

年轻人必备的心灵励志读本

20几岁，

好习惯

改变你的一生

20几岁的年轻人，拥有好习惯，何止价值
万！

深海 编著

20几岁，是好习惯的定型期。

注重好习惯的培养，成功离你就不会遥远。

拥有好习惯不但会使你轻松越过障碍、打破僵局、无往不利，而且能提升你的个人形象，增强个人魅力，甚至创造奇迹，赢得机遇和成功。

现在开始
培养你终身受益的好习惯



化学工业出版社

年轻人必备的心灵励志读本

20

几岁，

好习惯

改变你的一生

深海 编著



化学工业出版社

• 北京 •

积千累万，不如有个好习惯！人们每天高达90%的行为是出自习惯的支配。影响你一生的最大因素不是环境，也不是遭遇，而是你所养成的习惯。好习惯可以使你轻松越过障碍、打破僵局、无往不利，赢得机遇和成功。对于20几岁的年轻人来说，拥有好习惯让你终身受益，何止价值百万！20几岁，是人一生许多好习惯的定型和沉淀期，这个时候注重好习惯的培养，成功离你就不会遥远。

本书以具体而实用的方法与技巧，典型而具可读性的故事和案例，来告诉你一生中最应该塑造的好习惯，走出不良习惯的误区。要懂得储蓄人脉；正确做事，敢想敢做，巧干实干；年轻人要正视未来学习型社会里的成功法则，让思考成为一种习惯；养成高效的工作习惯；养成良好的理财习惯，开启人生致富之门；培养良好的心态习惯，年轻人给自己准备成功的“金苹果”；良好的生活习惯让人生活出健康和品位来……

20几岁是学知识、用知识的大好时机，希望广大年轻读者能从本书中学到有用的知识，培养出好的习惯，打造个人品牌，为构建辉煌的财富殿堂和事业大厦打下坚实的基础。

图书在版编目（CIP）数据

20几岁，好习惯改变你的一生 / 深海编著. -北京：化学工业出版社，
2010.4

ISBN 978-7-122-07826-1

I. 2… II. 深… III. 习惯-培养-青年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第032049号

责任编辑：孙振虎

装帧设计：鸿蒙方舟工作室

责任校对：边涛

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16¼ 字数 241 千字 2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言



二十几岁的年轻人，已经开始从幼稚走向成熟。每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途，没有人甘愿平庸地度过一生。因此每一个年轻人都应该在二十几岁的时候加快脚步，为自己的未来而打拼，活出年轻人的气概，干出年轻人的伟业，闯出一片属于自己的天地，赢得一个精彩的人生。

二十几岁的年轻人没有智慧的处世习惯，会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰；二十几岁的年轻人没有良好的做事习惯，会在奔向前途的行程中举步维艰；二十几岁的年轻人没有正确的工作习惯，会在千磨万击的锤炼中轻言放弃；二十几岁的年轻人没有果断的行动习惯，会在积淀人生的旅途中迷失自我。本书致力于为二十几岁的年轻人指引方向，为迎接以后的成功人生作最充足的准备。

要想成就伟大的事业，总得从青年时代起航。法国文学家雨果说过：“谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。”二十几岁是人生的重要阶段，只有在这个时期，养成良好的习惯，人生才有可能成就大事。

二十几岁的年轻人，正处于人生的黄金时期，有着成就一番事业的伟大梦想，有着坚忍不拔的毅力和决心。拼学历、钻技术、学外语……年轻人为了在更有前途的领域中和岗位上拥有一席之地而不遗余力地奋斗着。为了前途不断地努力，他们的做法本无可厚非，但如果因此而忽略了对好习惯的培养，这些努力的成果将大打折扣。因为在现实生活中，好习惯会实实在在地影响着他们迈出的每一步。

二十几岁是人生的最佳时期，这个时期养成的好习惯会让你一生受益。年轻人血气方刚，对自己的坏习惯毫不在意，因为年轻，人们常会原谅你的错误，但是，命运之神不会因为你年轻，就替你弥补人生缺憾。年

