

365天养成 一生好习惯

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。——亚里士多德

编著◎张 燕



365天养成 一生好习惯

编著◎张 燕



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

365 天养成一生好习惯 / 张燕编著. — 北京: 新世界出版社,
2006.3

ISBN 7-80228-023-0

I. 3... II. 张... III. 习惯-培养-通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018032 号

365 天养成一生好习惯

编 著: 张 燕

责任编辑: 杜 力

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 +86 10 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 +86 10 6899 8705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1096mm 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 19

版 次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-023-0/G·015

定 价: 29.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



序 言

习惯是人的第二天性

习惯是人的第二天性,同人的性格一样,决定着人的命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

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,当我们的命运面临抉择时,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。人的生命做为一种物的存在,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,根据工作、休闲、学习、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的,哪些习惯是我们应坚决制止的,哪些习惯是可以改进的。让读者在轻松的阅读中,总结自己的角角落落,体味生活的方方面面,慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。就像著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯说的:“播下一个行动,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。”



目录

1月 工作中的好习惯

/3

一个人的工作,是他亲手制成的雕像。是美丽还是丑恶,可爱还是可憎,都是由他一手造成的。而一个人的一举一动,无论是写一封信,出售一件货物,或是打一个电话,都多少受到自己习惯的支配,都在说明雕像或美或丑,或可爱或可憎。

2月 休闲中的好习惯

/27

同怎样去干好自己的工作一样,每个人对怎样支配休闲的时间都有自己的看法。这些看法或许源于兴趣,或许因为好奇,或许因为生活的某种必需,一旦付诸行动,并日积月累养成习惯,便开始左右我们的生活,甚至成为我们日常生活的必需。

3月 学习中的好习惯

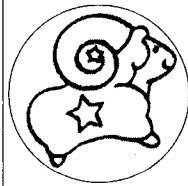
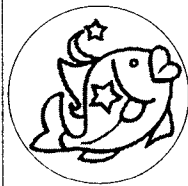
/47

学会学习,养成学习的好习惯,是数字化时代给人们一个发挥创造力和提升人本身智慧能力的机会。信息技术正在不停地改造着我们的听觉、视觉、嗅觉、触觉,改变着人类传统的思想观念、行为方式。

4月 说话的好习惯

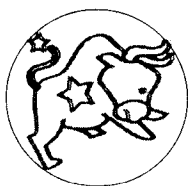
/69

在今天这样的信息时代、文明社会,探讨学问、接洽事务、交换信息、传授技艺,还有交际应酬、传递情感和娱乐消遣都离不开说话。因此,说,还是不说,说什么,怎么说,和谁说,是一种文化,更是一门艺术。掌握这门艺术,就能驾驭奇妙的舌头,改变你的一生。



目录

5月 饮食的好习惯 /93



俗话说,你吃什么,就会变成什么。所以,想想看你的健康、心理状态,以及管理生活的能力,和你的饮食质量与习惯间的联系有多大。吃太多没什么营养的东西,不仅对身体不好,同时对心情和态度也没有什么好处。

6月 思维的好习惯 /119



人们最初的内心期望,经过一段时间的努力,最终演变成他们的结果。结果决定于行为,行为决定于态度,态度决定于信念,信念决定于自我期望。有什么样的内心期望,你就会选择什么样的信念,接着就会有怎样的处事态度以及什么样的行为,因此,也就有了什么样的结果。

7月 与人交往的好习惯 /145



每个人从婴儿到少年,由少年到青年、壮年、老年,都处在社会的联系之网中,既需要别人帮助,也应该帮助别人。在社会联系之网中,每一个人都得与外界各行各业的人接触,有很多事情必须求助于他人完成,或与他人合作来完成。

8月 社交礼仪的好习惯 /169



在人际交往中,有些人对他人有很强的交往引力,人们乐意与他交往;有些人却缺乏这种交往引力,人们不愿同他交往;有些人在他人心目中有很高的威信,人们非常信任他、崇拜他;有些人却在他人的心目中威信很低,人们轻视他。



