

幸福生活从 改变习惯

XINGFU SHENGHUO CONG
GAIBIAN XIGUAN KAISHI

开始

李朝晖◎编著



命运靠自己转弯

多一个好习惯，就会多一次成功的机会
多一个好习惯，就会多一分成功的信心

好习惯成就一生，改变习惯就可以改变人生



中国商业出版社

幸福生活从 改变习惯

XINGFU SHENGHUO CONG
GAIBIAN XIGUAN KAISHI

开始

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福生活从改变习惯开始 / 李朝晖编著. —北京: 中国商业出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5044-7213-7

I. ①幸… II. ①李… 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(2011)第 054249 号

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 17 印张 230 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定价:30.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前言

英国作家查·艾霍尔说过：有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

习惯是这样一种神奇的力量，它能够左右一个人的命运，决定人生的成败。在生活中，有的人做每一件事情，都有明确的目标和计划，并全力以赴去执行；有的人则习惯“船到桥头自然直”，凡事随性而为。不同习惯的人，自然会有不同的人生轨迹。

孟子说：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”习惯的道理也是如此。今天行一小善，明天行一小善，慢慢的，行善就变成了习惯，小善也积累成了大德。小恶则相反。

好的习惯，有益于身心健康，有助于提高学习、工作和生活的效率，有助于丰富生活经验和人生感受，有助于改善性格和提高道德修养，有助于与人为善并成为更受人信赖的人，有助于提高生活的幸福感。一个人身上总是好习惯与坏习惯并存，改掉坏习惯，培养更多好习惯，自然能够享受更美好的人生。

坏习惯都是在不知不觉中形成的，要想改正某种不良的习惯，需要一定的时间。有科学研究表明，一种行为，重复 21 天以上就会形成习惯，而重复 90 天以上，则会形成稳定的习惯。习惯的形成，大致分成三个阶段。



幸福生活从**改变习惯**开始

第一个阶段是1~7天左右，这一阶段的特征是“刻意、不自然”，需要人刻意地提醒自己去改变，你会觉得有些不自然，不舒服。

第二个阶段是8~21天左右，这一阶段的特征是“刻意、自然”，这时候，已经觉得比较自然和舒服了，但是如果不留意，还是会回复到从前。所以，需要刻意地提醒自己改变。

第三个阶段是22~90天左右，这一阶段的特征是“不经意、自然”，到这一阶段，已经进入了“习惯性的稳定期”，表明了自我改造的完成。进行这种行为的习惯已经成为生命中的有机组成部分，会自然而然地发生了。

本书以“改变习惯”为主题，从独立思考、解决问题、调整心态、工作计划、控制情绪、利用时间、坚持学习、面对变化、人际交往、理财技能等方面，精选人们日常生活中的小故事，介绍了人应该养成的习惯以及如何培养这些习惯。读者可以从中认知到，好习惯可以使人生活得更好、更精彩、更成功，坏习惯则会影响人的生活，甚至是从成功走向失败。书中凝聚了精辟的哲理和人生经验，给人以智慧的启示，帮助人在不经意中培养好习惯，改掉坏习惯，走向更幸福的人生。



目 录

第一章 让良好的习惯改变生活

四种境界	001
生命仅需一颗心脏	002
适合自己的道路	003
带着志气上路	004
健康优先于工作	005
勿做工作狂	006
休息很重要	007
每天的问候	009
快乐是福	010
快乐的衬衣	011
随心所欲	012
相信自己的选择	013
要沉得住气	013
拒绝虚荣	014
换个方向看风景	015
莫生气	016
知足常乐	017
爱的意义	017



幸福生活从改变习惯开始

什么是财富	018
好习惯带来成功	019

第二章 要有独立自主的思想

走自己的路	021
坚持原则	022
了解自己的个性	024
心有主见	025
开放心灵	026
求人不如求己	027
拒绝平庸	028
凡事靠自己	029
发挥潜能	030
吸取教训	031
不惧风雨	032
远离自暴自弃的人	033
学会思考和衡量	034
绝处也能逢生	035
懒惰的代价	036
勇敢地面对苦难	037
不要怕跌倒	039

第三章 掌握思考问题的好习惯

发挥想象力	041
旺盛的求知欲和好奇心	042



创造性思维	043
出卖智慧	045
思考有意义的问题	046
换一种思维方式	048
合作共赢	049
善于思考	050
勇于质疑	050
与强者联合	051
换位思考	052
坚定的决心	053
把握独立思考的机会	053
有自己的思想	055
珍惜你正拥有的	056
让对方有台阶可下	057

第四章 工作之前调整好心态

乐观还是悲观	059
不要束缚自己	060
天生我才必有用	061
心态决定结果	062
力量与坚忍	062
海纳百川的心胸	064
从烦恼中解脱	065
平静的心态	066
理想的住所	067
战胜弱点	068
态度就是语言	069



幸福生活从**改变习惯**开始

百折不挠的精神	071
相由心生	072
彼岸的风景	073
忘掉不幸	074
塞翁失马焉知非福	076
正确看待自己	077
成功者心态	078
光明与火把	078
善待挫折	079
感恩的心	081