轻人，不要对自己的坏习惯视而不见，如果等到三十几岁时才意识到习惯的重要性，那时许多习惯都已经定型，再来改变就晚了，坏习惯就会像锁链一样缠住你，限制你的发展，有时甚至毁了你的一生。二十几岁，千万别让坏习惯害了你，如果你忽略了习惯，它可能会毁了你的未来；如果你养成良好的习惯，它就能成就你的梦想。

本书旨在指导二十几岁的年轻人培养良好的习惯，使每一个年轻的人生在追求完整和完美的过程中熠熠发光。全书分为9章，系统而有针对性地阐述了二十几岁的年轻人的特点以及年轻人在人际交往、做事、行动力、学习、说话、理财、健康、品德等各个方面的习惯培养。本书内容贴近现实生活、实用性强，书中收录的一些事例也极具代表性，不仅符合年轻人的特点，而且反映了当前年轻人的状态以及所存在的问题，书中提供的方法也能够帮助二十几岁的年轻人循序渐进地培养各个方面的良好习惯，对渴望寻求自身发展的年轻人有很强的指导性。

良好的习惯是成功的奠基石，年轻人要想成就一番事业，一定要养成良好的习惯。如果你养成了良好的习惯，最终就有可能创造出属于自己的人生境界，让你从弱势走向强势，从低处走向高处，从幕后走向台前，从平凡走向精彩。

二十几岁的年轻人，习惯决定了你的一生，今天的坏习惯，会让你的明天变得不幸；今天的好习惯，则可以让你的明天变得辉煌。年轻人，为了能在事业上取得成功，为了拥有一个幸福美好的未来，你要从现在开始养成良好的习惯。



第 1 章 习惯是命运的影子： 二十几岁，习惯决定一生命运

人们日常活动的90%源自习惯，习惯渗透在我们生活的方方面面，没有什么力量比习惯更强大，我们的性格都是习惯使然。

有位哲人说过：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。所有成功人士都有一个共性，那就是良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多的潜能。

习惯拥有彻底改变一个人命运的强大力量。二十几岁时养成良好的习惯，今后才会成就卓越的人生。二十几岁是人生的一个新的开始，对于这个阶段的年轻人来说，他们已经开始从幼稚走向成熟。每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途，没有人甘愿平庸地度过一生。如果你希望出类拔萃，那么，你必须明白一点，是习惯决定着你的未来。因此每一个年轻人都应该在二十几岁的时候，致力于培养良好的习惯，为自己赢得一个精彩的人生。

没有什么力量比习惯的力量更强大	2
二十几岁，养成好习惯让你终生受益	5
好习惯都是塑造出来的	8
年轻人，别让坏习惯毁了你	11

第2章 永远也不会有人独自成功： 二十几岁，要懂得储蓄人脉

20世纪最伟大的成功学大师、美国现代成人教育之父戴尔·卡耐基说：“专业知识在一个人成功中的作用只占15%，而其余的85%则取决于人际关系。”一个人的成功只能来自于他所处的人群及所在的社会，只有在这个社会中游刃有余，才可取得事业的成功。人脉如同存折，你存储的越多，你的财富就越富足。

一个人成功机遇的多少与其交际能力和交际活动范围的大小几乎是成正比的，因此，年轻人要把拓展人脉与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩大自己的人脉网，发现和抓住难得的发展机遇，最终实现自己的理想。

二十几岁，人脉决定你的未来	16
二十几岁建立人脉网，三十岁借此走向成功	18
少树敌多交友，人生大路更好走	21
尽量多参加聚会	24
建立自己的“圈子”	27
心胸宽广，才能领略海阔天空	30
并不是所有人都可以成为朋友	33
主动示好才能广结人缘	36
交往中应具备的基本素质	39
人际关系，事后管理更重要	41

