


消除心灵  的垃圾


▲ 冰凝 ★ 编著

一个月改掉 一个坏习惯


A month
changes
a bad custom



坏的习惯，
是阻止你步向成功的一个个绊脚石，
要成就大事你必须把它们一个个踢开。

 中国长安出版社

一个月改掉 一个坏习惯

冰凝 编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个月改掉一个坏习惯/冰凝编著. —北京:中国长安出版社,2005.9
ISBN 7-80175-364-X

I. —... II. 冰... III. 习惯—培养 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116335 号

一个月改掉一个坏习惯

冰凝 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65271800(编辑部)65270593 65270433(发行部)

印刷:北京市鸿鹄印刷厂印刷

开本:16

印张:13.25

字数:110 千字

版本:2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-10000

书号:ISBN 7-80175-364-X/C·148

定价:19.80 元

前言

一个人的习惯往往会掌控一个人一生的命运。习惯是行为的自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量,它可以主宰人的一生。

习惯的养成,好似通过一再地重复,使细绳变成粗绳,再变成绳索。每一次我们重复相同的行为,就增加并强化它,绳索又变成缆绳,再变成链子,最终就成了根深蒂固的习惯,把我们的思想与行为缠得死死的。若是你对失败习以为常,你将易于接受失败的习惯感情,这种感情色彩,将在你所做的一切事情中留下烙印;同样,如果你能建立起一个成功的模式,你便能够激励起胜利的感情色彩。

从这个意义上说,改变我们的坏习惯,也就改变我们的命运走向。也许改掉一个坏习惯就可能把你从人生的“鸿沟”中拉出来,走上坦途。请记住:播下一个行动,收获一个习惯;播下一种习惯,收获一种命运。

有一头小象在很小、力气也不大的时候,它便被一根粗锁链栓到了一根牢牢固定的铁柱子上。每天,小象都会拼命地试图挣脱锁

链逃跑,但是,它的每次尝试均以失败而告终。最后,小象得出结论,无论自己如何努力,锁链都牢不可破,铁柱也会毫不动摇。于是,小象放弃了努力,从此不再尝试。日复一日,这一习惯逐步巩固,直到小象长成大象,它仍然习惯性地坚信自己永远不可能挪动那根栓住它的桩子,无论桩子是否真正结实和牢固。

有些人就像故事中的小象一样,被坏习惯的锁链紧紧锁住。一生将在坏习惯的控制之中度过。然而,在这种情况下,人们却又不自知。懒惰、自卑、自私又常常是坏习惯的座上客,常常是导致很多事半途而废的原因,是成事的大敌。

大法官奥利弗·王德尔·霍尔姆斯 (Oliver Wendell Holmes) 指出:“我们以为有些事显而易见,其实我们对这些事十分无知。”

仔细想想,你了解自己吗? 你有多少坏习惯? 你能掌握或是控制自己吗? 坏习惯是我们一生的累赘,它引导你由成功走向失败,将可撷取的成功果实化作东流水。

因此,想要控制命运,改变预设结果,就必须不断反省自己,改掉坏的习惯。

本书为你成功策划了一个改变一生坏习惯的方案,只要你付诸于行动,一切将会因你的改变而更美好!

本书最大的特点就是以一年的 12 个月份为行动主线,让每一个改变都贴近并深入你的生活,让你从小细节的改变开始,纠正大的错误。人类有一些共性的缺陷,本书将为你阐述它,解析它,指导你避免或改正这些缺陷。

把今天就看作一个开端,马上阅读这本习惯的圣经吧。行动起来,它将使你的人生发生彻底的改变!

目 录

目

录

一月：赶快行动 ——改掉“懒惰”的坏习惯

懒惰，是种可怕的顽症，一旦沾染，它会在你的精神和肉体内部迅速扩散，最终导致你彻底“瘫痪”。

- 阳光一月 / 2
- 加快脚步 / 3
- 成事在勤 / 5
- 主宰自己的生活 / 6
- 主动挽起机会的手臂 / 8
- 做事多动脑 / 9
- 拖延让岁月消沉 / 12
- 选择现在 马上行动 / 14



二月：走出低谷 ——改掉“郁闷”的坏习惯

人生，总是会有一些不如意的事情发生，能在自己走进低谷的刹那迅速自救，就会拥有快乐的人生；反之，任自己陷入郁闷和苦痛，那么，你只能一生在阴冷的黑暗中度过了。

目 录	阴郁二月 / 18
	甩下包袱 / 20
	没有什么大不了的 / 21
	摆脱束缚 拥抱自由 / 23
	带上一颗心去流浪 / 24
	时间可以化解一切烦恼 / 26
	给生活加一点点糖 / 28
	快乐就在身边 / 29

