

远离不良习惯

本书根据青少年心理健康教育需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

青少年心理健康自助读本

马 泉 编著

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

敦煌文艺出版社

XINLI

引爆潜能

CHENGGONG

心理疏导
XINLISHUDAO

控制情绪
QINGXU

QINGXU

TIAO SHI

心理调适

心理调适

心理调适

心理调适

心理健康教育





青少年心理健康
自助读本

控制情绪

引爆潜能

成功

心理疏导

XINLISHUDAO

CHENGONG

自我减压

减压

自我激励

自我激励

应未来的发展需要

激励

自我激励

不良习惯 远离

常州大学图书馆
藏书章

马泉◎编著

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离不良习惯 / 马泉编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0708-9

I. ①远… II. ①马… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100904号

远离不良习惯

马 泉 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 尚再宗

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0708-9

定价: 23.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

习惯无时不在，无处不在。很多人终生碌碌无为，与成功无缘，是因为他们拥有很多习惯上的弱点，这些习惯上的弱点就像一堵无形的墙，将他们与成功分隔开来。

可以毫不夸张地说，习惯是所有成功者的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

成功者之所以能够成功，得益于习惯上优点的鼎力相助；失败者之所以会失败，源自于习惯上弱点的助纣为虐。

有一句我们耳熟能详的话是这样说的：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

人们在不知不觉中养成习惯，也在不知不觉中造就或阻碍自己，这就是习惯的力量。总结成功人士的特质时，也许我们过于在意他们表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情。但实际上，如果把那些表现做出归纳的话，就会发现，实际上存在一个简单的要点：习惯。

人们身上那些根深蒂固的习惯，就如同一棵大树，它会对你产生巨大的影响，而你未必有勇气改变它。在习惯由幼苗长成参天大树的过程中，一次又一次地被重复，存在的时间越来越长，也就越来越难以改变，牢固而忠诚地紧紧跟着你。所以，对于身上的坏习惯，一定要及早发现，及早去除。对于想要拥有的好习惯，就一定要耐心浇灌，让它成长为参天大树。亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”

既然卓越是一种习惯，成功是一种习惯，那么，想要成为优等生的你，就应该搭上习惯这一成功的快车，实现自己的目标。





培根还说过这样一句话：“既然习惯是人生的主宰，但愿人们能尽可能培养起良好的习惯。”习惯的力量超乎你的想象。可以说，几乎我们每一天所做的每一件事，都是习惯使然。要知道，习惯要么是最好的仆人，要么就是最坏的主人。习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。你可以利用习惯获取利益，也可能由于习惯而遭到毁灭。人应当支配习惯，而绝不是让习惯支配人。

本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从生活、处世、学习、思考、说话等各个人生层面切入，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，并学会用习惯的力量成就你的一生。

本书用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生的卓越习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我、改变人生命运提供了一条黄金途径。

C 目录 Contents

第一章 别让坏习惯毁了前程 / 001

第一节 人生成败靠习惯	002
习惯能主宰我们的人生	002
人生将被习惯改变	004
习惯是通往成功的保障	006
靠好习惯赢得成功	008
好习惯乐于成事	010
不要被坏习惯绊倒	012
认清自己的坏习惯	013
第二节 好习惯从这里开始	016
养成节俭的习惯	016
要有独立自主的习惯	018
每天自省 5 分钟	021
用心做好每一件事	024
坚持 90 天成就一种习惯	027
趣味小测试——你的习惯是否科学	030

第二章 别让身心越来越糟糕 / 033

第一节 几种利于健康的好习惯	034
从改变睡前习惯做起	034





珍爱身心，远离烟酒	036
爱上运动，生命常青	039
生活一定要有规律	041
养成早起的习惯	044
别把上网当成习惯	045
第二节 几种影响身心健康的坏习惯	049
焦虑是隐性杀手	049
别让忧虑缠着你	052
气大伤身体	053
趣味小测试——身心健康监测小游戏	055

第三章 好习惯赢得成功人生 / 061

第一节 成功必备的好习惯	062
会低头方能抬头	062
学会方圆处世	064
把包容变成习惯	067
把微笑变成习惯	071
把感恩当成一种习惯	073
第二节 别让坏习惯影响你的成功	077
欲望太多	077
告别磨蹭的习惯	082
不贪婪、不奢求	084
自私，自我铸就的牢笼	086
趣味小测试——生活习惯折射人生	088

