

智慧无穷

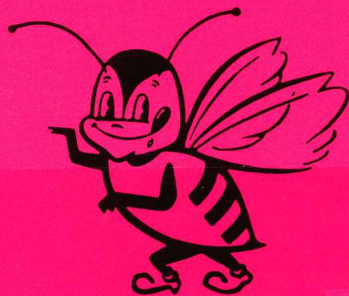


点亮人生

习惯的力量

T H E P O W E R O F H A B I T

田慧 著

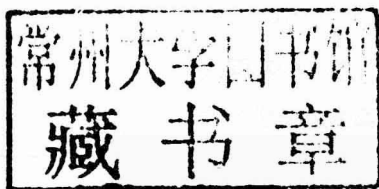


天地出版社 | TIANDI PRESS

习惯的力量

THE POWER OF HABIT

田慧 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯的力量 / 田慧著. —成都: 天地出版社,

2018.1

ISBN 978-7-5455-3204-3

I. ①习… II. ①田… 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 (2017) 第237152号

习惯的力量

出品人 杨政
作者 田慧
责任编辑 张秋红 孟令爽
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 8.5
字 数 190千字
定 价 36.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-3204-3

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

所谓好习惯， 就是会自律

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

有人又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

这位学者的回答代表了与会科学家的共同看法：成功源于良好的习惯。

好习惯成就好命运，很多成功的人并不一定比别人更聪明、更有天分，但他们一定比别人更勤奋，更有恒心和毅力。正是因为他们有了这些良好

的习惯，他们才能不断地获得更多的知识，变得更有毅力，更执着于梦想和目标。失败的人并不一定比别人愚蠢，但是他们往往优柔寡断、不思进取，缺少信心和毅力，正是因为这些坏习惯，阻碍了他们迈向成功和幸福脚步。

所以，改掉坏的小习惯，培养好的小习惯是当务之急，千万不要对此不屑一顾。

所谓好习惯，其实就是会自律。好习惯的形成主要依赖于人的自我约束和管理，是一个人的行为经过多次重复而产生的，神经系统对行为的刺激变得越来越敏感，也就能越来越快地作出反应。最终的结果是，开始的行为由于自然的条件反射，成了一种自动自发的行为，不再受大脑的控制。

例如，自律使人谨慎严谨地做事，时刻对自己的言行自省；自律，可以挖掘人的情商，培养驾驭情绪的能力；自律的人不容易失控，该睡觉的时候就睡觉，该奋斗的时候就奋斗，有条不紊地前行……很多时候我们控制不了别人，却能够通过自律打开一个全新的世界。这恰恰也是掌控生活的能力。

如果你是一个渴望成功的人，就应该对自己平时的习惯做深刻的检讨，把那些妨碍成功的恶习一一找出来，并把它们记下来，对照它们引起的危害，想想今后应该怎么做。若能持之以恒地纠正它们，就一定要有巨大的收获。

人的各种习惯之间总是有着千丝万缕的联系，各种习惯之间形成了一个错综复杂的综合体。在这个综合体中，如果坏习惯占了主导地位，那么你就只能为这些坏习惯付出高昂的代价。如果好的习惯在你的人生中占了主导地位，你就会有比较好的克制力，就容

易收获成功。

坏习惯像芦苇和杂草一样，随时随地都能生长。怎样才能改变一个坏习惯呢？唯一的答案是：你当初怎么养成的这个习惯，现在就怎么来改掉它。那些使你逃避面对问题的习惯，使家人、朋友或同事厌烦的习惯，你觉得并不能带来快乐但又改不掉的习惯等等，都是必须改掉的坏习惯。

在这里，你不妨把自己的不良习惯一一列出，比如自卑、消极、自暴自弃等，然后，让好习惯取代你自己清单中的每一项“恶习”，主动作出积极的努力，那么那些好习惯将影响你的一生，比如：

