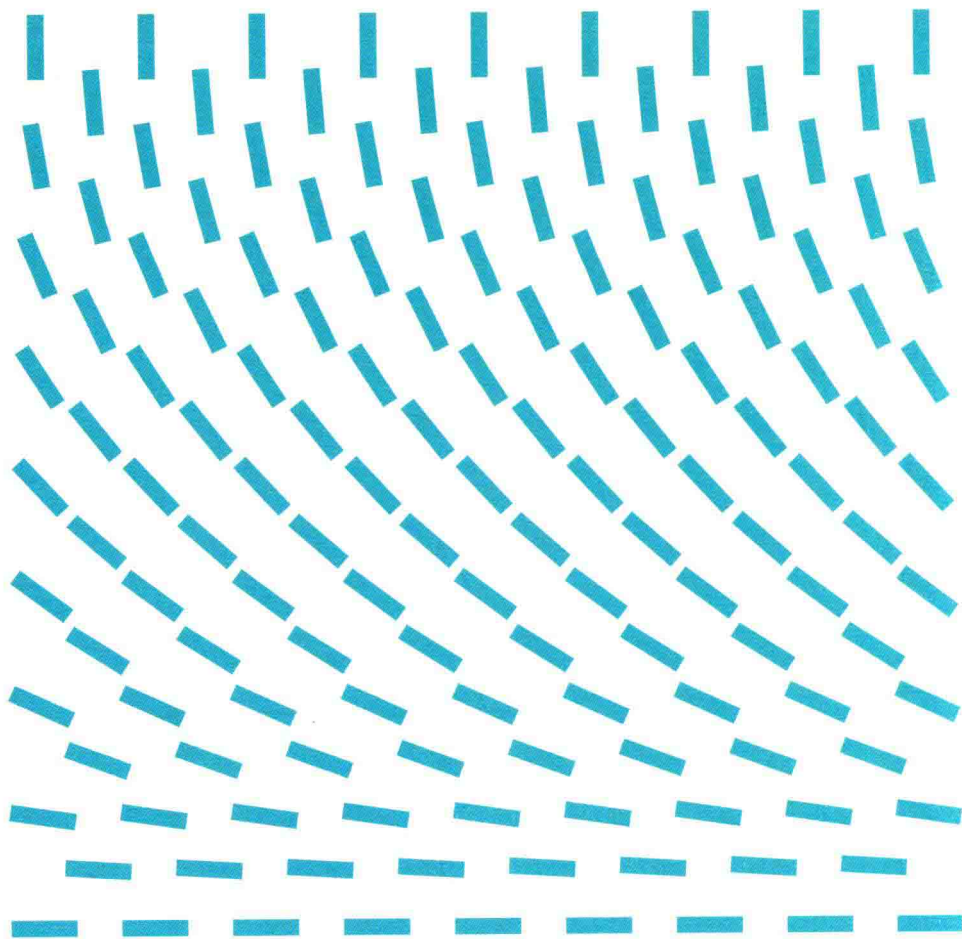


影响人一生的 习惯

好习惯——激发我们更多的潜能
坏习惯——让我们逐渐远离成功

连山 编著

江西美术出版社
全国百佳出版单位



美
绘
典
藏
版

影响人 一生的习惯

YINGXIANG RENYISHENG DE XIGUAN

连山

编 著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

影响人一生的习惯 / 连山编著. -- 南昌 :
江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-5435-1

I. ①影… II. ①连… 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112568号

影响人一生的习惯

连山 编著

出 版：江西美术出版社

社 址：南昌市子安路66号 邮编：330025

电 话：0791-86566329

发 行：010-88893001

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2017年10月第1版

印 次：2017年10月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：10

ISBN : 978-7-5480-5435-1

定 价：38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有，侵权必究

前 言

习惯是由一个人行为的累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止。习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。因此，习惯具有一种能左右人命运、决定人生成败的巨大力量。古罗马诗人奥维德有一句经典名言：“没有什么比习惯的力量更强大。”美国著名成功学大师拿破仑·希尔也说：“习惯决定成败。”诚然，习惯是一个人思想与行为的真正领导者。好习惯让我们减少思考的时间、简化行动的步骤，让我们更有效率；坏习惯让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的程度就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车。几乎所有的成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。也有无数失败者用惨痛的事例证明，正是那些不良的习惯使他们离成功越来越远。许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，最大的原因之一就是没有养成一个好习惯。如果你想要主宰自己的命运，那么，请先养成好的习惯——做自己习惯的主人。

