

# GOOD HABIT

# 一生要养成的 50个好习惯

高效能人士的习惯养成术 谁说本性难改？

陈立之◎著



赢家与输家的差别

往往取决于微不足道的好习惯

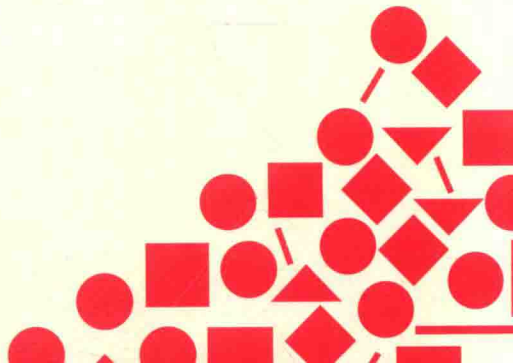
成功的人生是许多优质习惯的合力作用

**8 堂课，50 个好习惯**

每天只要坚持 1 小时

让生活、工作、人际关系大大加分

台海出版社



# 一生要养成的 50个好习惯

高效能人士的习惯养成术

陈立之◎著

台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一生要养成的50个好习惯 / 陈立之著. -- 北京:

台海出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5168-1655-4

I. ①一… II. ①陈… 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278301号

## 一生要养成的50个好习惯

---

著 者: 陈立之

---

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 150×210 1/32

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1655-4

---

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究



## 前 言

习惯是人的第二天性，同人的性格一样，决定着人的命运。

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。正如著名教育家曼恩所说：“习惯是一条电缆，我们每天在其外表编织一条铁线，到后来，它变得十分坚固，使得我们再也无法将它拉断。”在我们周围，在芸芸众生之中，我们可以看看，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，当我们面临命运抉择时，是习惯帮我们做的决定。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，工作的方式、学习的方法、与人交往的形式、思维的模式、饮食起居的习性甚至个人的好恶……都是多年习惯累积慢慢成形的。孔子在《论语》中提到：“性相近也，习相远也。”常言道：“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。

一句话，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，我们的惰性和惯性也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。

如此，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。对此，亚里士多德早有定论：“人的行为总是一再重复。因此卓越的不是单一的举动，而是习惯。”

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。人的生命作为一种物的存在，没有惯性则没有力量，就像静止的火车，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，哪怕是一堵墙也无法阻挡。

因此，习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为

我们所用，也可能危害我们。改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯过程也可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

属于我们自己的习惯应该是帮助我们自己的工具，我们需要利用自己的习惯来更好地生活，这一点，天经地义。

本书从影响你一生的习惯入手，从做人、说话、交际、做事、学习、思维、财富、生活等各个不同角度，向读者深入讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决去除的，哪些习惯是可以改进的。通过本书，读者可以在轻松的阅读中，审视自己的一言一行，体味生活的方方面面，最终养成让自己快慰一生、受益一生的50个良好习惯，为未来的人生之路打好铺垫，以最佳的状态、稳健的步伐迈向成功的殿堂。

西方著名心理学家威廉·詹姆士说过：“播下一个行动，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。”从今天起，告别坏习惯，培养好习惯，你将赢得光明灿烂的未来！

## 第一章 做人宽度决定人生高度

01. 气量恢宏，气度决定人生高度 / 002
  02. 信用是受用一生的无价之宝 / 006
  03. 谦逊是一切美德之母 / 010
  04. 做正直的人，走最广的路 / 014
  05. 责任感成就伟大的品格和人生 / 017
  06. 自省，让你的内心更丰富 / 021
- ◎习惯小课堂：打造自己的信誉资产 / 026

## 第二章 一开口就能拉近距离

07. 流利表达，开口就能打动人心 / 030
  08. 给自己的语言穿上“魔法衣” / 033
  09. 说话贵在简明、简洁、简要 / 036
  10. 与人交谈要真实、真情、真诚 / 040
  11. 赞美是人际沟通的催化剂 / 043
  12. 温言软语自有千钧之力 / 047
  13. 谈吐优雅，让全世界为你鼓掌 / 050
- ◎习惯小课堂：说话要把握好分寸 / 053

### 第三章 跟任何人都能友善相处

14. 一见如故，把陌生人变朋友 / 056
  15. 你的微笑价值百万美金 / 060
  16. 好形象是社交最漂亮的名片 / 064
  17. 优雅的举止，高贵的风范 / 068
  18. 你要人怎样待你，你便要怎样待人 / 073
  19. 体察人心，交际场上如鱼得水 / 077
- ◎习惯小课堂：快速提升人气指数 / 079