目录

9月 衣着打扮的好习惯

/195

一个人的服饰衣着往往代表一个人的身份,穿着打扮的习惯最能体现一个人的个性,所以在人际交往中要特别注意自己的衣着。不管自己的个性孰优孰劣,在特定的场合一定要注意要有特定的打扮。



10月 排解不良情绪的好习惯

/217

人的一生,就像一趟旅行,沿途中有数不尽的坎坷泥泞,但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志,我们的人生轨迹岂能美好?而如果我们能勤于清扫自己的“心地”,勤于掸净自己的灵魂,我们也一定会有“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的那一天。



11月 保持身体健康的好习惯

/241

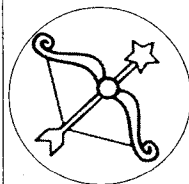
体育锻炼不仅可增强人的体魄,还可消除人心中的忧郁。养成体育锻炼的好习惯,一方面可使注意力集中到活动中去,转移和减轻原来的精神压力和消极情绪;另一方面还可以加速血液循环,加深肺部呼吸,使紧张情绪得到松弛。因此,我们应积极参加体育活动,自觉运用积极情绪克服消极情绪,养成真正能保持我们身体健康的好习惯。



12月 让自己快乐的好习惯

/263

人是一个追求目标的生物,所以,只要他朝着某个积极的目标努力,他一定能自然正常地发挥作用。快乐就是自然正常地发挥作用的征兆。人只要发挥出一个目标追求者的作用,不管环境如何,他都会感到十分快乐。





January

1 月

工作中的好习惯

工作中的好习惯

工作不是我们为了谋生才做的事，而是我们要全力以赴用生命去做的事。

做事的第一步是学会如何去做。事情可以做好，也可以做坏。你可以高高兴兴和骄傲地做，也可以愁眉苦脸和厌恶地做。如何去做完全在于我们，这是一个选择的问题。没有卑微的工作，只有卑微的工作态度，而我们的工作态度完全取决于我们自己。

一个人的工作，是他亲手制成的雕像。是美丽还是丑恶，可爱还是可憎，都是由他一手造成的。而一个人的一举一动，无论是写一封信，出售一件货物，或是打一个电话，都多少受到自己习惯的支配，都在说明雕像或美或丑，或可爱或可憎。

一个人对工作所持的态度，和他本人的性情、做事的才能、习惯有着密切的关系。要看一个人能否达成自己的心愿，只要看他工作中的习惯和精神态度就可以了。如果一个人轻视他自己的工作，而且做得很粗陋，那么他的工作中一定有很多坏的习惯。如果一个人认为他的工作辛苦、烦闷，那么他一定不习惯他的工作，这一工作也无法发挥他内在的特长。如果一个人工作的时候，感到受了束缚，习惯性地觉得工作劳碌辛苦，没有任何趣味可言，那么他决不会做出伟大的成就。在社会上，有许多人不尊重自己的工作，不把自己的工作看成是创造事业的要素和发展人格的工具，而视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是不可避免的劳碌，这些与他们平时工作中养成的习惯有一定联系，甚至可以说是习惯决定了他们对工作的好恶。

明白这一点，至关重要。



制定切实可行的日常活动表

每天结束后填写回顾、分析日记,给自己制定合理的行动目标,既能使你摆脱不愿活动和不想做事的处境,又能给你带来活动后的满足,逐步消除懈怠与内疚。

有位因车祸而致残的年轻人问心理学家:“你认为我还有前途吗?”心理学家回答道:“如果你想当个跳高运动员的话,那是没有前途了;如果你想做个有作为的人的话,那就还大有前途。”就这位不幸的年轻人而言,他合理的生活目标,已经在意外中突然改变了。如果他以当运动员为生活目标的话,那他一定会非常地忧虑,因为他再也不能像正常人那样地运动了。所以对这样的人而言,重新建立合理的生活目标,找一个适合自己而又喜欢的工作,会增加对自身能力的信心,会因看到希望和前途而重新振作起来。



把敬业变成习惯

如果你能在工作中把敬业变成习惯,那么保证你一辈子都受益。

敬业就是敬重你的工作。在你的成长中敬业有两个层次,低一点的层次是拿了雇主的薪水,就要对雇主有个交代。高一点的层次,就是把工作当成自己的事,对自己的生命负责任。不管是哪个层次,敬业所表现出来的都是认真负责,一丝不苟,善始善终。

