

习惯形成性格，性格决定命运；
一个好习惯受益一时，若干个好习惯成就一生；
塑造完美的人格和魅力，从调整自我习惯开始。

别让坏习惯 毁了你

最有效的行为调控法

韩 非◎编著



中國華僑出版社

别让坏习惯 毁了你

最有效的行为调控法

韩 非◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让坏习惯毁了你 / 韩非编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5113-5315-3

I. ①别… II. ①韩… 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 (2015) 第 054391 号

● 别让坏习惯毁了你

编 著 / 韩 非

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 218 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5315-3

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

查·艾霍尔说：“有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。”这段话一针见血地指出了习惯和命运的紧密关系。而成功学大师拿破仑·希尔则说：“习惯能够成就一个人，也能毁灭一个人。”进一步阐明了习惯对于人一生的巨大影响。好习惯是你事业的基石、幸福的催化剂、个人形象的明信片，而坏习惯则是毁掉你大好前途、剥夺你人生快乐、损毁你美好形象的幕后黑手。养成好习惯你将收获完满幸福的人生，死守陋习，你的一生都会在平庸和失败中度过。

不良习惯并不是与生俱来的，而是日积月累养成的，很多坏习惯看似没有多大的破坏力，但日后却会给我们的工作和生活带来极其深远的不利影响，甚至会成为毁掉我们事业和幸福的杀手，因此，我们绝不能姑息自己的坏习惯，而要想方设法努力消除它的束缚，冲出重重阻碍，让自己从坏习惯的泥潭中成功脱身，让自己蜕变成一个更优秀、更卓越的人。

个人发展不顺时，人们习惯抱怨命运的不公，并怀疑自身的能力，由此变得灰心丧气，却从没有想过从自身习惯入手。其实有时候阻碍你进步成长的未必是你天生的缺陷，而是你长久养成的不良

习惯。你的做事方式和工作习惯直接关系到你事业的成败，你的处事习惯和说话习惯直接关系到你人际关系的成败，你的思维习惯、情绪习惯和心态习惯不但会影响你的工作状态，还决定着你的幸福，你的生活习惯和你的身心健康息息相关，你在公共场合的行为习惯是你个人素养的一种折射。事业失败、人缘差、生活不幸福、健康状况每况愈下、个人形象不佳，方方面面都陷入困境的人很有可能是被那些糟糕的坏习惯所累。

所谓积习难改，坏习惯一旦养成，想要彻底克服它绝非朝夕之间的事，但你也没有必要因此而沮丧，因为世上无难事，只要你有决心，有毅力，努力坚持下来，坏习惯终有一天会从你的生命里退出。不要因为自己有太多的坏习惯而自暴自弃，只要掌握恰当的方法，纠正坏习惯并没有你想象中那样难。马克·吐温曾经说过：“习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步引下楼。”本书就是一本教你怎样把坏习惯一步步引下楼的实用宝典，书中不但详细地阐述了坏习惯给你带来的巨大危害，而且还教给你许多改掉这些陋习的可行方法，希望通过阅读本书，你能够成功摆脱那些可能毁你一生的坏习惯，培养起健康良好的工作习惯、生活习惯、心理习惯和行为习惯，收获成功、幸福、和谐美满的人生，迎接更加光明美好的明天。

第一章 行事风格决定人生成败

——改掉可能误你一生的做事习惯

1. 告别粗心，从关注细节开始 2
2. 心浮气躁、急于求成是成功的大忌 4
3. 半途而废，万事皆废 7
4. 优柔寡断让你痛失良机 9
5. 走自己的路，不做“盲从的羔羊” 12
6. 墨守成规等于画地为牢 15
7. 无所事事是毁掉你一生的“糖衣炮弹” 17
8. 固执己见会把自己引向迷途 20
9. 躺着空想不如站起来行动 23
10. 一心不可两用，做事不能三心二意 25

第二章 涵容待人，恬淡处世

——远离毁掉你人际关系的处事习惯

1. 祸从口出，闲谈莫论人非 30
2. 谎言是毁坏诚信的“蠹虫” 33
3. 刻薄伤人又伤己 36
4. 自私——人性的毒药 39
5. 斤斤计较最伤和气 42
6. 放下你的傲慢姿态 45
7. 疑神疑鬼，庸人自扰 48