第四章 让好的学习习惯陪伴终生 / 091

第一节 好习惯从这里开始	092
把读书当成一种习惯	092
谦虚地向别人学习	095
养成终身学习的习惯	098

劳逸结合是种好习惯	101
专心致志的学习习惯	104
第二节 培养好的学习习惯	107
养成预习的习惯	107
养成制订计划的习惯	109
养成课后复习的习惯	111
学习习惯大培养	114
趣味小测试——你有良好的学习习惯吗?	116

第五章 别让思维定势束得住你 / 121

第一节 养成勤于思考的习惯	122
积极思考,才有出路	122
正确思考是种能力	124
养成思考的好习惯	127
独立思考,创新助手	128
生命的财富在于开拓	130
第二节 打破思维习惯的约束	135
灵活思维,无往不利	135
从思维习惯中跳出来	137
借机生蛋,学会变通	139
化弊为利,转败为胜	145
三种思维的好习惯	148
趣味小测试——你善于联想吗	154

第六章 别让不良交往误了你 / 159

第一节 养成良好的交往习惯	160
善用同理心	160
内心要坦诚相待	162
心中要和善	164
学会将心比心	166





第二节 抛弃坏的交往习惯	169
摒弃虚荣的社交习惯	169
纠正交往时的自卑习惯	171
不让自己孤立	174
摘掉自誉的高帽	175
改掉自大的习惯	177
趣味小测试——你有社交的习惯吗	179

The background of the entire page is a repeating pattern of various cartoon children. Some are wearing nurse uniforms, others are holding flags, and some are in different poses. In the center of the page is a large, dark, stylized frame with a cloud-like or flower-like shape. Inside this frame, the title is written in large, bold Chinese characters.

第一章

别让坏习惯毁了前程

凡是名人、伟人都有一种良好的习惯——手不释卷。毛泽东的硬板床上有一半的面积都堆积着大量的书本，马克思在大英国家图书馆中痛苦地思索，地上留下“一道沟”，列宁在狱中起草文件，一天连吃六个“墨水瓶”。因为他们都有读书的习惯，有思考的习惯，有记录自己的思想、表达自己思想的习惯，所以才能写出亿万民众想说的话，成就自己伟大的一生。



002

远离不良习惯

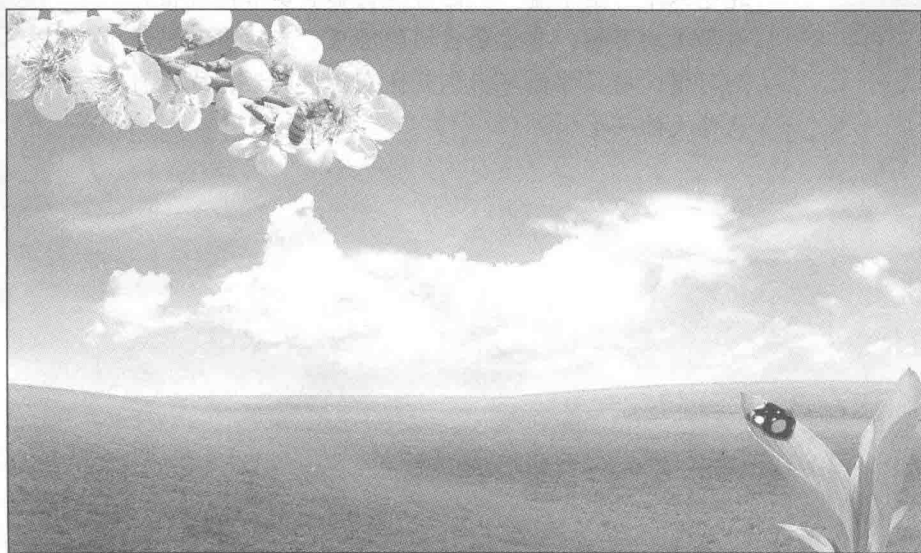


第一节 人生成败靠习惯



习惯能主宰我们的人生

什么是习惯？《辞海》解释：长时期逐渐形成的行为方式。如果把人生比喻为一列飞驰的火车，那么使人无法停步而冲向前方的惯性就是人的习惯。习惯是一种潜意识的活动，就像人体的各种软件编程，一旦启动就会按既定的程序演绎，不会自动发生改变。习惯的力量是巨大而且顽固的，