著名的贝尔实验室和3M公司曾经过近10年的研究，终于得出了一条令人吃惊的结论：使一个人比其他人更优秀的最重要因素，不是智商高，也不是社交技巧，而是具备了良好的习惯。只要培养出良好的习惯并在实践中运用，发挥出自己巨大的潜能，你就能从平凡走向卓越。可见，成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们有着良好的习惯，并善于用良好的习惯来提高自己的工作效率，进而提高自己的生活品质。他们发现，好习惯能改变命运，能使自己过上富足的生活；好习惯能使身心健康、邻里和睦、家庭幸福美满。这一切都来源于好习惯的力量。从现在起，不要再抱怨命运没有给自己机会，而要问自己

有没有养成能够把握住机会的习惯。很多人并不从自身的惰性因素中寻找原因，总是终日喋喋不休于外事外物对自身的影响，其实这对改善自身的素质百分之百无济于事。请你加快行动的步伐吧，一切从自我做起，从点滴做起，从培养良好的习惯做起……

人生之路是漫长的，但最关键的始终是其中的几步，这看起来似乎很容易的几步，却左右着每个人一生的成与败、荣与辱、福与祸、得与失，最终决定了每个人命运的幸与不幸。有的人之所以能够成为幸运的宠儿，可以比别人更早地实现成功的目标，品尝到更多的成功盛宴，是因为他们具有很多良好的习惯，有效地把握了人生的紧要之处，比别人更好地走过了人生中最关键的几步路。优秀的人总会以良好的习惯和积极向上的精神去开拓自己的人生，成功也只属于这样的人。这样的人在工作和生活中从不抱怨，他们对自身的严格要求甚至超出了常人的想象。“我没有做事的机会”、“我无法就职于那家大公司”、“天啊，这简直糟透了”，这些失败者的借口从来不会挂在他们的嘴上。

为了帮助读者及早在各方面养成良好的习惯，我们精心编写了这部《影响人一生的习惯》。本书全面阐述了人一生要养成的成功习惯、工作习惯、思考习惯、说话习惯、生活习惯，提出了培养良好习惯的方法和窍门，内容涵盖了人生的方方面面，主题选择具有时代感和生活性，对实际生活具有很强的指导意义。一位哲人说过：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，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。”要想不断提升自己的素质，在人生中取得成功，就要在各个方面养成良好的习惯。当你翻开本书，了解了这些重要的人生习惯后，再根据书中的指导，持之以恒地去培养好习惯，改正坏习惯，相信一定能收获高效能的工作和高品质的生活，你的人生也会因此而改变。

序

习惯影响一生

习惯就在我们身边

世界上最可怕的力量是习惯，世界上最神奇的力量也是习惯，人的行为绝大部分都是习惯造成的，一旦形成了习惯，就没有了中间过程。

习惯的力量无比巨大

习惯的力量是巨大的。1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的。慢慢地，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，键槌就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润



的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

说起来你可能不信，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。原来那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于力量尚未长成，无论小象怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚，于是小象渐渐地习惯了不再挣扎，直到长成了庞然大物，虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是大象依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，它仍然认为摆脱链子是永远不可能的。

小象是被实实在在的链子绑住的，而大象则是被看不见的习惯绑住的。

可见，习惯虽小，却影响深远。习惯对我们的生活有绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，习惯经年累月地影响着我们的品德，决定我们思维和行为的方式，左右着我们的成败。看看我们自己，看看我们周围，好习惯造就了多少辉煌成果，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。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；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的接人待物。当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们作的决定。

习惯是什么

狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来经过研究，终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。由于

大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于被憋死了。

狗是如此，人呢？

狗是习惯的动物，同样人也是习惯的产物，习惯中的高级动物。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年习惯累积慢慢成形的。孔子在《论语》中提到：“性相近，习相远也。”“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；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。

一句俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样是无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。所以，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融合到他更为广泛的行为中去，成为“爱清洁”的习惯。

习惯是某种刺激反复出现，个体对之做出固定性反应，久而久之形成的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理历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定式一旦形成，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。

成也习惯，败也习惯

习惯，是一个人思想与行为的真正领导者。习惯让我们减少思考的时间，简化行动的步骤，让我们更有效率；也让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的过程就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车，把坏习惯坚持下来就意味着最终的结局是失败。

