



身心灵魔力书系——特质丛书

朝着从未出现的风景，开始一个人的旅程

习惯

平生可恨 闲憔悴

郭桂云 / 著



中国出版集团



现代出版社



身心灵魔力书系——特质丛书

朝着从未出现的风景，开始一个人的旅程

习惯

平生可恨 闲情碎

常州大学图书馆
藏书章



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯:平生可惯闲憔悴 / 郭桂云著. —北京:现代出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5143 - 2091 - 6

I. ①习… II. ①郭… 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(2014)第 046379 号

作 者 郭桂云

责任编辑 刘宝明

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010 - 64267325 64245264(传真)

网 址 www. 1980xd. com

电子邮箱 xiandai@cnpite.com.cn

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 13

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 2091 - 6

定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

美国某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子看看化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！可实际上，他们的脸上与往常并无二致，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼



习惯——平生可惯闲憔悴

光……可以说,有什么样的内心世界,就有什么样的外界眼光。

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们就越会觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人能宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 好习惯是一生的财富

习惯是一种支配人生的力量 ◎ 3

习惯好坏影响一生 ◎ 6

成功必须选择正确的习惯 ◎ 10

卓越不只是举动,而是习惯 ◎ 13

恶习是最具破坏性的力量 ◎ 16

做习惯的主人 ◎ 20

有改变才能进步才能成功 ◎ 22

反省自己是赢得成功的关键 ◎ 25

第二章 身体健康人生才幸福

身体健康一切才有可能 ◎ 31

养成关注健康的好习惯 ◎ 34

营养健康都要有 ◎ 39

养成合理膳食的习惯 ◎ 41

自己就是最好的医生 ◎ 45

健康用脑有讲究 ◎ 51

让自己有个好睡眠 ◎ 54

正确运动更健康 ◎ 59



习惯——平生可惯闲憔悴

第三章 培养学习好习惯

- 读、说、写、做全知道 ◎ 65
- 你知道什么是学习吗 ◎ 68
- 学习有方才有效率 ◎ 72
- 学习兴趣是可以激发的 ◎ 74
- 学习须专心 ◎ 77
- 合理计划学习更高效 ◎ 80
- 生活中的知识也很多 ◎ 84
- 学以致用才是真目的 ◎ 86
- 让孩子学会积累知识 ◎ 89

第四章 独立思考更出众

- 独立思考才有智慧的奇葩 ◎ 93
- 给思考留些时间 ◎ 95
- 正确思考才能解决问题 ◎ 98
- 勤思考头脑才灵活 ◎ 100
- 思考善于打破常规 ◎ 102
- 经常提问,善于思考 ◎ 105
- 善于思考的高斯 ◎ 108

第五章 独立自主,开拓人生

- 依靠自己才能变得强大 ◎ 113
- 自立者,天助也 ◎ 116
- 自己的命运自己做主 ◎ 119
- 珍惜无人依赖的好机会 ◎ 121
- 摆脱你的依赖心理 ◎ 123
- 培养孩子的独立性 ◎ 126
- 自主自强从小培养 ◎ 129

第六章 善于创造,人生更新颖

- 创造,人人都可以 ◎ 135
- 小小创意不可小视 ◎ 137
- 创造不止一种 ◎ 139
- 不要让你的思维被束缚 ◎ 143
- 冲破习惯势力的束缚 ◎ 147
- 赋予大脑充分的想象力 ◎ 149

第七章 会合作人生更顺畅

- 善于合作生活更愉悦 ◎ 153
- 会合作让你生存的更好 ◎ 155
- 道不同不相为谋 ◎ 158
- 信任是与人合作的桥梁 ◎ 161
- 共享利益才是真合作 ◎ 164

第八章 珍惜时间充实生命

- 惜时如金,你就有了主动权 ◎ 169
- 时间是宝贵的财富 ◎ 172
- 养成节约时间的好习惯 ◎ 175
- 做运筹时间的高手 ◎ 177
- 时间的价值就是人生存在的价值 ◎ 181
- 利用好你的“空闲时间” ◎ 185