任何时候都不自卑，都要自信；

永远信守承诺，凡事说到做到；

控制自己的愤怒情绪，心平气和地看待眼前的事情；

不轻视任何人，平等对待每一个人；

永远不要等到最后一刻才做计划等。

如果养成了节制的习惯，你就不会去犯纵欲的恶行；如果养成俭约的习惯，你就不会再有浪费的可能……无论你是涉世之初的年轻人，还是历经世事风雨的中年人，当一个个坏习惯被好习惯逐个取代时，你的生活必将发生如下变化：你会变得比以前更积极向上，生命充满活力；明确自己的目的，生活变得更充实；能够掌控自己的情绪，保持清醒而理智；行动力得到提升，更快达成目标……

任何习惯的培养都是一场持久的战斗，一天两天是不可能改过来的，需要用毅力去征服，需要终生的投入，永不停歇。为此，你

要时时刻刻做到自律，在方方面面严格要求自己，要反复地对某种行为进行纠正，用无比坚定的意志控制自己的每一次行为，一直等到将一种习惯变成永久性的形式为止。

至此，相信你就离美好的人生不远了。

- Chapter 1** 初见一瞬间，你的形象价值百万 / 002
- 一言一行，皆
能体现习惯的
力量
- 微笑是一个令全世界美好的习惯 / 007
- 真正的自律是懂得收敛自己的光芒 / 011
- 表现出真实的自己，因为没人会相信骗子 / 013
- 越自律，越诚信，越高级 / 016
- 不要说谎话，因为总有被拆穿的一天 / 020
- 节俭是美德，但节俭不是吝啬 / 023
- 这世界需要你继续正直下去 / 026
- 我不愿在教养上输给任何人 / 029
- Chapter 2** 有些人只是习惯了站在烦恼里 / 036
- 自律胜于能力，
管理好你的
情绪
- 一切美好，从克制愤怒开始 / 039
- 别让琐事牵着我们的鼻子走 / 042
- 人生中的每一次忍让，都是一种成就 / 045
- 变他律为自律，变压力为动力 / 048
- 我们的恼怒有 80% 是自己造成的 / 051
- 没有什么大不了，该吃吃，该喝喝 / 054
- 左右我们情绪的最大困扰是偏见 / 057

Chapter 3

习惯向着阳光
走，就把黑暗
永远留
在了身后

- 和运气无关，你只比别人差在心态 / 062
- 换个角度看，世界会大不一样 / 065
- 默认自己的无能，是给失败创造机会 / 070
- 想要到达最高处，必须从最低处开始 / 073
- 积极主动的人必然会拥有开挂的人生 / 077
- 成功人士从不因为小事而懈怠 / 080
- 99% 的人不知道，其实有些细节很吓人 / 083
- 心怀希望，凡事就永远有希望 / 086
- 生活，真的是知足常乐 / 089
- 抱怨背后都有一种更好的选择 / 091

Chapter 4

一个能理性思
考的人，才能
做到自律

- 不论事情有多少，永远要事第一 / 096
- 第一次就把事情做好做对 / 101
- 思考有重点，才容易解决问题 / 104
- 学会自省，全面地了解自己 / 107
- 其实人人都是创造之神 / 110
- 当一件事做疲倦时，换另一件事做做 / 115
- 大胆面对困难时，困难就消失了 / 118
- 若把工作当乐趣，何愁工作没意思 / 121

Chapter 5

所有天长地久的
情义，其实
都只是习惯
使然

- 当你习惯了宽容，你就会习惯拥有 / 126
- 从现在开始过“亲密有间”的生活 / 129
- 为别人喝彩是最划算的“买卖” / 133
- 尊重是一朵开在心间的花 / 136
- 当你站在山顶上时，你的头上还有星空 / 140
- 再好的朋友，不维护也会形同陌路 / 143
- 充满爱心的人，总是自带光芒 / 146

Chapter 6

真正的好口才，
是说得少又说
得好

- 可以开玩笑，但不能乱开玩笑 / 150
- 赞美别人并不费力，只要几秒钟 / 153
- 一句“对不起”胜过千言万语 / 155
- 争吵于事无补，最重要的是行动 / 157
- 不要滔滔不绝，达意则灵 / 159
- 把话说得太满并非好习惯 / 162
- 有时委婉言说比直接表达效果更好 / 165
- 受欢迎的人，从不会让别人没面子 / 170
- 坚持在别人背后说好话会有好结果 / 174
- 倾听是最好的习惯 / 178