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡像教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过时，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高了。小鹰再看到老鹰飞过时，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天也没有飞翔过——虽然它拥有



翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、吝啬的习惯，甚至于饭前洗手的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏，林林总总。

习惯决定命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！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，是习惯帮我们作的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，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。

例如，礼貌是一种好习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会深受欢迎，拥有这种习惯的人则容易成功；相反，失礼就是一种坏习惯。

微笑是一种习惯，可以预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，而老是板着面孔的人走到哪里都会制造紧张气氛。

所以说，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。

卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯

在我们的工作和生活中，有很多效率低下的例子。例如有些人只知道一味地例行公事，而不顾做事的实际效果；他们总是采取一种被动的、机械的工作方式。在这种状态下工作的人，往往缺乏主观能动性和创造性，在工作中不思进取、敷衍塞责，总是为自己找借口，无休止地拖延……

另一方面，我们也可以看到很多做事高效的例子。例如有些人做起事

来注重目标，注重程序，他们在工作中往往采取一种主动而积极的方式。他们工作起来对目标和结果负责，做事有主见，善于创造性地开展工作；工作中出现困难的时候会积极地寻找办法，勇于承担责任，无论做什么总是会给自己的上司一个满意的答复。

举一个例子来说吧，某公司的一位服务秘书接到服务单，客户要装一台打印机，但服务单上没有注明是否要配插线，这时，服务秘书有3种做法：

(1) 开派工单。

(2) 电话提醒一下商务秘书，看是否要配插线，然后等对方回话。

(3) 直接打电话给客户，询问是否要配插线，若需要，就配齐给客户送过去。

第一种做法，可能导致客户的打印机无法使用，引起客户的不满；第二种做法，可能会延误工作速度，影响服务质量；第三种做法，既能避免工作失误，又不会影响工作效率。

显然，第三种做法就是一个高效做事的例子。

高效能人士与做事缺乏效率的人的一个重要区别在于：前者是主动工作、善于思考、主动找方法的人，他们既对过程负责，又对结果负责；而后者只是被动地等待工作，敷衍塞责，遇到困难只会抱怨，寻找借口。

另外，高效能人士不仅善于高效工作，同时也深谙平衡工作与生活的艺术。他们既不会为工作所苦，也不为生活所累。他们不是一个不重结果、被动做事的“问题员工”，也不是一个执着于工作，忽视了生活、整日为效率所苦的“工作狂”。

一个游刃于工作与生活之中的高效能人士应当具备很多素质，比如“做事有目标”，“能够正确地思考问题”，“是一个解决问题的高手”，“重视细节”，“高效利用时间”，“勇于承担责任，不找借口”，“正确应对工作压力”，“善于把握工作与生活的平衡”，“善于沟通交际”，“拥有双赢思维”等等。

一位哲人说过：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，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。”要不断提升自己的素质，做一名合格的高效能人士，就要养成正确的工作和生活的习惯。

成功的习惯重在培养

美国学者特尔曼从1928年起对1500名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。成年之后，又对其中最具有成就的20%和没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

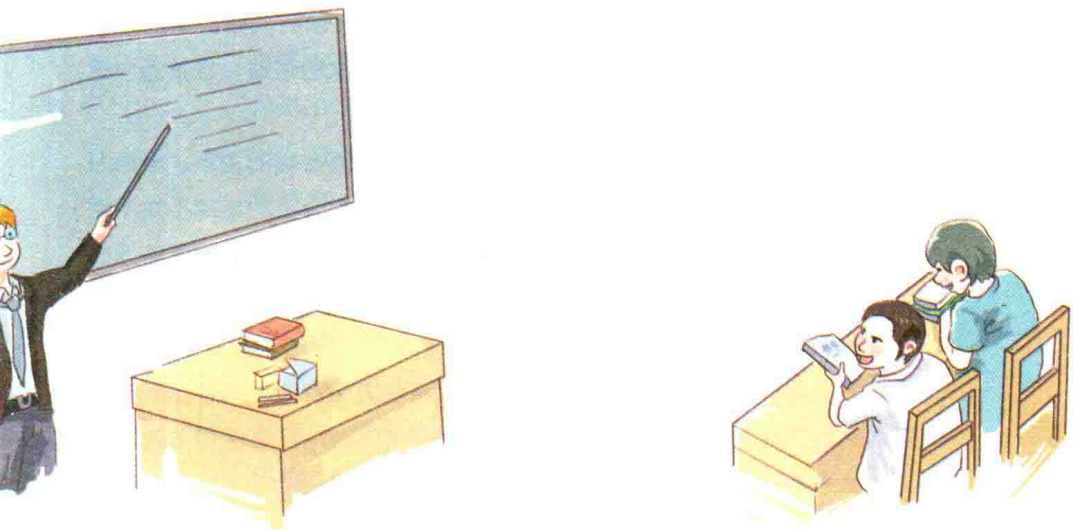
习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，例如，人们长期养成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