第九章 好习惯成就好人生

- 孝敬父母有真爱 ◎ 189
- 尊敬老人的习惯 ◎ 193
- 乐群好交 ◎ 195
- 养成与人为善的习惯 ◎ 199



第一章

好习惯是一生的财富



如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。

有人说：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”关于习惯成就性格的说法并不是最近才提出来的。

古希腊哲学家亚里士多德早在公元前 350 年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”古印度谚语也说：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”可见习惯的影响之大。

习惯是一种支配人生的力量

习惯经过强化、反复的动作,由细线变成粗线,由粗线变成绳索,再由绳索变成链子,最后,定型成了无法改变的习惯与个性。

人类的天性使得人类每时每刻都在无意识中培养习惯,由于我们都受习惯潜移默化的影响,都要臣服于习惯之下,因此,我们需要仔细琢磨自己平时正在培养何种习惯。因为习惯可能为我们效力,也可能扯我们的后腿,成为“朽木不可雕也”!

诸如懒散、看电视剧、酗酒的习惯以及其他各种各样的习惯,有时会控制、占据我们大部分的时间,而这些不良的习惯占用的时间越多,留给自己真正利用的时间则越少。所谓“烦恼易断,习气难改”,习惯如同寄生在我们身上的病毒,慢慢吞噬着我们的精力与生命。

许多人常说“忙得透不过气来”、“根本没有时间”,都是这些习惯造成的恶果。还有些已经被习惯所束缚成为习惯奴隶的人,不管碰到什么事情,总想把它们嵌进习惯的条条框框之中,如此一来,怎么能够想出出奇制胜的思路,又如何能够产生新鲜独特的想法呢?此时的习惯犹如寄生在我们大脑里的肿瘤,阻止我们去思考、判断与创新。

如果万事都具有习惯性,慢慢地,就会丧失探索与寻求更好方法的欲望,这时习惯就成了惰性的别名。所以,习惯有时很可怕。习惯对人类的影响,远远超过大多数人对它的理解,人类 95% 的行为是透过习惯反映出来的。

不良的习惯小到影响个人的卫生、形象,大到影响自己的健康、婚姻、行为处世等,可以说是涉及面极广,影响度极深。其中,良好的习惯如同一枝枝花朵,或含蓄、或张扬地在我们的人生旅途中不停的绽放着。可见,习惯无时无刻都在左右着我们的生活。

一种行为,多次重复之后就能进人们的潜意识之中,并渐渐成为习惯性的动作。一个人的知识储备、才能增长、极限突破等,无一不是行为往返重



习惯——平生可惯闲憔悴

复成为习惯性动作的结果。

在人们的日常活动中,有90%的行为都是在原来的动作上不断重复,仅在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为不用思考,自动运作。这种自动运作的力量,就是习惯的力量。可见习惯的力量是巨大的。**习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量,主宰人的一生。**

有这么一个例子:

有一头驴子,打小就在磨房里拉磨,整天绕着石磨兜圈子,勤勤恳恳。就这样,日复一日,年复一年地循环往复,直到它老得再也拉不动石磨的时候。主人觉得它劳苦功高,杀掉它又于心不忍,最后决定把它放养到旷野之中,让它在绿草地上安闲自在地度过余生。由于这头驴子从没享受过蓝天白云下的安逸生活,作为动物的它已经失去了如何去融入大自然的天生本领。因此在宽阔的旷野中,这头驴子唯一的工作就是在吃饱之后,围着一棵树不停地兜圈子,直到老死在这棵树下。

人们为了在日益繁忙的工作中追求健康与美丽,保持充沛的精力,不知花费了多少时间与金钱。其实大可不必把人生变得如此复杂,只要掌握了生活中的一些技巧,并把这些技巧应用到日常的生活习惯之中,你的人生就会变得快乐美好。

实践证明,针灸、按摩、催眠、冥想等自然疗法,在治疗都市慢性病的效果方面比吃药来得明显。因此,西方学者正着力于研究东方古老医学里所提倡的自然疗法。

许多自然疗法如均衡饮食、调整呼吸、抽空冥想等你自己就可以做,大可不必舍近求远。这些有利于健康的好习惯,哪怕是很小很小的习惯也要点点滴滴地积累,做一个持之以恒的人。你会发现,忙碌紧张的工作后仍然可以精力充沛,甚至显示出你最深刻的个性!