三月：彰显个性 ——改掉“跟风”的坏习惯

莫要盲目地跟风，只有打出自己的个性，才是长久之道。

阳春三月 / 34
别跟着当傻瓜 / 35



- 不要恣意模仿 / 37
- 别失去自己 / 38
- 相信自己 / 40
- 做你自己 / 42
- 喜欢就去做 / 43
- 发挥自己的优势 / 44

四月：顶天立地 ——改掉“依赖”的坏习惯

依赖性是很多人不能成大事的劣根所在，这种习惯是把希望都寄托在别人身上，而自己不舍得出一口气。成大事者的习惯就是依靠自己，让自己顶天立地！

目
录

- “自渡”四月 / 48
- 独立是强者的特质 / 49
- 靠我们自己 / 50
- 养成自我决策的习惯 / 52
- 把握自己的人生 / 54
- 对自己负责 / 56
- 撑起自己的一片天 / 58
- 相信自己可以做好 / 60



一个月改掉一个坏习惯

五月：真爱无价 ——改掉“冷漠”的坏习惯

当你握紧拳头时，感觉好像抓住了很多东西，其实，里面连空气都盛不下；然而，当你张开双臂的同时，感觉好像双手空空，其实，世界都在你的怀抱中。爱是广博而无私的，只要你伸出援助的手，你会得到全世界反馈的爱。

目

录

- 浓情五月 / 64
- 爱的链条 / 65
- 一生能穿几双鞋 / 67
- 生命的真谛 / 69
- 善待他人 / 70
- 索取与奉献 / 72
- 用爱征服世界 / 74

六月：相信你“能” ——改掉“自卑”的坏习惯

在生命的“宇宙”中，只有你才是你生命的重心，也惟有你能给自己最有力的肯定，相信自己才是你潜能开发、实现突破的最佳基础。

自信六月 / 78



- 战胜自卑 / 79
- 用自信开发潜能 / 81
- 要敢想敢做 / 83
- 你就是伟大的奇迹 / 84
- 肯定自己的价值 / 86
- 做最好的自己 / 88
- 自信是成功的先决条件 / 90
- 用补偿心理超越自卑 / 91

七月：让梦飞翔 ——改掉“浑浑噩噩”的坏习惯

没有梦想的人生将会像一盘散沙，没有目标，没有方向。只有梦想在心中扎根、发芽、生长，人们才会攀着这棵心树不断地向上，向上……

- 璀璨七月 / 95
- 有梦想的人生走得最远 / 96
- 坚守梦想 / 98
- 播种想象的种子 / 100
- 捕捉每一个梦想的火花 / 101
- 有梦想就有希望 / 104
- 逐梦 / 105



一个月改掉一个坏习惯

八月：心若平镜 ——改掉“浮躁”的坏习惯

能在一切环境中保持平静的人，有一颗虚怀若谷的心。

目 录

- 空灵八月 / 110
靠自制战胜浮躁 / 112
不要急于求成 / 113
自傲者轻浮 / 115
谦虚让你终身受益 / 116
不要做一块“浮萍” / 118
稳健与浮躁 / 122

九月：锲而不舍 ——改掉“浅尝辄止”的坏习惯

走得慢但是坚持到底的人，才是真正走得快的人。

- 金色九月 / 126
成功源于坚持 / 127
换条路继续走 / 129
永不放弃 / 131
贵在坚持 / 133



- 不要轻言放弃 / 134
- 始终保持一种热情 / 136
- 把“毅力”当成一种习惯 / 138
- 信念使你更加执著 / 140

十月：信誉是金 ——改掉“食言”的坏习惯

每个人都有自己的“品牌”，良好的信誉会为你树立独具魅力的“品牌形象”，使你在人际交往中轻松地征服人心。

- 清秋十月 / 144
- 诚实的花 / 147
- 一诺千金 / 148
- 诚信做人 / 150
- “信誉”成就大业 / 152
- “信誉”是你的财富 / 154
- 养成“不轻易承诺”的习惯 / 155

目
录

十一月：谋事如棋 ——改掉“无计划行事”的坏习惯

没有计划，人生将像一团散沙。

- 冬日战歌 / 160
- 计划实现梦想 / 162



一个月改掉一个坏习惯

- 做一个优先顺序表 / 164
- 学会统筹规划 / 165
- 成功源于周密的策划 / 166
- 不要眉毛胡子一把抓 / 169
- 目标是计划的起点 / 172
- 计划要有重点 / 175
- 别在一棵树上吊死 / 179

十二月：鼎故革新

——改掉“墨守成规”的坏习惯

目

录

创新往往会彻底改变一个人的人生，成为其人生成功的灵魂。

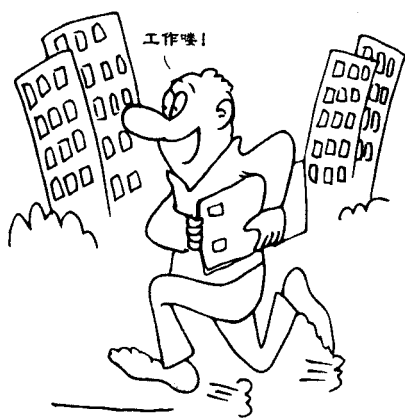
- 岁末“盘点” / 183
- 你一样可以创新 / 184
- “刷新”你的脑子 / 187
- 不妨转换一下思路 / 190
- 创造源于创新 / 192
- 不要陷入经验的迷宫 / 193
- 异想天开是成功者的习惯 / 195
- 培养一双善于发现的眼睛 / 197