失败是成功之母



一旦形成之后，就会对人生产生很大的影响。成功学大师拿破仑希尔说过，成功与失败都源于你所养成的习惯。由此可见，习惯在人的一生中发挥着巨大的作用。

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”因此，一个人要想取得学业、事业上的成功，拥有美好的人生，就必须养成一种良好的学习、工作、生活等各方面的习惯。习惯主宰人生，所以好的习惯能成就一个人。同理，坏的习惯则会毁掉一个人。

1998年5月，华盛顿350名学生请世界巨富沃伦巴菲特和比尔·盖茨给他们进行了一次演讲。席间学生们问道：“你们是如何变得比上帝还富有的？”他们一致回答说：“原因不在智商，而在于习惯。”也就是说良好的习惯是一个人走向成功的基本保障，习惯决定了一个人将来成就的大小。

习惯在很大程度上决定人的工作效率和生活质量，并进而影响人一生的成功和幸福。注意养成好的习惯，是人们迈向成功的第一步。

在印度和泰国等地随处可见只用一根小小的柱子和一截细细的链子，就能拴住一头重逾千斤大象的事情。这在我们看来是不可思议的，但是却是真实的。原来在大象还是幼象的时候，驯象师就用一截细细的链子将它们拴在小小的水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都难以挣脱，于是渐渐地在成长过程中便形成了一种认为细链与小柱子不可挣脱的习惯性思维，也就不再挣扎。由此可见，小象是被铁链与柱子束缚的，而大象则是被习惯拴住的。于是大象被人奴役的命运便由它多年的习惯决定了。同理，人也是如此。

我国著名的激励专家、行为学家、中国习惯培养权威教练周士渊先生作为“习惯改变命运”的倡导者，给自己和他人提出的忠告就是：一个人一定要看到习惯的价值，培养成良好的习惯。一旦养成好习惯，就会受益终生。他自己就是这样做的。周士渊每天坚持早上5点钟左右起床，然后散步5000米左右；坚持每天吃10个枣、10个枸杞子、10颗花生、3个核桃，以期锻炼自己的毅力；坚持每天记下第二天要做的重要事情；坚持每天散步时背诵一些精彩的诗歌、散文以及小品文。由于他每天坚持有意识地培养良好的习惯，所以经过多年的磨炼之后，终于成就了辉煌的人生。



健康心理加油站

成功靠好习惯

既然习惯能够主宰我们的人生，那么想要取得成功，拥有精彩的人生，就必须养成良好的习惯，改掉错误的习惯。正如有人所说，只要养成良好的习惯，想不成功都难。



人生将被习惯改变

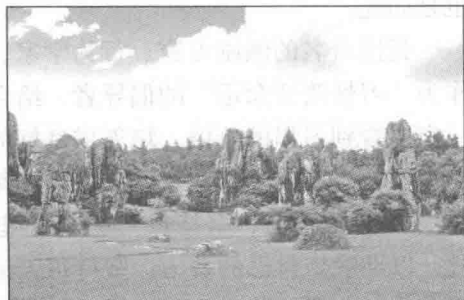
成功是我们大多数人都渴望达到的一种状态，因此，那些成功者也往总会叫人羡慕不已。但是，为什么他们能成功而自己却不能，对此很多人始终不明所以。比如，在公司里，你可能会经常听到有员工私下里议论，说某某新人被破格提拔了，话语言谈中透着愤愤不平：在他们看来，为什么同样的工作，同样的资历，得到提拔的总是别人呢？

或许这些人从没有想过，之所以会这样的根本原因是什么，而自己身上是否存在什么问题呢？

其实，他们最应该明白的是并非被提拔者有多么幸运，也并非他们自己有多么不走运，某种意义上来说这都是由他们自己的习惯决定的，尤其是那些优良的习惯！

事实是最好的证明。那些身具优良习惯的人，总能不负众望，在很短的时间内做出优异的成绩，以此证明自己的才能，并能够不断实现自身的价值。

习惯左右成败，习惯改变人生。于是，优秀者更加优秀，平庸者依旧平庸。假如你留心观察，不难发现，我们的日常行为，一举一动，无不充斥着习惯的影子。这些习惯就是一面镜子，既能照出个人的面貌，也能折射出一个人的性格。有人说：“习惯形成性格，性格决定