大部分的年轻人初进社会,做事都是为了雇主而做,认为能混就混,反正老板亏了又不用我赔,甚至还扯老板后腿,事实上这对自己并没有什么好处。

敬业看起来是为了老板,其实是为了自己。敬业的人能从工作中学到比别人更多的经验,而这些经验便是你未来发展的踏板。就算你以后从事不同的行业,你的工作方法和好的工作习惯也必会为你的未来助力。

把敬业变成习惯的人,从事任何行业都容易成功。

有的人天生就有敬业精神,任何工作一做就废寝忘食。有些人的敬业精神则需要培养和锻炼。如果你自认为敬业精神不够,那么就应趁年轻的时候强迫自己敬业——以认真负责的态度做任何事,直至它变成你的习惯。

把敬业变成习惯之后,也许不能为你带来立竿见影的效果,但可以肯定的是,



不把“敬业”变成习惯的人，他的成就会相当有限。因为他的散漫、马虎、不负责任的做事态度已深入他的潜意识，做任何事都会有“随便做一做”的直接反应，结果不问也就可知了。

千万不要总是对目前的工作漫不经心，也不要因为不怎么喜欢目前的工作而混日子，你应该趁此机会，磨练、培养你的敬业精神，这是你的资产。



不要怕犯错误

有些人将踏实工作理解为不犯错误。他们工作思前想后、如履薄冰，不会接近错误，但也不敢承受风险。他们将错误视同挫败、被毁、死亡及歼灭。他们一心只求不犯错误，几乎完全忘记了他们想赢得什么。不犯错误变成了一种胜利。你问这些人：“你赢得了什么？”他们说——往往还充满自豪——“我也不晓得，可是至少我没犯错误！”一心只求不犯错误的人会变得僵化、没有弹性、独断专行。他们认定，“坚持”就能得到想要的。如果他们要的是不犯错误，往往就会不犯错误。但是，如果他们要的是赢，而赢的本质就必须在弹性之中而不是在僵硬里去找。



学着像你的主管那样去思考

如果你是公司的一员，你就应该抛开任何借口，投入自己的热情和责任感，处处为公司着想。

这个世界的大部分人之所以贫穷，不在于他们不够努力，而在于他们永远同时从事两件事：一件是目前在公司所从事的，另一件则是自己真正想做的工作。

如果你能将正在做的工作做得和想做的工作一样认真，那么你一定快速成长。因为你在为未来做准备，你正在学习一些足以超越目前职位，让自己尽快达成目标的技巧。

当你精通了某项工作时，请不要陶醉于一时的成绩，应想一想将来，想一想现在所做的事有没有需改进的地方？这些将会使你在未来取得更长足的发展和进步。有些问题也许是董事会要考虑的，但如果你考虑了，你就等于朝更高层次迈进了一步。

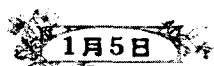


试着想一想,如果你是公司主管,你對自己今天所做的工作完全滿意嗎?別人對你的看法並不重要,最重要的是你對自己的看法。回顧一天的工作,自我反省一下:“我是否全力以赴了?”

如果你是主管,你一定希望你的隊員能和你一樣,將工作視為自己的事業全力以赴做好。因此,當你的主管向你提出這樣的要求時,請你不要拒絕。以主管的心態對待公司,你就會成為一個值得信賴的人,一個主管樂於聘用的人,一個可能成為主管得力助手的人。更重要的是,你就能在快速成長中達成自己的目標。

一個將企業視為己有並盡職盡責完成工作的人,終將會擁有自己的事業。許多管理健全的公司,正在創造一些使員工成為公司股東的機會。因為人們發現,當員工成為企業所有者時,他們通常會更加忠誠,更具創造力,更努力工作。

有一條永遠不變的真理:當你像主管一樣思考時,你就成了一名主管。當你以主管的心態對待公司時,公司也將會按比例付給你報酬的。獎勵時間可能不是現在,但明天或明年一定會兌現,只不過兌現的方式不同而已。