Chapter 7	你的每一分钱，都不应该被辜负 / 182
贫富皆因习惯而起，习惯对了钱就来了	与其坐收“渔”利，不如利上滚利 / 185
	不要怕走他人没涉足过的路 / 189
	时间的成本很高，作决定要果断才好 / 192
	习惯了专心致志，你就会攻无不克 / 195
	一旦自立起来，你就踏上了成功之路 / 198
	你的思维越新，成功概率越大 / 201
	一旦想做什么事，就努力做下去 / 205
	机会来的时候，就牢牢地抓住 / 208
	要想看得更远，就踩在巨人的肩膀上 / 212
	最好的习惯，是有规律地生活 / 215

Chapter 8	最优秀的习惯只有两个字：行动 / 222
每个人生赢家都是自觉努力的偏执狂	把“要我做”变成“我要做” / 226
	实现你的价值，哪怕少拿一半薪水 / 230
	工作从没有分内分外之说 / 234
	凭你的勤奋就能跟命运换一碗鸡汤 / 237
	只为成功找方法，不为失败找借口 / 240
	当你开始追求卓越，就能超越自己 / 244
	别让将来的你，为今天的不负责任买单 / 247
	那些厉害的人，都是超级有耐心的人 / 250
	拥有坚持到底的毅力，就能无坚不摧 / 253
伟业的建立，不在于认知，而在于笃行 / 259	

Chapter

1

一言一行，皆能
体现习惯的力量

初见一瞬间， 你的形象价值百万

两个人相互接触的时候，在初见的一瞬间，彼此之间总会给另一方某种感觉，传达给对方某种信息，一方决定是要接受另一方，走近另一方，还是厌恶另一方，远离另一方——这是我们的形象在起作用。形象是一种人际交往的“资本”，是我们向别人介绍自我的名片，向别人展示自我的窗口，控制和左右着周围人对我们的态度。

有位行为主义心理学家曾经做过一个非常有名的实验：他首先将自己打扮成一个衣衫褴褛、不修边幅的人，然后到地铁、商场、公交车站等地方闲游；然后再衣饰整洁、意气风发地走回来，而让助手躲在人群中悄悄调查人们对他的看法。同样一个人，却得到矛盾的结论，前者是恶棍、流氓，后者则是优雅的绅士。

看，这就是个人形象的重要性。

如何让别人只需看一眼就能愉悦地接受你呢？谨言慎行，这是自律的核心。因为你的每一个动作、每一句话都会影响到你身边的每一个人，也会影响到他们对你的看法。所以，你要有意识地培

养自律精神，养成注重个人形象的好习惯，自觉规范自己的言行举止，做到言行有度，举止合宜。

商务形象设计和人格心理咨询师英格丽·张用一整本书论述了“你的形象价值百万”，指出自律地进行自身形象的管理，尤为重要。或许，此时此刻你依然不太相信个人形象的重要性。那么，我们就来看看化妆品业的“大姐大”艾斯蒂·劳达的亲身经历，她是成功通过改变形象成为一代“女王”的范例。

艾斯蒂·劳达出身贫寒，没有受过太多教育。起初，她不过是帮助叔叔推销他所制作的护肤膏，可如今她却是世界化妆品界的女王，拥有几十亿美元的化妆品王国。艾斯蒂是依靠什么取得今天的成就呢？很简单——形象。

那时候，艾斯蒂每天走街串巷，希望多卖出一些产品，但效果不是很理想。她想，是不是因为自己卖的东西档次不够？于是，她将产品定位于高档次上，可结果还是一样。当她第N次遭到客户的拒绝后，她终于忍不住问对方：“您为什么拒绝购买我的产品？是我的推销技巧有问题吗？”客户的回答让艾斯蒂铭记一生：“说实话，你的销售技巧很打动人心，而且你的态度非常殷勤，但是你的形象不好。你的形象告诉我，你根本就是一个低档次的人，这让我如何相信你的产品是高档次的？”