8. 妒忌如墨汁，将染黑你的灵魂	51
9. 收起你的坏脾气，勿做“咆哮君王”	53
10. 用热情融化冷漠的坚冰	56

第三章 掌握舌尖上的智慧

——抛弃造成沟通危机的说话习惯

1. 倾听比会说重要	60
2. 讲话没逻辑，沟通成困局	62
3. 实话未必要直说	65
4. 给语言去污	68
5. 切忌口无遮拦	71
6. 玩笑不可开过头	73
7. 诚实永不贬值	76
8. 随便打断别人说话是一种陋习	79
9. 莫让唠叨变成“紧箍咒”	82
10. 放弃无谓的争辩	85

第四章 踏踏实实，驰骋职场

——摆脱影响你锦绣前程的工作习惯

1. 一勤天下无难事，一懒世间万事休	90
2. 别让眼高手低毁了你的前程	93
3. 凡事浅尝辄止，终将空耗一生	95
4. 工作首先要做到位	98
5. 投机取巧只会弄巧成拙	102
6. 拖延工作意味着低效能	105
7. 不要让目标偏离轨道	108
8. 频繁跳槽，当心沦为职场“次品”	111
9. 挑起责任的重担，不为失职找借口	114
10. 单打独斗永远比不上合作共赢	117

第五章 放飞心灵，给思维松绑

——摆脱习惯思维

1. 颠覆传统思路，不做“惯性的傀儡”	122
---------------------------	-----

2. 刷新你的大脑，升级单向思维	125
3. 打开自我禁锢的城门，增加你的选择权	128
4. 打破幻象，走出思维的迷宫	130
5. 冲破标签思维，公正地对待他人	133
6. 跳出“赌徒谬误”陷阱，重审概率性博弈	136
7. 破除消极预言的魔力，积极面对每一天	138
8. 拒绝短视的诱惑，收获美好的明天	141
9. 拨开障目的树叶，方见泰山	144
10. 赶走强迫思维，把闯入脑海的杂念驱逐出境	147

第六章 为心情除尘，让快乐常驻心底

——克服影响你幸福生活的情绪习惯

1. 不要让悲伤泛滥成河	152
2. 高兴过头也能引发悲剧	155
3. 用理性之水浇灭你的愤怒之火	158
4. 战胜焦虑，从容应对人生战场	162
5. 学会淡定，克服紧张情绪	165
6. 给心灵减负，卸下后悔的包袱	168
7. 直面内心的恐惧	171
8. 吐出郁闷的情绪垃圾	175
9. 征服空虚的心魔	178
10. 拨开清愁的云雾，还自己一片蔚蓝的晴空	181

第七章 漫步阳光下，静享美好人生

——打败扰乱你平和心境的心态习惯

1. 盲目攀比不可取	186
2. 远离抱怨才能改写人生	189
3. 害怕失败比失败本身更可怕	192
4. 相信自己，一切才有可能	196
5. 痛苦是悲观的衍生品	199
6. 学会包容缺憾，不要刻意追求完美	202
7. 像鸵鸟一样逃避于事无补	207

8. 心存侥幸是不幸的开始	210
9. 人生有进退，遇事不钻牛角尖	213
10. 生命是自己的旅程，不要活成别人的翻版	217

第八章 平淡最为真，养生之道在于规律生活

——纠正危害你身心健康的生活习惯

1. 贪杯、酗酒贻害无穷	222
2. 长期吸烟等于慢性自杀	224
3. 过度节食减去的不是赘肉，而是健康	226
4. 经常熬夜，小心疾病来敲门	229
5. 沉迷电视危害多	232
6. 不吃早餐，身体伤不起	234
7. 赌博是万恶之源	237
8. 不要为风度丢掉温度	240
9. 打点滴治感冒是下下之选	242
10. 喝水也要讲究科学	245

第九章 公共场合更要注重自己的言行

——摒弃毁掉你个人形象的行为习惯

1. 请不要在公共场合大声喧哗	250
2. 乱刻乱画刻下的不是美名，而是耻辱	252
3. 随手乱扔垃圾，扔掉的是文明	255
4. 有序排队，出行才能畅通	258
5. 随地吐痰方便自己，恶心别人	261
6. 着装要分场合，别穿睡衣上街	263
7. 围观看的不是喜剧，而是人性的丑态	266
8. 抖腿不雅，折损个人形象	268
9. 拒当赤膊登场的“膀爷”	271
10. 公共座椅当床榻，与人不便，有失公德	274

