只好忍辱负重，直到他临死的那天，才顿悟“原来我错了”。他的失败不怪天，不怨地，只怪他自己过早地在潜意识里埋下了一粒“自卑”的种子。

在我们还是孩子的时候，妈妈也许曾经说过这样的话：“看看汤姆，他的歌比你唱的好多了。”于是我们感到很难过；爸爸却对我们说：“但是汤姆跑得比我们的宝贝儿慢得多了。”于是我们感到很快乐。

比较和竞争使我们进步、发展，但是一个人如果看不到自己的优点，甚至用自己的缺点去比别人的优点，那么他永远都活得很累，永远都活在自卑中。

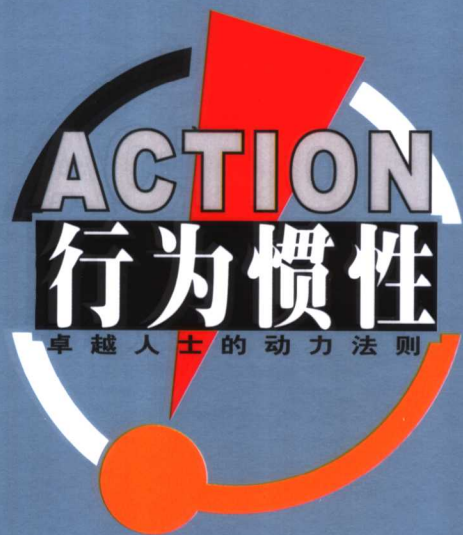
.....

成功是一种心态，是一种行为，也是一种氛围。我们的心态决定了我们的行为，我们的行为决定了我们所处的氛围。行为惯

性是心态决定行为的表现，它可以塑造，可以改变。在人生的关键时刻，决定我们走向何方的往往是直觉、习惯或者是行为惯性，它们才是我们成功之船的真正舵手。

本书中没有高深的理论，也没有华丽的词句，只有我这些年来积累的想法和观点。但愿它们能像涓涓细流，冲刷掉蒙在你心灵上的征尘，绕过我曾经摔倒过的地方，跨过我曾经走过的弯路，并给读者朋友克服未知困难的勇气和智慧。

作者



培养一种受益终生的好习惯

责任编辑：许正勋
装帧设计：亨 隆



目 录

致读者	(1)
-----------	-----

第一章 全面开拓自我	(1)
------------------	-----

养成良好的习惯 做自己命运的主宰者	(3)
-------------------------	-----

良好的习惯是成功的基石	(7)
-------------------	-----

习惯成自然	(11)
-------------	------

顿悟	(17)
----------	------

第二章 有志者 事竟成	(18)
-------------------	------

要不断超越失败	(20)
---------------	------

凡事持之以恒	(25)
--------------	------

往下三尺有黄金	(27)
---------------	------

要学会完全释放自己	(29)
-----------------	------

毅力成就人生 (31)

顿悟 (35)

第三章 心想事成 (36)

信仰是一种力量 (37)

成功只眷顾有准备头脑的人 (40)

成功是一种心态 (44)

顿悟 (47)

第四章 凡事全力以赴 (48)

弱者等待机会 强者创造机会 (50)

要有明确的奋斗目标 (53)

专心致志 (59)

凡事当机立断 (63)

失败不属于拿破仑 (68)

凡事全力以赴 (70)

顿悟 (73)

第五章 双赢思想 (74)

损人害己者 (76)

损己利人者 (78)

损人利己者	(81)
双赢思想	(84)
顿悟	(93)
第六章 积极乐观的心态	(94)
积极乐观的心态	(95)
要能够赢得他人的友谊与支持	(100)
精神之美	(106)
人生是一面镜子	(112)
用微笑面对世界	(116)
走出孤独忧郁的人生	(120)
做自己心灵的舵手	(127)
用热忱造就生命的奇迹	(129)
顿悟	(135)
第七章 自尊、自信与自强	(136)
自尊是上帝的宠儿	(137)
树立成功的信心	(142)
信念不止 动力不息	(147)
不是不可能	(149)
相信自己的能力	(151)

欣赏自我	(153)
自信才是生命的支柱	(160)
信念的力量	(164)
不要总躲在别人的身后	(167)
充分发挥我们的潜能	(170)
顿悟	(173)

第八章 做自己情绪的主人 (174)

要经得起孤独与寂寞的考验	(175)
要有良好的心态	(178)
要有积极健康的思想	(181)
做自己情绪的主人	(184)
保持健康的身体	(190)
要能经得起失败的考验	(192)
要敢于承认自己的错误	(194)
要有高度的自我克制能力	(196)
良好的应变能力才是成功的最好保证	(204)
要有克服诱惑的勇气	(208)
要有自制的人格力量	(212)
顿悟	(216)