第3章 做正确的事，正确地做事： 二十几岁，你必须养成的做事习惯

对于二十几岁的年轻人来说，如何做好事情绝不是一个小问题，而是

关系到你能成就多大事业的重要人生课题。许多人做事常常事倍功半，甚至半途而废，就是因为不懂做事之道。做事不仅是要讲本领的，也是要讲技巧的，不能带有盲目性。

被誉为“现代管理之父”的彼得·德鲁克曾在《有效的主管》一书中简明扼要地指出：“效率是‘以正确的方式做事’，而效能则是‘做正确的事’。我们当然希望同时提高效率和效能，但在效率与效能无法兼得时，我们首先应着眼于效能，然后再设法提高效率。”二十几岁的年轻人不仅要去做正确的事，还要正确地做事。“正确地做事”是以“做正确的事”为前提的，如果没有这样的前提，“正确地做事”将变得毫无意义。这之后，就要找到正确的方法来做事。如此，年轻人必能成就一番事业。

二十几岁，“眼高手低”最要命	48
科学合理地安排时间	51
养成井然有序的好习惯	54
凡事都要留有余地	58
把每一份工作都当成自己的事业	61
要事第一	64
今日事，今日毕	67
成功不仅靠坚持，更多的是靠变通	70
合作，让你更具竞争力	72

第4章 行动力改变命运： 二十几岁，只有迈步才能进步

美国著名科学家富兰克林说：“从事一项事情，先要决定志向，志向决定之后就要全力以赴、毫不犹豫地去实现。”养成向着目标立即行动的习惯，是每一个成功人士必备的素质。

要成功必须采取行动，因为只有行动，才会有结果。只有想法，却不

付诸行动，是不可能成功的。任何伟大的目标和宏伟的计划，最终必然落实到行动上。只有做才是最重要的，而且是从现在开始去做，不必等到“明天”、“以后”、“有一天”。年轻人，不管你现在要做什么事，请立即行动。

二十几岁，敢想敢做才会成功	76
拥有积极的心态，已成功一半	79
别在等待和观望中迷失了自己	83
在行动前设定目标	86
“拖延”能让你一事无成	90
成功在于比别人先行一步	94
只跟自己的昨天比较	97
一日三省吾身——学会自省	100

第5章 终生学习，学习终生： 二十几岁，不断积累你的经验和能力

二十几岁的年轻人只有坚持学习才能实现理想的目标。如果你现在贪图玩乐，那么三十几岁时你将会疲于奔命；如果你在年轻的时候未曾努力增长本领，那么你的一生都可能从此碌碌无为。

二十几岁，你的前途不可限量，正因为如此，便蕴藏了种种可能。年轻人一定要努力学习，坚持自我磨砺，不断充实自己，这将对你以后的人生大有裨益。在这个阶段，你不仅要学习书本上的知识，更要学习在工作中、社会上提高自己能力的方法。年轻人，你应该从现在开始，聚集力量，时刻做好准备，迎接大显身手的良机。

社会才是最好的大学	108
一定要给自己及时充电	111
在工作中学习，永无止境	114
读书要读活，学习要得法	117
经验来自于不断的总结	122
向竞争对手学习	124

第 6 章 讲究说话的艺术： 二十几岁，别再让你的嘴惹是非

会说话是现代社会每个人必备的生存技能。因为无论你从事什么工作，都不可避免地要与人打交道，你会碰到各种各样的人，也就不能固守一成不变的说话方式。说话水平在一定程度上决定着一个人的社交状态，又进一步影响着他的生活、工作与事业状态。

二十几岁是学业初成、刚刚步入社会的年龄，此时最需要提高自己说话的能力。不可否认的是，大多数二十几岁的人，在说话方面存在先天性的缺陷。他们涉世不深，把人与人之间的关系想得过于简单，对人情世故缺乏必要的理解。特别是年轻人特有的崇尚个性独立的性格，使他们在说话时常常只想到自己要说什么，而不去研究别人想听什么，以至于经常不自觉地陷入人际关系的泥潭，难以自拔。

