

梦 婷 编著



当习惯成
为一种自然

我们。

今日的习惯决定明天的
已经造就了今日的我们；
昨日的习惯，

起初我们造成习惯，后来习惯造就了我们。

 煤炭工业出版社

梦 婷 编著



当习惯成
为一种自然

我们。

今日的
习惯决定明天的
已经造就了今日的
我们，
昨日的习惯。

起初我们造成习惯，后来习惯造就了我们。

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

当习惯成为一种自然 / 梦婷编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6457 - 0

I. ①当… II. ①梦… 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 (2018) 第 015232 号

当习惯成为一种自然

编 著 梦 婷
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 8 字数 150 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 9337 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



前言



习惯左右成败，这里面隐藏着人类本能的秘诀。

对于任何事情，习惯起着至关重要的作用。好习惯造就了多少辉煌的成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，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。日常的生活本身就是习惯的反复应用，一个人在做事时往往都会按照自己习惯的方式进行，那么，如果他所持有的习惯是好的，自然就会收获好的结果，反之，如果他所持有的习惯是坏的，最终收获的结果往往只能是失败。所以，看似一个微不足道的小习惯，它往往会决定人的成败。

培根说：“习惯是人生的主宰。”的确如此。良好的习惯，对个人的成长和发展有着极大的好处。不良的习惯，则像一个黑洞，最终将我们吞噬。

古今中外，许多成功人士之所以可以创下令人难以企及的业绩，并非他的智商过人，而是因为他本身具有许多良好的习惯，而这，便成为他们攀登成功之巅的助推器。

美国总统罗斯福曾经说过：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”正是因为形成了良好的生活习惯，所以罗斯福才成为美国历史上一位著名的总统。

相反，如果不能克服自身的一些坏习惯，那么它定会成为成功路上的障碍。曾经有过一个著名的实验：把一只青蛙放到热水中，它会立即跳出来。但是如果把它放入冷水中然后慢慢加热，那么它只会怡然自得地待在里面。随着水温越来越高，青蛙慢慢意识到了危险。但此时，它已经没有力量跳出来了，最后只好被烫死在热水里面。坏习惯也是如此。可能开始你并没有意识到它的危害，但当它产生了明显的恶果之后，后悔也来不及了。

因此，我们必须严格要求自己，努力培养好的习惯，杜绝坏习惯。不要小看一个微小的动作，但它很可能造成严重的后果。

成功是一种习惯



目 录



|第一章|

让习惯成为一种自然

积极表现自己 / 3

谦虚做人 / 10

感恩 / 17

主动帮助别人 / 23

赞美别人 / 30

天天学习 / 39

低调做人 / 49

做事专注 / 53

脚踏实地 / 60

做事果断 / 67

养成勤奋的好习惯 / 73

积极思考 / 80

胸怀宽广 / 88

真诚待人 / 95

常怀感恩 / 101

珍惜时间 / 108

相信自己 / 114

注重细节 / 124

|第二章|

习惯养成

什么是习惯 / 133

习惯的力量 / 136

习惯左右结果 / 140

好习惯助你成功 / 145

好习惯是培养出来的 / 152

杜绝坏习惯的形成 / 157

习惯决定命运 / 161

并非与生俱来 / 165

| 第三章 |

克服坏习惯

不要依赖别人 / 173

别把命运交给别人 / 180

别怕吃苦 / 186

做事不要冲动 / 191

克服恐惧感 / 197

别怕冒险 / 202

别跟自己过不去 / 209

不要一条道跑到黑 / 215

不为明天的事忧虑 / 220

不要逃避现实 / 226

不急于求成 / 232

不要过分自私 / 235

不随波逐流 / 241

第一章

让习惯成为一种自然



积极表现自己

好的习惯并不是短时间内就能养成的，我们要制订一个可行的计划，随即实施并不断激励自己坚持下去，这样才能培养出让自己终身受益的好习惯。

积极地表现自己无疑会对个人发展起到很大的帮助作用。正所谓：“哪里有成功，哪里就有表现。”

疯狂英语创始人李阳，曾经是一个性格非常内向、不善表现自己的人，他不敢见陌生人、不敢去看电影，甚至做理疗时仪器漏电灼伤了脸也不敢出声……

大学阶段初期，内向的李阳学习成绩简直糟糕透了。学期期末考试，他的成绩在全年级几百人中最差的，英语好几次考试都不及格。到大学二年级时，李阳已经有很多门功课都亮

起了红灯。这种情况，要求他必须改变这种状况，他首选把英语作为改变落后成绩的突破口。

开始的时候，在做了大量的习题之后，效果并不显著。一次偶然的机会，李阳发现，如果大声朗读英语，注意力会变得非常集中，于是，他便天天跑到学校人少的地方大声喊英语。4个月下来，在当年的英语四级考试中，李阳只用50分钟就做完试卷，且成绩高居全校第二名。

初尝成功喜悦的李阳，就是从那时候开始了表现自己的成功之路。他在学习的过程中发现，在大喊英语的时候，自己性格上的弱点也开始有所改变，李阳的自信也逐渐建立起来，越是自信，他便越是愿意表现自己优秀的那一面。