第五章 做事情之前先做好计划

梦想从计划开始	083
有了目标，就有了方向	084
· 树立明确的目标	085
有价值的目标	086
有计划才能成事	087
做好充足准备	089
切实可行的计划	090
擦亮你的工具	091
眼光放长远	092
适度超前	094
时刻准备着	096
重视小环节	096
欲速则不达	098
保持心理平衡	098
好运光顾有实力的人	100



拒绝骄傲心理	101
留条后路	102

第六章 以良好的习惯工作

做喜欢的工作	104
做好本职工作	105
系统思考	106
不要偏离方向	107
确定职业目标	108
迅速进入工作状态	109
走出界限	110
工作使人充实	111
给自己思考的时间	112
管理好时间	113
工作无小事	114
注意力的结果	115
用心就会有所得	116
从改变自我开始	117
我很重要	117

第七章 能否控制情绪是关键

保持理智	119
坚持原则	120
拒绝冲动	121
危急时更需冷静	122



幸福生活从**改变习惯**开始

以静制动	123
处变不惊	125
控制坏情绪	126
化解负面情绪	127
不要过于敏感	129
愤怒摧毁信任	130
愤怒让判断力丧失	132
找出生气的原因	133
当心情绪陷阱	134
不可盛气凌人	136
没有改不了的恶习	137

第八章 学会充分利用时间

时间的价值	139
时间如流水	140
安排好时间	141
主动出击	142
想到就做	143
该出手时就出手	145
不要把时间花在抱怨上	146
提高效率就是节约时间	147
只有今天	148
当机立断	150
时机不等人	151
竭尽全力做事	152
站起来去争取	153
成功者的习惯	154



浪费时间等于自杀	155
----------------	-----

第九章 任何时候都要坚持学习

人生第一课	156
终身学习	157
学习方法重于知识本身	158
不懂就要问	159
听取忠告	160
吸取教训才能少走弯路	161
术业有专攻	162
同一条路上绕弯	163
活到老，学到老	164
不要完全相信专家的话	164
精通一门技艺	165

第十章 快速适应一切可能的变化

超强的学习力	167
修炼看家本领	168
竞争永远无法避免	169
打破思维定势	169
寻找新的绿洲	171
突破经验的束缚	171
时刻做出改变	172
做出让步	174
竞争的生命更精彩	175



幸福生活从改变习惯开始

居安思危的意识	176
用进废退	177
习以为常中的危险	177
创造合适的环境	178
没有一成不变的事	179
影响还是改变	180

第十一章 良好的交际习惯通向成功

诚信是立身之本	182
守信践约	184
如何守信	185
与人为善	187
付出才会有回报	188
帮助别人就是帮助自己	189
不要吝惜赞美	190
诚实待人	191
知恩图报	192
诚实是人生的通行证	194
欣赏他人的长处	195
在小事中体现友善	196
帮助别人以救赎自己	197

第十二章 绝不能低估说话的艺术

语言的力量	199
好口才在于敏捷的思维	200



幽默的话语	201
说话要考虑听者的感受	202
善辩者寡言	204
换种方式沟通	205
说对方想听的话	206
正话反说	207
转换概念	208
语言需要积累	209

第十三章 好的理财技能受用一生

学习理财技能	211
理财首重勤俭	212
理财方法很重要	213
理财要预估风险	215
照料你的金钱	216
以平静的心态对待财富	217
财富是一种资源	218
未雨绸缪	219
随身带着钱	220
把烦恼变成动力	221
积累财富需要勇气	223
技多不压身	224
拒绝奢侈和浪费	224
不因财富而狂妄	225
不要急于求成	226



第十四章 生活中做事的好习惯

做事要有条理	227
明确做事的方向	228
根据需要决定方向	229
不要满足于现状	230
做事要全面考虑	231
找到正确的方法	231
再坚持一点点就是成功	233
凡事不能过度	234
不要把心思花在耍手段上	235
认真对待每一件事	236
关注每一个细节	237
名正才能言顺	239
谨慎从事	240
认真负责的态度	241

第十五章 因为习惯，所以幸福

闲适人生	243
好习惯通往成功	244
再多一个好习惯	245
惯性思维的陷阱	246
思维和行为决定习惯	247
敢于突破	248
任何时候都要乐观	249



认识并改变自己	251
聪明而识大体	252
逆境和顺境	254
保持从容	255
勇敢背后的理智	255
自信成就不凡	256
美丽心灵才能看见的美景	258



第一章 让良好的习惯改变生活

四种境界

一位 16 岁的少年去拜访年长的智者。

少年问：“我怎样才能变成一个自己愉快，也能带给别人快乐的人呢？”

智者送给孩子四句话。第一句是，把自己当成别人。在你感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦自然就减轻了；当你欣喜若狂的时候，把自己当成别人，那些狂喜的心情也会变得平和一些。

第二句话，把别人当成自己。真正同情别人的不幸，理解别人的需要，而且在别人需要帮助的时候给予恰当的帮助。

第三句话，把别人当成别人。充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不能侵犯他人的核心领地。

第四句话，把自己当成自己。因为你爱别人，所以你要爱自己。

少年说：“这四句话之间有许多自相矛盾之处，我怎样才能把它们统一起来呢？”

智者说：“很简单，用一生的时间和精力。”

少年沉默了很久，然后叩首告别。后来少年变成了中年人，又变成了老人。在他离开这个世界很久以后，人们还时时提到他的名字，人们