一月

赶快行动 ——改掉“懒惰”的坏习惯

散，最终导致你彻底『瘫痪』。
染，它会在你的精神和肉体内部迅速扩
懒惰，是一种可怕的顽症，一旦沾



一个月改掉一个坏习惯

阳光一月

一月 赶快行动

充满阳光的一月,赶快改掉懒惰的坏习惯吧。崭新的一月,崭新的一年,在辞旧迎新中加快前进的步伐,拥抱春天,向前!

有一位外国人周游世界各地,见识十分丰富。他对生活在不同地位、不同国家的人有相当深刻的了解,当有人问他不同民族的最大的共同性是什么,或者说最大的特点是什么时,这位外国人用不大流畅的英语回答说:“好逸恶劳乃是人类最大的特点。”既然这是人性共有的最大的缺点,就让我们一起来改掉它。

从历史的角度来说,无论是王侯、贵族、君主还是普通百姓都具有这个特点,人们想尽力享受劳动成果,却不愿从事艰苦的劳动。懒惰、好逸恶劳这种本性是如此的根深蒂固、普遍存在,以至于人们为这种本性所驱使,往往不惜毁灭其他的民族,乃至整个社会。为了维持社会的和谐、统一,往往需要一种强制力量来迫使人们克服懒惰这一习性,不断地劳动。

无论是对个人还是对一个民族而言,懒惰都是一种堕落的、具有毁灭性的东西。懒惰、懈怠从来没有在世界历史上留下好名声,也永远不会留下好名声。懒惰是一种精神腐蚀剂,因为懒惰,人们不愿意爬过一个小山岗;因为懒惰,人们不愿意去战胜那些完全可以战胜的困难。

因此,那些生性懒惰的人不可能在社会生活中成为一个成功者,他们永远是失败者。成功只会光顾那些辛勤劳动的人们。懒惰是一种恶劣而卑鄙的精神重负。人们一旦背上了懒惰这个包袱,就只会整天怨天尤人,精神沮丧,无所事事,这种人完全是一种对社



会无用的卑鄙之人。

懒惰是一种毒药，它既毒害人们的肉体，消磨人的意志，更侵害人们的心灵；懒惰，是万恶之源，是滋生邪恶的温床，是魔鬼的灵魂。在万物复苏的一月，把一切的懒惰行为都赶走吧，你将会与春天有个约会，成功也会微笑着向你走来。

加快脚步

改掉「懒惰」的坏习惯

有一位伟人说过一句话：“人，应该赶快生活。”生活赐予我们最珍贵的礼物就是今天。当我们开始领悟生活时，已经失去了生活。

一位哲学家途经荒漠，看到一座很久以前的城池的废墟。岁月已经让这个城池显得满目沧桑了，但仔细地看却依然能辨析出昔日辉煌时的风采。哲学家想在此休息一下，他随手搬过来一个石雕坐下来。

他点燃一支烟，望着被历史淘汰下来的城垣，想象着曾经发生过的故事，不由得感叹了一声。

忽然，有人说：“先生，你感叹什么呀？”

他四下里望了望，却没有人，他疑惑起来。那声音又响起来，端详那个石雕，原来那是一尊“双面神”神像。

他没有见过“双面神”所以就奇怪地问：“你为什么会有两副面孔呢？”

双面神回答说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢地记取曾经的教训。另一面又可以瞻望未来，去憧憬无限美好的蓝图啊。”



哲学家说：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你却不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么具体的实在意义呢？”

双面神听了哲学家的话，不由得痛哭起来，他说：“先生啊，听了你的话。我至今才明白，我今天落得如此下场的根源。”

哲学家问：“为什么？”

双面神说：“很久以前，我驻守这座城时，自诩能够一面察看过去，一面又能瞻望未来，却惟独没有好好地把握住现在，结果，这座城池被敌人攻陷了，美丽的辉煌却都成为了过眼云烟，我也被人们唾弃而弃于废墟中了。”

这个哀伤的故事提示了生命的短暂与存在的永恒之间的矛盾。它的寓意也许是：当我们开始领悟生活时，我们已经失去了生活。

世界上有三种人：第一种人只会回忆过去，在回忆的过程中体验感伤；第二种人是只会空想未来，在空想的过程中不务实际；第三种人是注重现在，脚踏实地，慢慢积累，一步一步地走向未来。第一种人是感伤者，第二种人是空想家，第三种人是实干家。你是哪一类型的人呢？

我们真正能掌握的，惟有今天而已，谁也无法将一只脚遗留在过去，也无法单靠一只脚便踏入未来。时间，是你青春的砝码，失去越多，你留下的时间越少。呼吸今天的空气，赶快生活，别再懈怠。



一月
赶快行动

