



思想决定行动，行动养成习惯，
习惯形成品质，品质决定命运。

——陶行知

习惯：改变 你的 命运 基础

张珍珍◎编著

心若改变，你的态度跟着改变；
态度改变，你的习惯跟着改变；
习惯改变，你的人生跟着改变。

习惯是一种顽强而巨大的力量，
它可以主宰人生。

思想决定行动，行动养成习惯，
习惯形成品质，品质决定命运。
——陶行知

习惯：改变 你的 命运 的基础

张珍珠◎编著

心若改变，你的态度跟着改变；
态度改变，你的习惯跟着改变；
习惯改变，你的人生跟着改变。

习惯是一种顽强而巨大的力量，
它可以主宰人生。

图书在版 编目(CIP)数据

习惯：改变你命运的基础 / 张珍珍编著. -- 北京：
中国言实出版社，2017.6

ISBN 978-7-5171-2446-7

I. ①习… II. ①张… 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165899号

责任编辑：宫媛媛

封面设计：浩天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail：zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-2446-7

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。



责任编辑：宫媛媛

封面设计：浩天


目 录


| 习惯决定成败 |

什么是习惯 / 3

习惯的力量 / 6

习惯左右结果 / 9

好习惯助你成功 / 13

好习惯是培养出来的 / 19

杜绝坏习惯的形成 / 23

习惯决定命运 / 26

并非与生俱来 / 30

从现在开始 / 35

|培养自身好习惯|

养成积极表现自己的好习惯 / 41

养成谦虚做人的好习惯 / 47

养成感恩的好习惯 / 53

养成主动帮助别人的好习惯 / 58

养成赞美别人的好习惯 / 63

天天学习，不断超越 / 70

低调做人 / 78

做事专注 / 82

脚踏实地 / 87

做事果断 / 92

养成勤奋的好习惯 / 97

积极思考 / 103

胸怀宽广 / 110

真诚待人 / 116

常怀感恩 / 121

珍惜时间 / 127

相信自己 / 132

注重细节 / 140

多做一点 / 146

不轻言放弃 / 151

善于与人合作 / 156

敏而好学 / 161

|杜绝自身坏习惯|

不要依赖别人 / 167

别把命运交给别人 / 173

别怕吃苦 / 178

做事不要冲动 / 182

学会忍耐 / 187

克服恐惧感 / 192

别怕冒险 / 196

别跟自己过不去 / 202

不要一条道跑到黑 / 207

不为明天的事忧虑 / 211

不要逃避现实 / 216

不要急于求成 / 221

不要过分自私 / 224

不要随波逐流 / 229

习惯决定成败



什么是习惯

人是习惯性动物。习惯很容易养成，不论是好的或是坏的习惯，都将对生活、学习、事业，乃至各个方面形成很大的影响。坏习惯会使你不求进取、堕落，最终走向失败，而好习惯则会促使你奋发向上，走向成功。

什么是习惯？习惯是一种下意识的动作，它是一个人在生活中形成的做事规律。其实，在一生中总在下意识地去做一些动作，而且这些动作一直都在不断地重复着，从而导致了人们在不知不觉中形成了某种习惯。正如这样一句话：习惯成自然，自然成人生。

习惯涉及一个人的修养，可以体现出一个人的文明程度，因此我们可以透过习惯看见一个人的内心世界。习惯除了影响本人的生活和事业之外，还对他人、对集体、对社会、对自然界起作用。

生活中，坏习惯让我们的生活变得不那么尽如人意。比如，有的人把衣服晾在人家窗前，把脏水泼到人家门前，住在楼上的人往底下乱扔脏东西。这些不好的习惯，很可能让人与人之间发生不愉快的摩擦。我们在生活中遇到的诸多不便，往往也与人的习惯有关系。虽然只是小事，却让生活多了很多不和谐的声音。