知道了自己的失败原因后，艾斯蒂并不难过，她决定重新改造和包装自己，她模仿名门贵妇，无论是穿着打扮还是言行举止，都与她们不相上下。此外，她还注重培养自己的自信，让整个人看上去魅力四射。果然，艾斯蒂的产品销量越来越好，此后好得一发不可收拾，最终她建立了自己的化妆品王国。

艾斯蒂的成功源于形象的转变，经过包装，她从一个“低档次”的人摇身一变成了为产品代言的贵妇，这两种形象截然相反，后者势必能够给她迎来好的生意。别再怀疑了，也无论你愿意与否，形象的确能够影响一个人的命运，形象好的人就是更容易成功。

具体来说，如何打造良好的个人形象呢？

1. 穿着一定要得体

有些年轻人喜欢穿有个性的服饰，比如，有的女孩子喜欢穿着细肩带洋装、露背装。在周末同学朋友聚会中，这样穿戴未尝不可，但是一旦在正式的场所，比如在工作中，与领导在一起，这样穿戴肯定不合适了。请记住，一旦在公共场合，穿着一定要得体，要以最贴切的形象出场。

我们来看看英国的撒切尔夫人是如何做的。

身为宰相，撒切尔夫人对别人的衣着毫不介意，唯独对自己的衣着要求十分苛刻。每个星期五下午去参加政治活动时，她都会戴上一顶老式小帽，蓬松的发式、大领片、厚垫肩的西装外套，脚蹬老式皮鞋，腋下夹着一只手提包。

尽管有人笑话这种打扮过于深沉老气，但撒切尔夫人却有自己独到的见解：这样的打扮整洁、朴素，显得持重老练，能在政治活动中取得别人的信任，建立起威信。的确，这就是撒切尔夫夫人所具备的硬邦邦的“铁娘子”形象。

尽管撒切尔夫人已经退下权力舞台，属于她的政权时代早已远去，但值得欣慰的是“撒切尔夫人风格”并未随之消散，她依然保

留着自己的着装风格。“我平常就穿这些，我永远不会买一件休闲款式的衣服。”她苍老、消瘦，却回答得斩钉截铁，显露出她对唐宁街的某种依恋之情。

上世纪80年代，许多设计师将撒切尔夫人的服装搭配搬到了T台上。这把我们的记忆带回到二十多年前，在1987年的皇家行军旗敬礼分列式上，克劳福德曾对撒切尔夫人的丈夫丹尼斯说：“今天首相的气度看起来是如此难以置信。”丹尼斯爵士回答：“35年来她都是如此。”

一位政治领导人的气场，必须是稳重而成熟的，他的衣着也应该是整洁和干练的。撒切尔夫人的衣服搭配与本身的气质相符，更与自己的职业形象相符，有属于自己的个性，给人一种深刻而良好的印象。

2. 注意细节的修饰

不少人穿着体面，却忽略了小细节，像衣裤脱线、身上有体味、口臭、头皮屑，或是用餐后牙齿上有菜渣，即使身穿名牌衬衫也不熨烫，或是脚穿名牌皮鞋却从不擦干净，还蒙着一层灰，甚至鞋跟掉了还不自知，这些小的细节瑕疵都会让你的形象大打折扣。

3. 言谈举止要自然

良好的行为习惯，可以从一个人的一举一动中反映出来，也就是说听其言、观其行。言谈举止是一个人精神面貌的体现，在与

人交往的时候，应放松心情，保持自然状态，让人感觉随和亲切，千万不要矫揉造作。有的人在亮相时昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时像钳子般有力，对人过分热情……这样不仅会令别人难受，连你自己都会觉得别扭。

有人说：“形象是一个人的招牌，坏形象会毁了你一生，而好形象会令你在人生的路上一帆风顺。”这句话一点不错。无论你长得有多普通，从现在开始，自觉主动地维护自身形象，争取给别人留下美好的第一印象吧！

当然，个人形象的塑造是一个把好的方面不断展现给他人，把不好的地方逐渐改善的一个过程，而且会涉及到言行举止的方方面面。这并非一日之功，需要通过日积月累，循序渐进地一点点改进，并持之以恒。相信终有一天，你将会看到众人惊讶的表情——他们不明白你为什么如此与众不同，魅力四射！