习惯在很大程度上决定人的工作效率和生活质量

命运。”的确是这样，我们不得不承认习惯对我们的人生有着深远而重要的影响。比如有的人总觉得幸运之神不眷顾自己，生活中总是屡屡受挫，原因何在呢？是因为他不够聪明吗？其实并非如此，而是没有好习惯来引导、完善自己的行为。

习惯一旦养成，便极具稳定性，对人生有着绝对的影响力，要想改变它也绝非轻而易举的事。就这样日积月累，我们的意识在不知不觉中被习惯影响和改变着，习惯在无形中决定着我们思维和行为的方式，左右着我们生活质量的高低，事业的成功与否。从人们的一些不经意的小习惯中，就能判断出他们的性格和才能。而当我们处在人生的十字路口，面临命运的抉择时，往往又是习惯在帮我们做出选择和决定。

比如，在人与人的交谈中，有人习惯将手插在衣服口袋里，并不时地伸出手来然后又插进去。这种习惯动作，给人的感觉是：这个人不堪大用，他只能从事一些琐碎的工作。原因就是，有这种习惯的人，为人处世总是小心谨慎，行动起来往往畏首畏尾，做事缺乏魄力。在工作和生活中，他们总是让人觉得缺少灵活性，总是墨守成规，喜欢用一些老套的方法去解决问题；同时，他们又非常害怕失败，很难接受挫折、打击和困难，面对这些时他们总是显得不堪一击，常常是灰心丧气、怨天尤人，却不从自己身上寻找原因。

还有些人总是喜欢将双手放到背后，走路时也总是昂首挺胸，总是给人一种非常自信的感觉。这种人通常具有一定的社会地位和知识水平，具有一定的领导能力，能够担当起领导别人的责任。

还有一些人的头部动作比较多，例如经常摇头或是点头，这种人一般自我意识都很强。当他们决定做某件事情的时候，就会全力以赴地投入其中，并尽最大的努力把它做好。

另外，习惯触摸自己头发的人，往往个性鲜明、突出。这种人往往具有一定的胆识和魄力，喜欢标新立异，喜欢尝试一些比较刺激的事；同时，他们的人际关系一般都比较稳定，为人处世慷慨大方，不会斤斤计较，所以很容易赢得人心。

还有一种人不得不提，这就是那些喜欢“言行不一”的人。比如，对于某件事，他们总是嘴上拒绝，实际行动却恰恰相反。这种人都比较圆滑和世故，能非常老练而又聪明地处理各种人际关系。他们一般不会轻易得



罪人，即使得罪了，也会想方设法地弥补。

习性是习惯动作显现出来的一种无声的语言，它将一个人的精神面貌和内心世界真实地展现在了世人面前。因此，生活中我们只要细心观察，就能很容易地从一个人的小习惯里判断出他的性格和心情。这对于我们的学习和生活都是大有裨益的。



习惯是通往成功的保障

“富有是一种习惯，贫穷也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你是一个重视观念和思考的人，那么，相信你一定会认同这种说法。

习惯是宇宙的共同法则，也被称为惯性，它的力量是无法阻挡的。如同日月交替，四季轮回一般，离开树枝的苹果必然会往下掉，同样也是具有无法阻挡的一股力量。

狗家族有这样一条小狗，它很有理想、很有抱负，一天它对狗家族宣布：它要只身去横穿大沙漠。消息一发布，狗家族的成员们都来向它表示祝贺。就这样，这只勇敢的狗在一片欢呼声中，带足了食物、水毅然上路了。可是不曾想，3天后，竟然传来了小狗不幸遇难的消息。