这是一个独立、自由、张扬个性的时代,但在现实生活中,许多人不管有意还是无意或多或少都在掩饰自己,尤其当他们在公共场合或者从事自己认为比较重要的事情时,表演的痕迹显得愈加明显。什么原因促使他们这么做呢?因为他们不够自信,还没有取得足够大的成功去支撑他们保持自己的本色,而成功以有主见为前提条件,没有主见、人云亦云是不会走向成功的。因此,一个人必须建立起自己与众不同的风格与个性。

人是在创造自我的过程中逐步地显露个性、塑造个性和形成个性的。而小习惯也是日积月累逐步形成的,它对于一个人的成功与幸福有着极为重要的影响,因此,我们一定要注意自己的小习惯。



学习专注是所有学者的共同特征。事实证明,专心可以集中精力,调动整个大脑神经系统来解决问题,高效率地完成任务;分心就会降低学习效率,甚至对本来可以弄懂的问题感到迷茫。每个孩子的头脑里都有着专注的成分,只不过由于引导上的差异才导致了后天在这方面的差距。



习惯好坏影响一生

习惯无时无刻不在左右着我们的行为,影响着我们的日常生活。

生活中,我们总能听到一些人对自己和他人说:“习惯了,习惯了……”习惯已经成了一些人对付错误的挡箭牌,无论遇到什么失误总会用习惯来说事。

其实,习惯也是一把双刃剑,也有好坏之分,它可以成就我们,也可以危害我们。好的习惯可以让我们的工作、生活变得更加井井有条,而坏的习惯却可能使我们步入人生的歧途;同样,它会让我们做出善事,也会让我们造就恶业。

你无论是在思维方式还是在工作、生活中的一些不经意的行事方式,都能觉察到习惯所造成的轨迹——一个人的卫生、形象、身体健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情……一切的一切都逃不出习惯存在的踪影。

习惯有好坏之分,我们保留好习惯,改变坏习惯,这样才可以让我们更加平安的走向未来,飞向更高的天空,才可以让我们享受到更多的自由和自在,我们才会更有成就感。

一切都是习惯造成的结局

习惯是一种潜意识的自动功能,是一种不假思索的多次重复而形成的潜意识行为,一旦养成就难以察觉。

在生活中,“习惯了,习惯了……”这样的口头禅时有挂在大家的嘴边,不论是我们的思维方式,还是工作、生活中一些不经意的动作与行为,每时每刻我们不可避免地能觉察到习惯造成的轨迹,习惯就是这样无时无刻不在影响着我们的生活。

习惯对于每个人都很重要,一旦一个人对某件事产生了习惯,你就会发

现有它的时候我们做这件事就会变得轻而易举,一点也不困难。而在未形成习惯之前,我们往往会费很大的力气才能把事做好。这就是习惯的作用,因为它已经变成了我们下意识或潜意识中的行为了,如何去做事已经成了自然而然的。

曾经看过这样一个故事:

在古埃及的亚历山大图书馆,曾经拥有着最丰富的古籍收藏。可是,当公元5世纪图书馆被毁于一旦时,其珍藏的大量古代智慧也随之永远地消逝了。

但是,这其中竟有一本并不贵重的书,却免遭毁坏,幸免于这场灾难。

后来有一天,一个穷人花了几个铜板买下了这本书。当他打开书时,他竟然在这本书里发现了一样非常有趣的东西——一张薄薄的羊皮纸,上面写着点石成金的秘密。羊皮纸上说:“有一种小而圆的石头非常奇特,这种石头可以把任何普通的金属变成纯金,这种奇石就在黑海的岸边。但是,要找到这种奇石只有一个办法,就是必须用手亲自去触摸石头,因为这种石头虽然在外观上与其他的石头没有什么两样,可普通石头摸起来是凉的,它却是温的。”