第一章

行事风格决定人生成败

——改掉可能误你一生的做事习惯

一个人的做事习惯对于自己一生的命运的影响是巨大而深远的，古今中外所有在某一领域有所成就的人几乎都具有良好的做事习惯，他们大都有理想、有抱负，细心、专注、敢作敢为，有主见但不固执，富有创造力，并能持之以恒；而大多一事无成的人则保留着各种各样的恶习，做事粗心大意或者三心二意，惯于急功近利，盲目追随别人，死守规则行动刻板，遇到大好机遇总是犹豫不决，不能当机立断，而且缺乏坚持到底的精神，三分钟热血过后便放弃了自己的目标与理想，甚至浑浑噩噩地虚度光阴。

其实人生成败不只在于能力，习惯也在其中扮演了十分重要的角色。如果你没有决心和毅力纠正自己不良的做事习惯，就会被毁掉一生。你的做事习惯代表着你的行事风格，而你的行事风格则代表你本人的特质，你是否能把自己打造成理想的样子；取决于你愿意为改正自己的坏习惯付出多少。



1. 告别粗心，从关注细节开始

我们的生活是由许许多多的细节组成的，它们就像一个个微小的元素构成了纷繁驳杂的世间百态。有的人非常细心，做事喜欢从细微处入手，而有的人却奉行“大行不顾细谨，大礼不辞小让”的原则，做事粗心大意，把粗枝大叶当成率真豪爽的个性化标志，养成了粗心的坏习惯。

有些人以为留意细枝末节太过婆婆妈妈，凡成大事者眼光必着眼于大处，事无巨细都留心必然会浪费很多精力，这种观点虽然有一定的道理，但是它不足以为粗心马虎开脱。无关紧要的琐碎小事当然是可以忽略的，但是这并不意味着应当对所有事物的细小环节都可以不屑一顾，因为细节决定成败，忽略细小的环节，就会毁掉全局。

英格兰民间流传着一曲非常耐人寻味的民谣：“少了一枚铁钉，掉了一只马掌，掉了一只马掌，丢了一匹战马，丢了一匹战马，败了一场战役，败了一场战役，丢了一个国家。”这是发生在英国的真实故事。1485年，英王查理三世参加了一场关乎国家存亡的重要战争，史称波斯沃斯战役。战斗前夕，他派马夫给自己最喜爱的战马钉马掌，马夫牵着国王的骏马来到了铁匠铺，吩咐铁匠马上给马掌钉上马蹄铁，铁匠钉好了三个马掌，在钉第四个马掌时少了一枚钉子，因此马掌并没有钉牢固。

马夫把情况如实报告给了查理三世，可是激烈的战斗即将打响，查理三世根本无心理会第四颗马蹄钉，跨上战马就奔赴了战场。查理三世带领军队与敌人交战，忽然，那只没钉牢的马蹄铁脱落了，

战马仰身倒地，查理三世落马，他本想挣扎着再次抓住缰绳，而那匹受惊的马却爬起来逃跑了。士兵们见国王倒下了，士气土崩瓦解，纷纷丢盔弃甲、狼狈逃命去了。最终，查理三世被俘，身陷囹圄时他才意识到一枚马蹄钉的重要性，可是后悔已经来不及了。由于忽略了一枚小小的马蹄钉，他失去了整个英国的统治权。

忽略百分之一的细节，就可能导致百分之一百的失败，查理三世的惨败告诉我们小觑一个细小的环节，就可能全盘皆输。马虎大意、无视细节，有时还会酿成灾难。美国“挑战者”号航天飞机在一场空难中爆炸，宇航员当场殒命，仅仅是因为机身上道焊缝没有焊接好；切尔诺贝利核电站发生重大事故，致使大量放射性物质泄漏，造成无数人员伤亡和巨大经济损失，仅仅是由于操作员粗心大意、操作失误造成的，足见粗心害人不浅。

有的人做事不认真，干什么都是马马虎虎，认为粗心只是小毛病，没有必要太放在心上，殊不知，一旦养成了粗心大意的习惯，过度放任自己，就会一事无成。所谓“千里之堤溃于蚁穴”，一个坏习惯就能成为你的软肋，足以毁掉你的整个人生。生活中马虎大意，用火用电不加留意，就会酿成火灾；学习中马虎大意，必定会学无所成；工作中马虎大意，轻则搞砸一项任务，重则造成无法挽回的重大事故。

我们必须明白“差之毫厘，谬以千里”的道理，不为自己的粗心找借口，那么我们应该怎样克服这一不良习惯呢？

（1）认识到细节的重要性

我们应当留意细节，细节构成事物的本质，比如任何生命体都是由细胞构成的，细胞的存活或衰亡决定整个生命体的存亡；又如庞大的机器是由微小的原件构成，一个部件失灵就会引起其他部件的连锁反应，从而导致整部机器完全报废。因此，我们在做任何事