更让人担忧的是，有些不良习惯还会酿成大祸。大兴安岭的火灾就是因为工作人员工作的时候把烟蒂随手一扔而引起的。赌博、酗酒、迷信等不良习惯，不知造成了多少人间惨剧。

在国内，大家对一些坏习惯习以为常，可是在有的国家，一个随地吐痰的人会立刻成为众矢之的。据说，在公共汽车上有几个外国人，边聊天边剥糖纸，几个人的动作好像是受过训练一样：他们拉开自己包的拉锁，把糖纸卷成一点扔进包里。从动作和表情来看是那么自然，不用任何思考的自然行为，这说明他们已经养成了习惯。

我们周围有不少的人在火车上嗑瓜子、吃香蕉，随手乱扔果皮。这种不良习惯并不会造成太大的问题，但是却在那个时候破坏了个人的形象。

我们再看一件发生在一位留学生身上的事。一天，他去一家公司面试，因为是上班高峰期，在电梯门口排着长长的队伍。电梯到了，其他排队的人一个一个慢慢地进入电梯，没有拥挤。留学生想轮到他的话可能还得等上好几趟电梯，所以他一个健步就冲进了电梯。大家诧异地看着他，他装作没有在意，抬头看着天花板。可是电梯迟迟没有动，一直停在原地。开电梯的保安严

肃地看着留学生，说道：“先生，请你到后面！”留学生还是装作没有听见，他以为只要自己再坚持一会儿就没事了。

可是10分钟过去了，电梯就是没有开动。其他人都开始指责留学生，保安重复了一遍，说：“先生，请你到后面排队。”这时候，他再也没有办法坚持，只能灰溜溜地走开了。大家鼓掌向保安表示敬意。那个留学生也知道自己在人面前丢尽了脸。

具有良好的生活习惯的人会受到人们的欢迎，而这就需要我们在平时注意培养良好的习惯，随时改正影响了我们工作和生活的坏习惯。

习惯的力量

成功的人通常都保有失败者不喜欢的习惯。因为他们乐意做自己并不十分乐意做的事情，以获得成功的果实。然而失败者却只是乐意做自己喜欢的事情，最后只能接受令人不甚满意的结果。

——南丁格尔

莎士比亚说：“习惯虽然是使一个人失去羞辱的魔鬼，但它也可以做一个天使。”习惯的力量是巨大的，它可以把你推向成功的顶峰，也可以把你推向失败的深渊。

物理学上说任何物体都有惯性，我想很多事情也都是一样的。先讲一个笑话：有个小伙子学习理发。为了练习好剃刀的基本功，在不能直接在客人头上练的情况下，他想出了一个办法——在冬瓜上练习刀功。虽然进步很快，但是却留下了一个毛病，每次“剃”完后他习惯性地 will 将剃刀插在冬瓜上。练好刀功后

他开始上岗了，一次正在为一个客人剃头，忽然师傅在外面叫他过去帮忙。小伙子一着急，把客人的脑袋当成了冬瓜，手起刀落，只听“哇”的一声惨叫，他竟然把剃刀插在了客人的光头上，还好脑袋比冬瓜硬多了。一个小小的习惯或者习惯性的动作差点闹出了人命。

有一天，村子里来了一个马戏团，马戏团里有几头大象。我们知道大象的力气非常大，可我却奇怪地发现拴住大象的只是一节细细的链子，而另一头连着一根小小的柱子。对于一头千斤重的大象来说，要挣脱它应该是易如反掌。

刚开始我想是因为大象脾气好，而这小小的柱子和链子实际上并没有什么用处，只是摆设而已。可是后来发现这个想法并不对。去过国外的朋友告诉我：在泰国有很多的大象，这样的景象随处可见：大象从来不会挣脱细小的绳锁，这不是因为大象脾气温和，而是另有原因。大象从小就被驯养，在还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱子或者钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，这时尽管可以轻而易举地挣脱链子，可它们也不会再挣扎了。

习惯有着不可忽视的力量。在一段时间内形成的独特习惯，会在关键时刻影响着整个事态的发展。好的习惯可以帮助我们实现自己的梦想，而坏的习惯却成为成功路上的绊脚石。

这让我想起了另外一个关于驯兽的故事。

一个有着多年驯虎经验的人突发奇想：要训练出一只吃素的老虎。他训练过能跳舞的狮子，会走钢丝的大象。他觉得这回