现如今自信的李阳，操着一口地道的美式英语，至少近亿人听过他精彩的演讲。他还应邀访问过日本、韩国，李阳的“疯狂英语”风靡亚洲各国。

孔子的儒家中庸之道，让人过于内敛，不敢张扬自我，虽然在某种意义上这是种美德，但过分压制，会磨灭豪情壮志，会失却热情。现代成功人士，应该拥有的是那种豪气干云，敢

为天下先的气慨，旗帜鲜明地表现自己。

李白说，天生我才必有用。但是，即使你很有才华也需要表现出来，才能让大家了解。在不损害别人利益的前提下，表现自己，突出自己，因为只有积极地表现自己，你才能获得成功。

丹尼斯·魏特利拥有行为学博士学位，是全球最顶尖的心理学专家，也是全美最受欢迎的演讲家之一。著有畅销书《成功之本》《成功契机》。丹尼斯·魏特利成功的经验之一就是拿出自己最好的表现，让别人认识到你的价值。

在长平一战当中，秦国大胜之后，乘胜追击，包围了赵国的都城邯郸。为了解救当时的赵国，平原君奉命前往楚国求救。出发之前，平原君把众门客召集到一起，想从中挑选20人随同自己一起前往楚国。当选到第19人时，一个叫毛遂的人走上前来，对平原君说：“听说您要出使楚国，要挑选20人和您一同前往，还剩最后一人，请带我去吧。”

平原君说：“请问先生在我门下已经有几年了？”毛遂回答说：“已经三年了。”平原君说：“我听说，贤能的人在众人当中，会像把锥子放进口袋一样，他的尖锐立刻会显示出来。可先生已经在我门下有三年的久了，并没有听到有人对你

进行议论，如果你今天没有站出来，都不知道先生屈居在我的门下。由此可见，先生的才能还不够啊，这次就请留下，不要一同前往了。”毛遂并没有退却的意思，他回答说：“我之所以没能从口袋中突出来，是因为您从来都没有把我放到口袋当中。如果您早把我放在口袋当中的话，恐怕早就发现我了。”

平原君听完毛遂的这番话，觉得很有道理，就决定带上毛遂一起前往楚国。

到了楚国之后，楚王在鹿台上召见了平原君。可对于营救赵国的事，却迟迟没能定下。就在这个时候，毛遂跨上台阶，大声说道：“出兵本来就是非利即害，非害即利，这么简单的事，为何议而不决？”楚王听完后，非常生气地问道：“这人是谁？”平原君回答说：“这个人叫毛遂，是我手下的一个门客。”楚王听后更加生气地说：“快给我滚下去，我和我的主人说话，哪有你插嘴的份儿！”毛遂听后不但没有退下，而且还上一步手握宝剑说：“大王之所以敢在我的主人面前这样呵斥我，就是因为这是在楚国，可现在十步之内，大王的性命就在我的手中。我听说汤以七十里的地方统一了天下，周文王

以百里的土地使诸侯臣服，难道他们所依靠的都是人多吗？其实是他们可以凭据自身的条件而奋发。当今天下，楚国最强大，土地方圆五千里，所有士兵也有上百万，却被区区几万士兵屡屡得胜，出兵迎战根本就是在洗刷楚国的耻辱，并不是为了赵国呀！”

毛遂的这一番话，不但让充满怒气的楚王平静了下来，而且还决定立刻发兵，营救赵国。

毛遂用行动证明了自己的聪明才智，回国后也受到了嘉奖，而他所获得的一切都是因为他适时地积极勇敢地表现了自己。

所有成功人士，对于表现自己都非常重视。拿破仑在其他方面不能算是最优秀的楷模，但他知道表现自己的实力，并且因此受益无穷。当拿破仑第一次被流放，法国军队受命捉拿他时，他不但没有跑掉或躲藏起来。相反的，他勇敢地出去迎接他们——一个人对付一支军队。而且，他掌握局势的极大信心奇迹般地生效了，因为他的行为似乎表明他期望军队服从他的指挥，所以，士兵们在他身后以整齐的步伐前进了。

很多人在表现自己的时候，缺乏信心，造成这种情况的重要原因，就是不知道该怎么表现自己。就像一位普通的技工要修

理陌生的汽车发动机，他总会犹豫不决，每一个动作都表明他缺乏信心。而一位高明的技工，面对生疏机型，同样认为自己能够修好它。因此，他的每一个动作便都流露出自信，结果证明他们在动手修理的过程中，慢慢地发现了问题所在。表现自己也是同样的道理，我们越是犹豫，越是不不知道该从哪里开始。

成功与表现自己是分不开的，只有积极地表现自己，你的能力才能越来越强，你离成功才会越来越近。

表现的确能使我们更容易收获成功，可有很多时候我们在表现自己的时候，没有选择好时机，这样一来不但会使我们无所收获，还有可能会失去我们原有的一些东西。不适当的表现，会让人觉得你是一个过于张扬、骄傲的人。比如，一名员工在公司总裁视察的时候，刻意表现自己，做出一副对工作极为认真的样子，希望可以引起总裁的注意，得到发展的机会。这样做是完全错误的，你不会得到领导的认可，在他们眼里你很有可能是一个狡猾的人，而且还会引起同事和上级的不满。如果你一直选用这个时机来表现自己的话，相信，你身边的人都会放弃和你交往，因为他们觉得你是一个自以为是的人。可如果我们选对了表现的时机，那得到的结果则截然不同。比如，一名员工在公司遇到困难拿不出良好的解决方案的时候，