### 第四章 做个高效能行动派

20. 完美的计划是完美做事的开始 / 084
  21. 成事要义：行动！行动！再行动！ / 088
  22. 把第一位的事放在第一位 / 091
  23. 不留后患，第一次就把事做对 / 094
  24. 学会专注，一次只做好一件事 / 097
  25. 善用 80/20 法则，找准高效的支点 / 101
  26. 完成工作的方法是珍惜每分钟 / 105
- ◎习惯小课堂：简化工作 9 原则 / 108



## 第五章 每天都要提高 1%

- 27. 多给自己的脑袋“投资” / 112
- 28. 阅读，做迷茫时代的明白人 / 115
- 29. 学得扎实方可厚积薄发 / 119
- 30. 重视读“生活”这部无字大书 / 122
- 31. 天天向上，每天进步一点点 / 125
- 32. 终身学习是你一生的护照 / 128
- ◎习惯小课堂：如何高效读懂一本书 / 131

## 第六章 像聪明人一样思考

- 33. 从自囚的“栅栏”里走出来 / 134
- 34. 遇到问题大脑多转几个弯 / 138
- 35. 先有超人之想，才有超人之举 / 142
- 36. 独立思考是通向真理的桥 / 145
- 37. 变通，将脑袋“打开”1毫米 / 148
- 38. 创新，先人一步迈上成功彼岸 / 152
- ◎习惯小课堂：挖掘你的右脑潜能 / 156

## 第七章 你是下一个亿万富翁

- 39. 目标是财富人生的导航灯 / 160
- 40. 用勤奋和双手铺就财富之路 / 164
- 41. 不把鸡蛋放在同一个篮子里 / 168
- 42. 赚钱是行为，理财是习惯 / 172
- 43. 让金钱衍生出更多的金钱 / 176
- 44. 将节俭的习惯渗透到骨子里 / 179
- ◎习惯小课堂：理财有道，生财有理 / 182

## 第八章 成功人士都是生活控

- 45. 营养搭配均衡，吃好每天三顿饭 / 186
- 46. 养成每天运动的好习惯 / 189
- 47. 与压力做朋友，与压力共舞 / 192
- 48. 休息也是工作的一部分 / 197
- 49. 心灵越丰富，生活越有度 / 200
- 50. 你的自控，是一切美好的开始 / 203
- ◎习惯小课堂：你掌握幸福生活的钥匙吗 / 207

## 后 记 播下一种习惯，收获一种命运 / 210



## 第一章

# 做人宽度决定人生高度

一生要养成的做人好习惯

## 01. 气量恢宏，气度决定人生高度

所谓完善的人，就是气量气度宽广。

——塞德兹

做人要有气度。气量是一种大度为人的处世习惯，是一种高尚的人格修养，是一种包容一切的圣人风度。

气度，决定了一个人的人生高度，一个有气度的人才会有所成就，才能成就一番大事业。

唐代娄师德，器量超人，当遇到无知的人指名辱骂时，就装着没有听到。有人转告他，他却说：“恐怕是骂别人吧！”那人又说：“他明明喊你的名字骂！”他说：“天下难道没有同姓同名的人。”有人还是不平，仍替他说话，他说：“他们骂我而你叙述给我，等于重骂我，我真不想劳动你来告诉我。”有一天

人朝时，因身体肥胖行动缓慢，同行的人说他：“好似老农田舍翁！”娄师德笑着说：“我不当田舍翁，谁当呢？”

为人大度的习惯，表现在心怀坦荡，宽容他人，与人相处能够做到互谅、互让、互敬、互爱。互谅就是彼此谅解，不计较个人恩怨。人都是有感情和尊严的，既需要他人的体谅，又有义务体谅他人；有了互相之间的谅解，就能清心降火，在任何情况下，都能保持平静的心境和宽厚的品格。互让，就是彼此谦让，不计较个人名利得失。心底无私天地宽，淡泊名利，摒弃私心杂念，自觉做到以整体利益为重，把好处让给别人，把困难留给自己，相互之间的矛盾就容易化解；争名于朝，争利于市，一事当前先替自己打算，对个人得失斤斤计较，是难以与他人和睦相处的。互敬，就是彼此尊重，不计较我高你低。尊重别人是一种美德，“敬人者，人恒敬之”，尊重别人，自然会获得别人的好感和尊重；如果无视他人的存在，不尊重他人的人格，就不会有知心朋友。互爱，就是彼此关心，不计较品格气质的差异，爱能包容大千世界，使千差万别、迥然不同的人和谐地融为一个整体；爱能熔化隔膜的坚冰、抹去尊卑的界线，使人们变得亲密无间；爱能化解矛盾芥蒂，消除猜疑、嫉妒和憎恨，使人间变得更加美好。