从二十几岁开始重视和学习说话的技巧，会令你的人际关系更加融洽，也会使你的事业空间不断得到拓展。

谈吐讲究“不凡”	130
做得精彩从说得漂亮开始	132
说话也要看时机	135
管住自己的嘴，不要在公司随便议论	138

善于倾听更重要	142
语言是化解误会的良方	146
注意玩笑的分寸	149
把“不”说得有声有色	153
站在对方的立场说话	157
掌握好说话的语气	161

第 7 章 成为财富的主人： 二十几岁学理财，三十几岁才有钱

理财对每个人的生活会产生巨大的影响，它是我们一生都要经历的必修课。随着社会的发展，人们对理财的重视程度越来越高，让理财成为一种时尚，让理财成为一种习惯，已经渐渐成为人们的共识。

二十几岁正处于挥汗打拼的人生阶段，如果你在这个时候学会理财，三十几岁就会少走很多弯路，就会比别人更早达到各种生活目标，实现自我理想。二十几岁的年轻人一定要学会理财，因为你的财力在你发展事业、提高生活品质方面起到决定性作用，养成一个好的理财习惯将使人受益终生。现在，很多年轻人都知道理财的重要性，但是没有掌握科学的理财方法。好的理财习惯可以使财富越聚越多，而不良的理财习惯会让辛苦积累的财富付之东流，因而一定要养成科学的理财习惯，让财富在你手中汇集，让未来更有保障。

二十几岁的年轻人，想要打造财富人生，你一定要学会理性理财。

你不理财，财不理你	166
理财不只是为了挣钱	169
理财从记账开始	171
选择不对，努力白费	174

吃不穷穿不穷，算计不周就会穷	177
别轻易张口借钱	181
理财，储蓄第一	184

第8章 健康是你永远的本钱： 二十几岁时的生活习惯决定四十岁 以后的健康状况

通过社会学家、心理学家长期研究发现，人的一生中，在众多影响幸福的因素中，健康是排在第一位的，可见健康的重要性。一个人二十几岁的生活习惯，决定了四十岁以后的健康状况。二十几岁，正是人生的黄金时期，也是奠定你一生健康的关键阶段。

人最宝贵的是生命，生命的品质在于健康。健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。只有拥有了健康的身体，你才能更好地工作，从而成就你的事业。人的身体就像一幢大厦，健康大厦的建造者就是我们自己，任何不负责任地敷衍了事和随意放纵，都会影响大厦的质量，缩短它的使用寿命。健康要从年轻时抓起，二十几岁的年轻人，一定要有健康意识，把健康当做一种投资，才能享受美满的人生。

人生一世，健康最关键	190
别让坏习惯损害你的健康	193
调整自我，让快乐成为习惯	197
营养均衡才健康	201
科学合理地用脑	205
坚持锻炼，好身体是练成的	208
时刻保持心理健康	211
缓解亚健康的几个技巧	215

第9章 重视并逐步打造你的个人品牌： 年轻人要懂得做人的道理

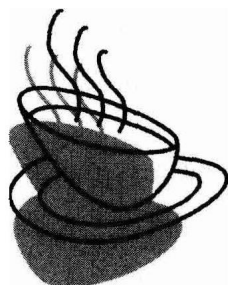
品牌最核心的东西是质量保障。引申到个人品牌，最重要的就是品质保障。这体现在两方面，一方面是职业技能上的高质量；另一方面是人品质量，也就是既要有才更要有德。一个人，仅仅工作能力强，而道德水平不高是不会建立个人品牌的。

品格是人生享用不尽的宝贵资源，是你最有效的自荐书，你一生的前途和命运都需要依赖这本自荐书。因此，一个人应该趁年轻，利用足够的时间和精力，去培养利人利己的一流品格，将一流的品格作为一种习惯，作为一种坚持，作为一种积累，成为一辈子都享用不尽的财富。

二十几岁，要懂得塑造你的影响力	222
诚信是天下第一品牌	225
有一种策略叫忍让	229
年轻人还是要谦虚一些	232
让乐观成为人生的开路先锋	235
二十几岁，要用自信直面人生的挑战	239
知错就改，善莫大焉	242

第 1 章

习惯是命运的影子： 二十几岁，习惯决定一生命运



人们日常活动的90%源自习惯，习惯渗透在我们生活的方方面面，没有什么力量比习惯更强大，我们的性格都是习惯使然。

有位哲人说过：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。所有成功人士都有一个共性，那就是良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多的潜能。