情的时候必须把握好每一个细节。

(2) 养成认真检查的好习惯。

完成一件事情之后，仔细审查一下自己各个环节有没有疏漏，发现错误及时纠正。人无完人，每个人都可能犯错，有时错误并不是显而易见的，而是隐藏在常被人忽略的细枝末节中，及时发现问题，适时解决问题，就能有效避免粗心造成的不良后果。

(3) 培养自己耐心细致的好性格

有的人因为缺乏耐性，经常忙中出错，有的人则记忆力欠佳或者本身个性粗糙，做起事来往往过于浮躁，致使错误频出。人的性格是可以改变的，不良习惯也是可以纠正的，好习惯要慢慢养成，个性粗犷的人，需培养自己粗中有细的好性格，逐渐改掉自己粗心大意的毛病。

2. 心浮气躁、急于求成是成功的大忌

随着社会节奏加快，人们变得越来越浮躁，许多人急功近利、急于求成，结果欲速不达，反而走向了失败。当速成演变为一种文化现象，急于求成就会演变成现代人的一种习惯。速食面、快餐充斥大街小巷，速成班成为人们培养才艺和提高技能的平台，一夜成名和一夜暴富的励志故事占据了各大报刊的显眼版面，人们都渴望用最短的时间得到最多的收益，于是费尽心机地寻找捷径，恨不能一飞冲天，一步登上人生的顶峰。

古语云，不积跬步，无以至千里，不积细流，无以成江河。路必须一步一步走，任何急功近利的做法都是错误的。速成的东西没有扎实的根基，根本无法和正常的事物相提并论。速溶咖啡永远比

不上经过磨砺和沏煮的咖啡香醇，囫囵吞枣地阅读书籍往往在读过之后就把里面的内容大部分还给了著书的主人，快速学会的技能往往派不上大用场，而在短期内靠运气或投机迅速积累起来的财富蒸发时也快得像一场幻梦。速成经不起考验，因为它从根本上违背了事物的发展规律。

郭伟是名牌大学毕业的高才生，他刚毕业不久就找到了一份令人羡慕的高薪工作。他聪明能干，对待工作也很热情，但是心态过于浮躁，做什么事情都急于求成。每次部门下达重要工作任务，他都会毛遂自荐主动请缨，可是由于经验不足，工作起来无比吃力，更为糟糕的是，他从未考虑过踏踏实实地积累经验，并提高自己的工作能力，反而总是想走捷径，结果捷径没有走通，工作任务也没完成。

上司多次劝说郭伟要静下心来做事，经常语重心长地对他说：“年轻人，你以后的道路还很长远，做事不要太急躁，别总想投机取巧，路要一步步去走，现在你还没有飞翔的能力，正是打基础的时候，必须得沉下心来踏实做事，否则什么也做不成。”

郭伟表面赞同上司的看法，心里却不这么想。看到那些有车有房、腰缠万贯的成功人士，他就感到万分焦急，总想着实现快速致富的神话，买彩票、炒股，他都试过了，没能给他带来巨大的收益，于是更急于在工作中取得重大突破。可是越是急于求成，工作进展得越不顺利，转眼三年过去了，他的同学大多发展得顺风顺水，不少人还晋升为高级主管，薪资也随之水涨船高，而他呢，几乎还在原地打转，可悲的是他并没有意识到自己的问题所在，反而一再抱怨说得到的机会不够多，公司对自己不够重视，等等。

经验是需要日积月累的，工作技能的提升也有一个循序渐进的过程，财富同样是积累而成的而不是一夜间凭空变出来的，这是

众所周知的一种规律，违反规律，急于求得结果，大都会事与愿违，郭伟的经历足以给急于求成的浮躁人士敲响警钟。

急于求成的现象在社会上是普遍存在的，不少女孩为了快速瘦身疯狂节食，导致身体功能紊乱，最终香消玉殒；工作狂人为了快步跻身富豪阶层，透支身体健康频繁加班，有的人累垮了，成了医院的常客，而有的人则悲剧地过劳死。这都是急于求成惹的祸。

很多人都期待一夜美梦成真，凡事如愿以偿，这是不现实的。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出，没有人可以轻而易举成就一番事业，没有人可以随随便便实现自己的梦想。凡事求快，不顾实际情况，过分逐利，就会一败涂地。急功近利是一种短视行为，你越想多快好省地达成某个目标，就越会弄巧成拙。急于求成无疑是阻碍个人发展的不良习惯，那么我们应如何克服它，消除它对人生造成的不利影响呢？