能否拥有气度，关键靠三点：一是平等的待人态度。不自认

为高人一等，保持一颗平常心，平视他人，尊重他人；二是宽阔的胸襟。心胸坦荡，虚怀若谷，闻过则喜，有错就改；三是宽容的美德，能够仁厚待人，容人之过，“宰相肚里能撑船”，而不是斤斤计较，睚眦必报。由此看来，在雅量的背后，实际上反映的是一个人的素养和品行。如今的一些人之所以难有雅量，除了外部环境的影响外，更主要的原因恐怕还是在于以上几个方面的修炼不到家，素养与品行上尚欠火候。

人有一分气度，便有一分气质；人有一分气质，便多一分人缘；人有一分人缘，必多一分事业。我们阅读历史，多少的名人圣贤，有时不赞其功业，而赞其气度，所以气度对人生的高度与成就，至关重要！

假如你的肚量不容别人，只顾自己，那只能养自己；你的肚量能涵容全家，你就能做一家之长；你的肚量能包容一县，就能做县长；能包容一省，就能做省长；能包容一国，就能做国主。

那么如何“养量”，拥有人人称赞的大度为人的习惯呢？

(1) 平时凡是小事，不要太过和人计较，要经常原谅别人的过失，但是大事也不要糊涂，要有是非观念。

(2) 不为不如意事所累。不如意事来临时，能泰然处之，不为所累，气度自可养大。

(3) 受人讥讽恶骂，要自我检讨，不要轻易反击对方，气度

自然日夜增长。

(4) 不怕吃亏，便宜先给别人，久而久之，从吃亏中就会增加自己的气度。

(5) 见人一善，要忘其百非。只看见别人缺点而不见别人的优点，无法养成气度。

自古学者都讲究养能、养学、养气、养德、养心、养量。做人修身，重要的是先要养量，培养自己的气度。

## 02. 信用是受用一生的无价之宝

信用既是无形的力量，也是无形的财富。

——松下幸之助

“诚信”是我国传统道德文化的重要内容之一。“信”字是“人”从“言”。俗话说：听其言观其行。所言成真就是“诚”，“真实不欺”就是诚。古今中外任何社会都把诚实与守信用作为美德加以推崇，诚实守信的人总能优先赢得别人的赞赏或认可。诚实与信用是上天赋予一个人最好的礼物，拥有这两种品质的人，无疑是天生的高贵者。

为人一生，对人对己都要讲诚信，将诚信作为做人的准则，养成诚实待人、诚信做事的良好习惯。

美国的前总统林肯在竞选总统时，对选民讲话时很注意诚



实。他没有钱，竞选时没有坐专车，而是像普通乘客一样买票坐车，每到一站，朋友们就为他准备好一辆耕田用的马拉车。他就站在马车上向选民们演说：“有人写信问我有多少财产，我有一位妻子和一个儿子，都是无价之宝。此外还租有一个办公室，室内有桌子一张，椅子三把。墙角还有大书架一个，架子上的书值得每个人一读。我本人又穷又瘦，脸蛋很长，不会发福。我实在没有什么可依靠，唯一可依靠的就是你们！”林肯这些话给人们留下了很深刻的印象，被称为“诚实的林肯”。他之所以能当选总统及在美国人的心目中地位排在历届总统之首，甚至超过开国总统华盛顿，主要就是靠着他的诚实。

在华盛顿举办的美国第四届全国拼字大赛中，南卡罗来纳州冠军——十一岁的罗莎莉·艾略特一路过关，进入了决赛。当她被问到如何拼“公开宣布”（avowal）这个词时，她轻柔的南方口音，使得评委们难以判断她说的第一个字母到底是A还是E。

评委们商议了几分钟之后，将录音带倒带后重听，但是仍然无法确定她的发音是A还是E。

解铃还得系铃人。最后，主评约翰·洛伊德决定，将问题交给唯一知道答案的人。他和蔼地问罗莎莉：“你的发音是A还是E？”

其实，罗莎莉根据他人的低声议论，已经知道这个字的正确拼