为什么会这样呢？后来大家发现小狗带的食物、水还很充足，经过研究终于发现了小狗遇难的真正原因——小狗是被尿憋死的。

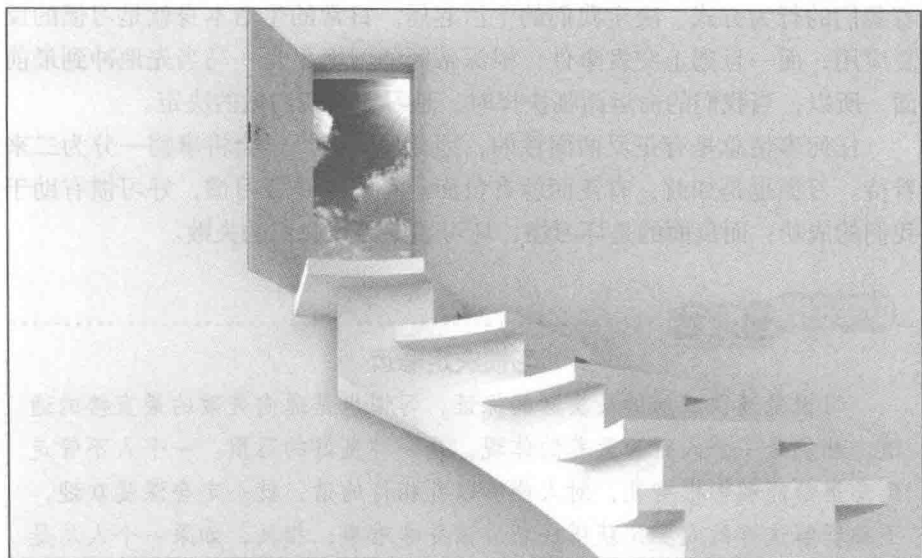
众所周知，狗有一个习惯——那就是一定要在树干旁撒尿。可是因为大沙漠中没有树，所以可怜的小狗一直憋了三天的尿，最后终于被憋死了。

狗是如此，那么人呢？

人是受习惯左右的高级动物，人的所作所为都是习惯的产物。

人的生活习惯、行为方式都是经过多年养成的。例如，人与人之间的交往形式、沟通方式、相处的模式等等，这些都是经过多年习惯积累慢慢成型的。“少小若无性，习惯成自然”，其实就是说的这个道理。“人之初，性本善。性相近，习相远”，也就是说，我们每个人的本性是很接近的，但由于各自具有不同的行为习惯，又使我们的性情相差甚远。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。

没有惯性则没有力量，例如：要想阻止一列静止的火车向前滑行，只



好习惯是通往成功之门的奠基石

要在每个驱动轮前放一块一寸厚的木头就可以了；可是假如要想阻止一列以每小时 100 公里的速度向行驶的话，恐怕就是放一堵五尺厚的钢筋水泥墙也无济于事。由此可见惯性的力量多么巨大！

因为习惯就是我们对于某种刺激的固定性反应，类似于条件反射的某种规律性活动，它包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心路历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。这是同一种行为在不同的场合反复出现的结果。因此，这种反复出现的行为一旦产生，这种行为就会逐渐成为你的习惯。

习惯虽小，却影响深远。翻看历史的画卷，哪个成功人士没有几个可圈可点的习惯在影响着他呢？当然，我们每个人都有属于自己的各种习惯，不管是日常生活中还是工作中，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，久而久之，这些反复的行为动作就成了习惯，这些习惯甚至会伴随你的一生。

只要用心观察你就不难发现，好习惯造就了很多人的辉煌成果，而坏习惯又毁掉很多人的美好人生！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，决定我们的生活起居。日常的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。

任何事情总是有正反两面性的，因此我们应当学会将事物一分为二来看待。习惯也是如此，有正面就有负面。正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功；而负面的是坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。

健康心理加油站

习惯决定命运

习惯是通往成功的最实际的保证，习惯也是通向失败的最直接的通道。礼貌是一个人的行为素养的体现，是一种良好的习惯。一个人不管走到哪里都能够彬彬有礼，对人能够以礼相待的话，就一定会深受欢迎，不难理解这样的人要想获得成功应该并非难事；相反，如果一个人总是到处失礼，见人遇事总是冒冒失失的，这显然就是一种坏习惯。



靠好习惯赢得成功

爱迪生被称为人类历史上最伟大的发明家，一生共创造了1093项发明，包括电影、白炽灯等。那么他本人是怎样说的呢？

他说：“就像锻炼肌肉一样，正是因为我时时思考、事事思考，我才能够拥有那么强大的大脑，才能够想到别人想不到的东西，取得别人未取得的成绩。”爱迪生将一切归功于自己勤于思考的习惯，他明白，正是这个好习惯开发了自身更多的潜能。



好习惯有助于我们成功

智力能够帮助我们成功，而智力的获得依赖于思考的习惯。

19世纪，西班牙最伟大的小提琴家萨拉萨蒂曾一度被媒体称为音乐天才，然而，萨拉萨蒂本人却似乎并不这样认为，他说：“天才？37年来我每天苦练14个小时，从