（1）修身养性，克服浮躁情绪和功利主义思想

欲求太多、欲壑难填、贪婪无度是急于求成行事习惯形成的根源。当一个人的身心完全被功利占据，除了快速地实现自身利益的最大化，便别无他想。这类人就像传说中的饕餮不顾一切地吞食所有可吞食的东西，最终又被自己的欲望所累。修身、修心则是克服浮躁情绪和功利思想的良方。谛听美妙的音乐，在广阔的大自然中陶冶情操，诵读优美的诗句和精妙的文章，进行一次洗涤心灵杂质的长途旅行，皆有益于你修炼、涤荡心智。

（2）制订翔实的计划，按步骤实施

制订可行的人生规划，步步为营地实现自己的人生目标，而不是幻想着一步登天。明确的目标和详细的计划可以使你清醒地认清自己脚下的道路，有助于你一步步朝着自己的人生理想迈进。

(3) 培养耐心的好习惯，纠正急躁冒进的坏毛病

凡事多几分耐心，任何事情都不是能一蹴而就的。改掉急躁的坏毛病，以一颗平常心迎接每一天，把脚步放慢下来，人生不是一场冲刺短跑，而是一场马拉松，过早耗竭自己的力量，在到达终点之前你就可能失去了行走的力气，成为最终的输家。耐心和恒心是你成功到达目的地的法宝，养成耐心的好习惯，踏踏实实做事、脚踏实地做人，只有这样你才能如愿以偿地实现自己的人生价值。

3. 半途而废，万事皆废

有的人做事虎头蛇尾，不能善始善终，还有不少人常常半途而废，以致前功尽弃。许多人终生碌碌无为、一事无成，很大程度上是因为缺乏坚持到底的精神。奋斗到中途就全然放弃，所有的汗水无疑都会付诸东流。一次半途而废，重新选择人生的坐标，你还有重整旗鼓的机会；两次半途而废，调转方向后，你仍可以踏上新的征程，可是N次半途而废后，你的人生轨迹就会一片错乱。

如果你有半途而废的坏习惯，人生就会因此荒废。人的时间和精力是有限的，如果你把宝贵的时间和精力都浪费在中途上，那么你的人生的必将颗粒无收。这就好比打井，每次凿到一半的深度你就换个位置重新钻井，结果你耗尽心力凿过无数口井，但是却得不到一滴水。

高晓峰立志成为一名同声翻译，每天都要花数小时练习英语，短短一年时间里他掌握了大量英语词汇，对大部分语法都能驾轻就熟，听说能力也有了巨大的进步。他胸有成竹地应聘了自己渴望的职位，面试非常顺利，他被录取了。

起初，他觉得自己非常适合同声翻译的工作，并没有遇到什么困难，后来发生的事情却使他完全放弃了这个行业。原来同声翻译并不像他想象得那么简单，各地英语也像汉语一样存在口音差异，有一次老板给了他几十本录音带，让他在极短的时间内熟悉不同地域的英语口语，他不分昼夜地练习听力，在即将出席重要会议时却辞职了。

做同声翻译压力太大了，他庆幸自己能及时脱身，接着转行做起了眼镜生意，旺季时店铺的营业额很高，利润非常可观，可是到了淡季，客流量大大减少，销量严重下滑，利润迅速缩水，他又觉得做生意太难了，于是索性关闭了店铺，闲在家里重新规划人生。

在没有想好下一步规划时，高晓峰时常在外面散步，有一天遇到了曾经和自己共事的一位女同事，那名女同事如今已经成为了一名出色的同声翻译，当年她也曾为各种英语口音而烦恼，好在她一路坚持下来了，没有半途而废，终于在这一领域站稳了脚跟。高晓峰有些后悔，心想如果当年自己也咬牙坚持一下，现在也许比那位女同事还有成就。

后来他又得知不少经营眼镜行业的生意人，都赚得盆满钵满，眼镜行业虽然有旺季和淡季之分，但是，如果经营得法，盈利还是不错的，他又后悔自己太早关张了，可是店铺已经转租出去了，合同也签了，短时间内他是没有机会卷土重来了。

很多人像高晓峰一样在事情做到一半时就产生了动摇，因为难以坚持而放弃了努力，这种现象叫作“半途效应”，有些人自幼爱好钢琴、书法或绘画，坚持练习了好几年，却在学艺未精时半途而废，便属于“半途效应”。我们该怎样避免“半途效应”的消极影响，改掉半途而废的坏习惯呢？

（1）确立合理的目标

当人们践行一个目标，执行到一半时，常常会对目标的意义产