自覺而出色地做好自己的事

只是在別人注意或老板在身邊的時候才努力工作的人是永遠無法到達成功的巔峰的,因為最嚴格的表现標準應該是自己設定的,而不是由別人要求和提出的。

如果你對自己的期望比主管對你的期望更高,那麼你就無需擔心會失去這份工作。同樣,如果你能達到自己設定的最高標準,那麼你的快速成長必將指日可待。

我們經常會發現一些一夜成名的人,其實在成名之前,這些人早已默默無聞地拼搏了很久。

成長是一種累積。不論哪種行業,想攀上頂峰,通常都需要漫長時間的努力和精心的規劃。如果想登上成功的巔峰,你就得永遠保持自動自發的精神,在快速成長中耐心等待更高的人生回報。當你養成這種自動自發的習慣時,你就有可能成為出色的人。那些出色的人是因為他們以行動證明了自己勇於承擔責任和值得信賴。

成就大業的人和凡事得過且過的人最根本的區別在於,成功者懂得為自己的行為負責,得過且過者只知道討好別人和機械地完成目標,他們對自己的所作所為不願承擔任何責任。大部分工作其實很簡單,不過在那些優秀的人看來,這些工作卻能潛移默化地給予他們寶貴的经验。無論在什麼樣的工作環境中,也不管從事哪種檔次的工作,他們都可以學會不少東西。

如果你在每一項工作中都深信這一點,那麼你的生活自然會好起來。





1月6日

即便是小事也用心去做

哪怕是一件小事,我们也应该用心地去做。

行为本身并不能说明自身的性质,而是取决于我们行动时的精神状态。工作是否单调乏味,往往取决于我们做它时的心境。

每一件事情对人生都具有十分深刻的意义。泥瓦匠们在砖块和砂浆之中看出诗意;图书管理员们经过辛勤劳动,在整理书籍时感觉到自己已经取得了一些进步;学校的老师们对按部就班的教学工作从未感到丝毫的厌倦,他们一见到自己的学生,就变得非常有耐心,所有的烦恼都抛到了九霄云外。

如果只用别人的眼光来看待我们的工作,仅用世俗的标准来衡量我们的工作,工作或许没有任何吸引力和价值可言。

从外面观察一个大教堂的窗户。那里面布满了灰尘,光华已逝,只剩下单调和破败的感觉。一旦我们跨过门槛,走进教堂,立刻可以看见绚烂的色彩、清晰的线条。阳光透过窗户在奔腾跳跃,形成了一幅幅精彩的图画。

人们通常认识事物是有局限的,我们必须从内部去观察才能看到事物的真正本质。有些工作只从表象上去看是不能认识到其意义所在的。每个人只有从工作本身去理解工作,将它看作是人生的权利和荣耀,才能保持自己个性的独立。

不要小看自己所做的每一件事,即便是最小的一件事,也应该全力以赴、尽职尽责地完成。小事情的顺利完成,有利于大事情的顺利达成。只有一步一个脚印地向上攀登,才不会轻易跌落。工作真正的能量就蕴藏在其中。



1月7日

跟自己比赛

跟自己比赛,看看自己每天能够完成多少富有价值的工作。给自己设定一个时间和期限,和这个最终期限赛跑,让自己在最短的时间里完成最多的工作。

每一个人其实都能创造属于自己的奇迹。想像五年以后,你就是自己工作领域里最有成果的人,那你将是什么样子?你会怎样工作?你正在做哪方面的工作?从现在起,就让自己对未来的想像来指导你当前的行动吧!



记住,你想像的那个人就是你将要成为的那个人。把那个形象牢记心中,直到在现实中你已经变成了那个人。

当你的想像变得清晰明确,你要在工作和生活方面为自己设定具体的目标。想像一下你已经具有完成任何自己所期望的工作的掌控能力,那将是什么样子。

你要清楚自己为什么要做手头的事情。你为什么要一如既往地努力工作?你真正想达到的目的是什么?从你现在的位置到你渴望去的地方,哪条是最快、最直接的途径?