第一章 全面开拓自我

惟有品德与修养兼备的人，才能享受真正的成功给予的永恒快乐！

——戴尔·卡耐基

人生的许多重要时刻，我们没有充足的时间考虑复杂的问题，只能以直觉、习惯或者行为惯性处理它们。我们刻意地或者无意识地培养的直觉、习惯或者行为惯性，在那时就成为了我们成功之船的真正舵手。

人们常说：“思想指导行为，行为形成习惯习惯造就性格，性格决定命运。”的确，没有好习惯，就很难成就非凡的自我。然而好的习惯的养成并非一日所致，它是个人对自我不当行为长期约束、自我非分之想不断否定的一种结果，它是一个长期磨练、积淀的过程。同时我们也不难看出，坏的习惯就像花园里的野草

一样，随时随地都可能疯长。更可怕的是，一旦这种恶劣的习惯被养成，往往终身难除。好的习惯是一种坚定不移的高贵品质，而恶劣的习惯则会毒化我们高尚的灵魂。

有一次我和妻子去费城度假，正好遇到我的老朋友迈克。迈克是一位博学多才经验丰富的医生，他在幼儿教育方面很有建树。我的妻子很想跟他咨询有关这方面的问题，于是她问道：“您看我们从什么时候开始教育孩子更好一点？”

“哦，亲爱的，您能告诉我您的孩子多大了吗？”迈克问道。

“刚刚三岁，准备上幼儿园。”妻子回答道。

“如果四年前你们来这里，我想会更好一点。”迈克静静地说着，脸上的表情很是丰富。

“人要想养成好的习惯，就要从婴儿开始。这时他们就像一张白纸，涂上什么颜色，他们人生的底色就是什么。如果从现在开始，还要花相当的时间改正已经形成的坏习惯……”

坏习惯一旦扎根，在未来任何松懈的状态下就会疯长，腐蚀我们的灵魂，刻蚀我们成功的基石。

养成良好的习惯 做自己命运的主宰者

在人生的大道上，没有人为你铺上红地毯，只有自己才是最可靠的，只有自己才是命运的主宰者。无论何时何地，都要跳出自己的小圈子，用第三者的目光处世，审慎地观察自己，剔除坏习惯，发展好习惯。

有人曾经做过这样一个比喻：如果你站在密西西比河的入海口，你根本就不可能以截住汹涌澎湃的大河水流的方法，来区分哪些水到底是来自哪些河流的。当然，你也不可能从河床里捡出一粒沙子，来分辨它到底来自于哪座山脉。如果把大河比做你的性格，那么，支流就应该是你的习惯，但你根本就分辨不出造就你性格、成就你人生的到底是哪些习惯。

好的习惯就像千年陈酿的美酒，历久弥香；坏的习惯就像是脑中的毒瘤，一旦上身，危害无穷。

我们常常会看到这种情况，习惯一旦形成，就很难改变。比

如当人长到二十五岁或三十岁的时候，我们就很难发现他们会再有什么大的变化，除非他们的现实生活发生了翻天覆地的变化。当然，养成良好的习惯需要一个过程，这个过程就是良好行为的不断巩固与发展。

在法兰克福一座教堂的旁边住着一位精神病患者。他最大的乐趣就是听教堂的钟声。每次钟声一响，他就跟着数，他数年如一日，从来都不间断。突然有一天，教堂的钟声停了，这个精神病患者竟然一点不差地报出了准确的时间。如果这不能算做一种偶然，那么这就必然是习惯的力量。

在漫长的人生中，人们总是经意或不经意地在工作或日常生活中养成一些习惯，随着习惯的形成，便很快成了他们生活的一部分。有时候，他们会不自觉地做出一些连自己都认为不可思议的举动。

在印度，有一个传教士喜欢说大话，亲戚朋友认为这对他的事业影响很大，劝他改掉这个坏习惯，他自己也意识到了这一点，一直努力地去改掉这个坏习惯，但收效不大。在一次宴会上，朋友们再次劝他改掉这个坏习惯，他很诚恳地指出了自己的缺点，但他还是说：“亲爱的朋友们，我知道我的这个缺点对我的影响很大，否则的话我早都成为国家总统了。其实我也对这事非常悲伤，我为它流的泪早已有太平洋的水那么多了。”朋友们看到他这个样子，只好摇摇头，无奈地走开了。

事实上，很多人在说话或办事的时候，往往会自觉或不自觉