习惯拥有彻底改变一个人命运的强大力量。二十几岁时养成良好的习惯，今后才会成就卓越的人生。二十几岁是人生的一个新的开始，对于这个阶段的年轻人来说，他们已经开始从幼稚走向成熟。每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途，没有人甘愿平庸地度过一生。如果你希望出类拔萃，那么，你必须明白一点，是习惯决定着你的未来。因此每一个年轻人都应该在二十几岁的时候，致力于培养良好的习惯，为自己赢得一个精彩的人生。



没有什么力量比习惯的力量更强大

习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得。没有什么力量比习惯的力量更强大，可以说，人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意，习惯涵盖了我们生活的方方面面。

在古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，因此，罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的，因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他的轮宽在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，人们的这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨宽一点，因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，结论是：两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

这就是美国经济学家道格拉斯·诺思提出来的“路径依赖”的说法，“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择，进入了路径，就很难改变它，并对路径产生依赖、强化、锁定。我们所说的习惯同样也是这个道理。

习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择，并让你轻易走不出自己选择的道路。

1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘是按照英文字母的顺序排列的。使用一段时间后，他发现打字的速度一旦加快，键槌就容易被卡住。对于这个问题，他的弟弟给他出了一个主意——将常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候就不会因连续击打同一个区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键现象果然大大减少，但是，打字的速度也相应地减慢了。

此后，在推销打字机的时候，为了增加卖点，克利斯托弗对客户说，他们是经过了大量研究后确定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面布局，并始终认为这样排列的确能够提高打字速度。

然而，后来经过国外一些数学家的研究得出结论，目前的键盘字母排列是最笨拙的一种，凭借现有的技术已解决了卡键的问题，可现在推广第二种排列的键盘似乎也不太可能，因为人们已经习惯了原有的布局。

可见，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。但很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

那么，什么是习惯呢？根据《美国传统词典》的解释，将“习惯”作了如下三层定义：

1. 一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；
2. 思维和性格的某种倾向；
3. 一种习惯性的态度和行为。

这一定义阐释了习惯所具有的稳定性。明代思想家王廷相所说：“凡人之性成于习。”习惯与个人生活是紧密相关的。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。有调查表明，一个人的日常活动，大部分都在不断重复原来的动作，在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作，这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

有一个能识几个字的穷人，花了几个铜板买下了亚历山大大帝图书馆火灾后幸存的一本书。书本身不是很有意思，但书页里面藏着一样非常有趣的东西：一张薄薄的羊皮纸。羊皮纸上面写着关于点铁成金石的秘密，所谓点铁成金石，是用一块小圆石能把任何普通的金属变成纯金。小纸片上写着：这块奇石在黑海边可以找到，但是奇石的外观跟海边成千上万的石头没什么两样。谜底在于：奇石摸起来是温的，而普通的石头摸起来是冰凉的。

这个穷人于是变卖了家当，带着简单的行囊，露宿于黑海岸边，开始寻找点铁成金石。

他知道，如果他把捡起来的冰凉的石头随手就扔掉的话，那么他可能会捡到已经摸过的石头，而无法辨认真正的奇石。为防止这种情形的发生，每当捡起一块冰凉的石头，他就往海里扔。一天过去了，他捡的石头中没有一块是书中所说的奇石。一个月，一年，二年，三年……他还是没找到那块奇石。但是，他不气馁，继续捡石头，扔石头，捡石头，扔石头……这样的动作不知道重复了多久，有一天早上，他捡起一块石头，一摸，是温的！他的第一反应仍然是随手扔到了海里！

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”故事中的穷人，经过多少年的风餐露宿，苦苦寻觅，为的就是那块点铁成金石。可是当他找到后，他却随手扔到了海里。这正是因为“捡石头，扔石头”的动作对于他来说已经成惯性了，以至于当他梦寐以求、苦苦寻觅的奇石出现时，他却依照惯性做出了把石头扔到海里的令人遗憾不已的蠢事，多年的点铁成金梦，只因为习惯而像肥皂泡一样顷刻破灭了。