孩子从小养成良好的习惯，能促进他们的生长发育，更好地获取知识，发展智力。良好的学习习惯能提高孩子的活动效率，保证学习任务的顺利完成。从这个意义上说，它是孩子今后事业成功的首要条件。

但是习惯是从哪里来的呢？

习惯是自己培养起来的。当你不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，开始形成了所谓的真理，但是你还有更多的事情没有接触到。

习惯应该是你帮助自己的工具，你需要利用自己的习惯来更好地生活，如果哪个习惯阻碍了你实现这样的目标，那么就该抛弃这样的坏习惯



下面是培养良好习惯的过程与规则：

(1) 在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。对于你所想的，要有深刻的感受。记住：你正在采取建造新的心灵道路的最初几个步骤，万事开头难。一开始，你就要尽可能地使这条道路既干净又清楚，下一次你想要寻找及走上这条小径时，就可以很轻易地看出这条道路来。

(2) 把你的注意力集中在新道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你又想走上旧的道路。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉，你只要考虑新建的道路就可以了。

(3) 可能的话，要尽量在你新建的道路上行走。你要自己制造机会来走上这条新路，不要等机会自动在你跟前出现。你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要制订一些计划，准备走上新的习惯道路。

(4) 过去已经走过的道路比较好走，因此，你一定要抗拒走上这些旧路的诱惑。你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更为坚强，下次也就更容易抗拒这种诱惑。但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下一次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。你将在一开始就面临一次战斗，这是重要时刻，你必须在一开始就证明你的决心、毅力与意志力。

(5) 要确信你已找出正确的途径，把它当作是你的明确目标，然后毫无畏惧地前进，不要使自己产生怀疑。着手进行你的工作，不要往后看。选定你的目标，然后修建一条又好、又宽、又深的道路，直接通向这个目标。

你已经注意到了，习惯与自我暗示之间存在着很密切的关系。根据习惯而一再以相同的态度重复进行的一项行为，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。例如，在弹奏钢琴时，钢琴家可以一面弹奏他所熟悉的一段曲子，一面在脑中想着其他的事情。

自我暗示是我们用来挖掘心理道路的工具，“专心”就是握住这个工具的手，而“习惯”则是这条心理道路的路线图或蓝图。要想把某种想法或欲望转变成行动或事实，之前必须忠实而固执地将它保存在意识之中，一直等到习惯将它变成永久性的形式为止。

目录

CONTENTS

影响人一生的习惯

第一章	影响人一生的成功习惯.....	001
	习惯 1: 只能修正自己, 不能修正别人.....	002
	习惯 2: 永不抱怨	004
	习惯 3: 将嫉妒转化为动力	005
	习惯 4: 不要为小事抓狂.....	009
	习惯 5: 和他人双赢	011
	习惯 6: 全力以赴才有更多机会	013
	习惯 7: 凡事留有余地	016
	习惯 8: 想到不如做到	019
	习惯 9: 永远保持虚心	022
	习惯 10: 用坚韧来对待逆境	025
	习惯 11: 独立自主	027
	习惯 12: 自信点亮人生	028
	习惯 13: 珍惜每一分钟	029
	习惯 14: 笑对失败	031
	习惯 15: 不轻言放弃	032
	习惯 16: 不浪费每一分钱	034
	习惯 17: 每天学一点东西	036
	习惯 18: 不要忽视细节	038
	习惯 19: 不被回忆所控制	039
	习惯 20: 不陷入忧虑的沼泽地	041
	习惯 21: 每天自省 5 分钟	043
第二章	影响人一生的思考习惯.....	047
	习惯 1: 变通地运用方法解决问题.....	048
	习惯 2: 问题在发展, 方法要更新.....	049