通常情况下,要使自己的成果和业绩加倍增长,就需要补充相关方面的知识和技能。要使自己成为时间管理专家,你就要读书,利用业余时间学习相关课程,实践、实践、再实践,直到你成为自己业务领域内最卓越的人为止。

把重点放在养成以结果为导向的习惯上,形成关注、专心、自律和坚持不懈的习惯。这些就是追求卓越、达成高效能的内在促进因素和驱动因素。

高效能工作的组织原则就是单项处理。用一整天的时间一心一意地专注于一件事情,先把这件最重要的事情处理好。一旦你养成这样的工作习惯,你就会对自己能够完成如此多的工作而感到惊讶。

做好计划,设定好先后顺序,然后开始完成最高价值的任务,这些习惯将对你大有裨益。你要反复实践,培养这些习惯,直到这些活动变得十分自然,渗入你的骨髓。

你应该保留一份时间管理的原则表,并经常查阅它,以此来保证你的时间总是能够得到最有价值的利用。

这样看来,我们每个人都是在和自己赛跑的呀!跑着的是我们自己,让我们产生加速度的是我们的思维模式、行为习惯和价值认知系统。



养成马上行动的好习惯

大部分的人都太喜欢拖延了,他们不是做不好,而是不去做,这是导致失败的最大的恶习。不行动,怎么可能会有结果呢?

你想成功、想赚钱、想弄好人际关好,可是从不行动;想健康、有活力、锻炼身体,可是从不运动;知道要设目标、定计划,但从来不去做,就算设了目标、定了计划,也不曾执行过;要早起、要努力,可是就是没有行动力;知道要推销,可是从不拜访顾客。就这样,很多人一天一天抱着成功的幻想,染上失败者的恶习,虚度着光阴。

每一个成功人士都是行动家,不是空想家;每一个赚钱的人都是实践派,而不





是理论派。立即行动,从现在起要养成马上行动的好习惯。

马上行动是一种习惯,是一种做事的态度,也是每一个成功者共有的特质。

宇宙有惯性定律。什么事情你一旦拖延,你就总是会拖延,但你一旦开始行动,通常就会一直做到底。所以,凡事行动就是成功的一半,第一步是最重要的一步,行动应该从第一秒开始,而不是第二秒。

只要从早上睁开眼睛那一刻开始,你就马上行动起来,一直行动下去,对每一件事都要告诉自己立刻去做,你会发现,你整天都充满着行动力的感觉,这样持续三个星期,你可能就养成了马上行动的好习惯了。

所以,现在看到这里,请你不要再想了,再想也没有用,去做它吧!



自主决断,勇于行动

是什么妨碍了我们在工作中取得成就?一位自我管理专家在回答这个问题时说:“如果拿这个问题来问大多数经理人,我们听到的回答几乎千篇一律:时间不够用,物力、财力等资源日益缩减,找不到机会。但是,如果你对它们进行更深入的了解,就会发现这些大都是借口。”

有人在5年中,对数百名经理进行了跟踪,研究他们如何处理日常工作,结果发现,足足有90%的人没有有效地利用时间,他们把气力耗费在一些无谓的事情上。尽管这些经理人有明确的目标和界定清晰的职责范围,他们的知识也足以胜任工作,但他们还是陷入了低效的泥潭不能自拔。之所以会产生这种现象,完全是因为经理们的错误认识造成的——他们以为自己缺乏足够的判断能力和掌控能力,因此日复一日地埋头于自认为别人要他们做的一切,结果忽视了真正该做的——为公司赢利,并以此成就自己的一番事业。殊不知,有能力自主决断和行事恰恰是任何一个成功经理人最关键的素质。

自我管理专家告诫经理人可以通过三种策略改变这种情形:

策略一,学会管理各方需求。高效的经理总是能克服那种别人离不开自己的心理,他们善于掌握主动,决不能被来自各方的需求压得透不过气来,不是对所有人都有求必应,而是将时间给真正需要他的人。

策略二,学会开发资源。对于上司的指令,高效的经理人并不是一字不差地严格执行。他们会想出一些富有创意的着数来对付那些现存或假想的条条框框。

策略三,学会寻求变通。高效的经理人善于开发和利用自己在某一方面的雄厚实力,并使其与公司的总体战略相契合。