于是,这个穷人便变卖了自己所有的家当,带着简单的行囊露宿在了黑海的岸边,每一天他所做的事情就是摸遍所有脚下的石头。为了避免重复摸石头,这个穷人想到了一个办法,就是每当拾起一块石头,只要石头不是温的而是冰凉的,他就会把它丢到大海里去。就这样,一天天、一年年地过去了,他仍然坚持不懈地抓摸每一块拾起的石头。

突然有一天,他终于感触到了一块石头是温的,他非常激动,这一发现也使他早已变得沉寂的心突然间加速,他激动地挥舞着双臂欢呼起来。但是,就在这时,他却又一次习惯性地把石头扔到了大海里。因为这个动作太根深蒂固了,以至于当他梦寐以求的宝贝出现时,他竟然不知不觉地再一次做了这个动作。

这就是习惯,是再自然不过的一个动作,但恰恰是这样的、一个不经意的动作,造成了这个人所有的成就都毁于一旦。

人们常说“习惯成自然”,就是说习惯是一种最省时、最省力的自然动作,因为有个习惯存在时,你完全可以不假思索的就自觉地、经常地、反复地



习惯——平生可惯闲憔悴

去做事了。

习惯就是一种潜意识的自动功能,是一种不假思索的、多次重复而形成的潜意识行为,一旦养成就难以察觉。

美国心理学家詹姆士说:“我们从清晨起来到晚上睡觉,99%的动作都纯粹是下意识的、习惯性的,包括穿衣、吃饭、跳舞乃至日常谈话的大部分方式,也都是由不断重复的、条件反射行为固定下来的、千篇一律的东西。”

有一对父子,他们就住在一座大山上,每天他们都要赶牛车下山卖柴。由于山路崎岖,弯道特多,所以便由较有经验的父亲坐镇驾车,而儿子眼神儿较好,于是总是在要转弯时提醒父亲:“爹,转弯啦!”

有一次,由于父亲生病,儿子便一人驾着车下山了。可是,当他赶着牛车走到弯道时,牛却怎么也不肯转弯。儿子用尽各种方法,下车又推又拉,又是用青草来引诱牛,牛还是依然一动不动地停在那里。

这到底是怎么回事呢?儿子百思不得其解。最后,儿子终于想到了一个办法,他左右看看发现无人,于是贴近牛的耳朵大声叫道:“爹,转弯啦!”

这时,奇迹出现了——牛应声而动。

这虽然只是一个故事,却直接地说明了一个道理:牛是用条件反射的方式活着,而人则是以习惯来生活。有时看似一个不起眼的小习惯,却能决定一个人一生的命运。所以,只有在你失败之后,你才会发现——原来这一切只是习惯而已。

习惯若不是最好的仆人,就是最差的主人,因为它具有定型作用。

19 世纪的心理学家威廉·詹姆斯说:“正是习惯使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作;也正是习惯,注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内生活,并为那些自己虽然并不认同,但却别无他选的某种追求而付出最大的努力;还是习惯,把我们的社会的不同阶层清晰地划分了开来……”

詹姆斯不仅注意到了习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构,同时也指出了改变习惯的艰巨和不易。

习惯就是这样,它犹如一把双刃剑,固然可以帮助你达到成功,提高你的人生价值,但也同样会阻碍你成功,束缚你的手脚,甚至会摧毁你的一生。正如拿破仑·希尔所说:“习惯能成就一个人,也能摧毁一个人。”

所以,我们要尽量养成好习惯,摒弃坏习惯,这样才会对自己的一生大有裨益。

当我们埋头于自己的工作和生活时,我们也要不时地抬起头看看眼前的道路、辨辨自己的方向、想想自己的目标。



习惯的力量是巨大的,人一旦养成一种习惯就会不自觉地继续遵循这种方式生活,在一定的情境下它就会自动地去进行某种动作的需要。这就是习惯的特性。