习惯 3: 拒绝说“办不到”050

习惯 4: 只为成功找方法, 不为问题找借口.....053

习惯 5: 摆脱心中的枷锁054

习惯 6: 遇事别钻“牛角尖”057

习惯 7: 不畏惧问题058

习惯 8: 横切苹果, 会看到“星星”060

习惯 9: 冷静才会想出好办法062

习惯 10: 换个角度, 你就是赢家063

习惯 11: 换一种思维, 换一片天地065

习惯 12: 不能改变环境, 就学着适应它067

习惯 13: 打破常规, 推开虚掩之门068

习惯 14: 不学盲从的毛毛虫071

习惯 15: 不要迷信权威073

习惯 16: 标新立异也可赢075

习惯 17: 创新帮你解决棘手难题077

习惯 18: 先找靶心后射击080

习惯 19: 抓住问题的关键点082

习惯 20: 在变化中化解问题083

习惯 21: 用吃牛排的方式解决问题086

习惯 22: 把问题消灭在萌芽状态088

习惯 23: 使“不能”成为“可能”089

习惯 24: 化问题的压力为前进的动力091

习惯 25: 在问题面前最需要改变的是你自己093

第三章

影响人一生的工作习惯.....095

习惯 1: 在行动前设定目标096

习惯 2: 发现问题关键098

习惯 3: 培养重点思维101

习惯 4: 把问题想透彻103

习惯 5: 运用 20/80 法则105

习惯 6: 合理利用零碎时间	108
习惯 7: 善于借助他人力量	110
习惯 8: 向竞争对手学习	111
习惯 9: 换位思考	114
习惯 10: 树立团队精神	119
习惯 11: 专注于目标	122
习惯 12: 重在执行	125
习惯 13: 善于休息	126
习惯 14: 责任重于一切	128
习惯 15: 把工作变得简单	129
习惯 16: 只做适合自己的事	130
习惯 17: 及时化解人际关系矛盾	132
习惯 18: 有效沟通	133
习惯 19: 积极倾听	136
习惯 20: 合理应对压力	138
习惯 21: 掌握工作与生活的平衡	144
习惯 22: 守时	147
习惯 23: 注重完善自己的人际关系	148
习惯 24: 善于授权	150
习惯 25: 制订切实可行的计划	152
习惯 26: 不被琐事缠身	154

第四章

影响人一生的说话习惯	157
习惯 1: 不揭他人短, 给人留台阶	158
习惯 2: 瞅准对象说话	162
习惯 3: 用恰当的方式说恰当的话	166
习惯 4: 挖掉语言的肿瘤——口头禅	169
习惯 5: 不要总是责备他人	171
习惯 6: 男人和女人, 赞美有“性”别	174
习惯 7: 给他最想要的赞美	178

习惯 8: 让你的赞美与众不同	180
习惯 9: 多说“不过”和“但是”	183
习惯 10: 多在背后说他好	184
习惯 11: 拒绝领导不要让他难堪	186
习惯 12: 用替代法委婉说“不”	190
习惯 13: 适当贬低自我让对方知难而退	191
习惯 14: 正理不妨歪说	193
习惯 15: 婉言曲说成幽默	197
习惯 16: 把话说到对方的心窝里	199
习惯 17: 促使对方多说“是”	203
习惯 18: 将计就计对着说	206
习惯 19: 指出他的弱点让他打退堂鼓	209
习惯 20: 沉默有时是最好的说服方式	211
习惯 21: 深化论证, 增强语言说服力	213
习惯 22: 难言之隐, 一喻了之	217
习惯 23: 掌握技巧化解纠纷	219
习惯 24: 紧张时刻用玩笑化解	222
习惯 25: 话不投机, 及时转弯	224
习惯 26: 第一次交谈就给对方留下好印象	228
习惯 27: 千哄万哄哄到她心软	231
习惯 28: 甜言蜜语让爱情更上一层楼	234
 第五章 影响人一生的生活习惯	239
习惯 1: 清晨刷牙有讲究	240
习惯 2: 勤洗手, 防病菌	242
习惯 3: 勤用脑, 防衰老	245
习惯 4: 一日三梳, 身体健康	247
习惯 5: 小动作中的大健康	248
习惯 6: 咀嚼, 细品人生	251
习惯 7: 让两边的牙齿都动起来	253