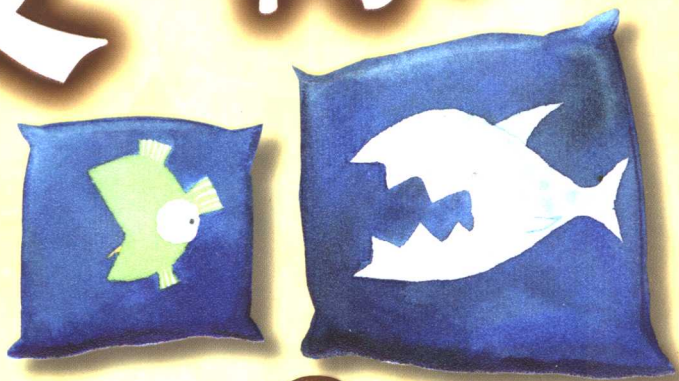


从习惯这个入口驶向人生的高速路，好习惯是成功者的通行证，坏习惯是失败者的墓志铭。

# 别让习惯 毁了你



方军◎编著

## 决定人生成败的8个习惯

好习惯会成就一个人，即使你没有超乎常人的资质和实力。  
好习惯像助长剂，让一棵孱弱的树苗在尽量短的时间内成长为一棵参天大树。好习惯与坏习惯的区别，  
就是人生成功与失败的分水岭。

Did Not Let The Disposition  
Destroy You

中国华侨出版社

方 军◎编著

# 别让习惯 毁了你

## 决定人生成败的8个习惯

好习惯会成就一个人，即使你没有超乎常人的资质和实力。

好习惯像助长剂，让一棵孱弱的树苗在尽量短的时间内成长为一棵参天大树。好习惯与坏习惯的区别，就是人生成功与失败的分水岭。



Did Not Let The Disposition  
Destroy You

中国华侨出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

别让习惯毁了你/方军编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2005. 10

ISBN 7 - 80222 - 037 - 8

I. 别… II. 方… III. 习惯 - 培养 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 126789 号

## 别让习惯毁了你

编 著/方 军

责任编辑/沙 子

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/880 × 1230 毫米 1/32 印张 10 字数 250 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 7 - 80222 - 037 - 8/G · 30

定 价/22.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

# 别让

# 前言

每个人都有各种各样的习惯，习惯每时每刻都在影响着我们的生活。许多人之所以终生碌碌无为，与成功无缘，是因为他们养成了许多不良习惯，这些坏习惯就像一堵墙，把他们与成功无情地隔开。

一个人并非生来就具有某些恶习或不良习惯，习惯是后天慢慢地养成的。对于我们的生活和事业来讲，有些习惯虽然不好，但它们可能对自己的生活和事业没有多大妨碍，而有些习惯则是我们获得成功与幸福的大敌，对于这些习惯我们一定要努力摆脱它的束缚，别让它一点点拉开我们与成功人生之间的距离。

现实生活中总有一些人在失败时怨天尤人，把一切归咎于不得天时、地利、人和。其实，他们应当多从自身寻找原因，检讨一下自己在生活各方面的习惯。比如，做人处世方面：有人冷漠自私，有人不守信用，有人贪慕虚荣，有人不知变通……人际关系方面：有人与人为敌，有人不尊重朋友，有人委屈退让，有人唠唠叨叨，有人吹牛浮夸……在行动方面：有人优柔寡断，有人只说不做，有人拖延借口，有人浪费时间……还有很多人在心态

# 了你

# 前言

# 别让

方面也存在问题。例如痴迷金钱，贪得无厌，自卑自弃，嫉妒别人等等。

这些不良习惯如果不是特意指出来，我们自己很难注意到它，因为单从表面看来，它只是一些小事，但事实上很多人失败就失败在不良习惯上。美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”可见小习惯常常是会影响大事情的。因此，我们一定要克服那些不良习惯，别让它侵蚀我们的明天和未来。

要想改掉自己的坏习惯，并不是一蹴而就的事，而且也没有特别好的方法，只有靠毅力、恒心和不断的自我提醒。坏习惯实际上也不难改，因为“习惯”是培养出来的，如果你以好的思维和行为模式去代替，时间一长，也便成了好习惯。

古语说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴衰。”本书就像一面镜子，让你清晰地发现身上种种以前视而不见的坏习惯，教你跨越人生的障碍，重新定位你的生活，找到一把打开成功之门的金钥匙！

# 了你



Did Not Let The  
Disposition  
Destroy You

# 目 录

## 第一章 思维习惯：思路上的 惯性是错误的根源

每个人都有自己思考问题的方式、习惯，思维习惯决定着我们的思想和行为，好的思维习惯让我们做起事来更有效率，而坏的习惯却让我们封闭、保守、自以为是。一个人一旦陷入习惯的罗网之中，便不易自拔。最糟糕的是，人们又常不自知自己的一切毛病都是“坏习惯”造成的。如此沉溺于“坏的思维习惯”中，便形成了一种恶性循环，所以我们一定要戒除不良的思维习惯，重塑一个崭新的自我！

### 1. 循规蹈矩也会出错

——克服只按惯例的思维习惯 ..... (2)

社会瞬息万变，竞争日趋激烈，一个人如果总是习惯于循规蹈矩，那么他将不会有任何进步，并最终将被社会淘汰，只有有勇气、能创新的人才能紧跟时代脚步。

# 别让

# 了你



Did Not Let The  
Disposition  
Destroy You

## 2. 别让思维定式困住了你

——突破定式的思维习惯 ..... (5)

千万别让定式思维控制了你的人生，否则你将因此而终生碌碌无为。你必须学会突破墨守成规的思维习惯，遵从自己的行动规则和做事的风格，这样才能一步步接近成功。

## 3. 成功就要“独辟蹊径”

——纠正人云亦云的思维习惯 ..... (8)

习惯性思维就像一堵挡在面前的墙，留给我们发挥的余地实在很有限。如果坚持朝前走就难免碰壁，但如果我们能转个方向，试着向旁边跨几步，说不定就能找到一条通往成功的捷径。

## 4. 别为小事烦恼

——改变计较琐事的思维习惯 ..... (12)

生活中，困扰我们最多的并不是巨大的挑战，而是一些琐碎的小事，这些小事很不起眼，但却消耗了我们很多精力，让我们终日心神不宁，做起事来无精打采，人生短暂，千万不要为了小事而烦恼，那样做你就是在白白浪费生命。

## 5. 不要只看坏的一面

——战胜遇事悲观的思维习惯 ..... (15)

习惯于从坏的一面看事情，是很危险的。它会抑制你的进取心，让你被忧虑侵蚀，彻底扰乱你的生活。面对阳光，就看不到阴影，遇到不如意的事，如果能保持乐观，许多问题也许就迎刃而解了，我们不能改变环境，但至少可以改变内心的想法和看待事物的态度。

## 6. 不做别人的“应声虫”

——远离毫无主见的思维习惯 …………… (18)

固执虽然不好，但还是应该有选择地“固执”一下。特别是对一些原则性的问题，坚持自己的想法是最重要的，生活在别人的意见里就是被动的傀儡。

## 7. 何必盲从于别人

——告别随大流的思维习惯 …………… (21)

人性中的一个特质，就是容易轻信不了解的事物，盲从于别人，这个特质就是你成功的绊脚石，你必须学会用思考来防止这种倾向，否则它可能会给你带来失败。

## 8. 没有所谓的“想当然”

——扔掉不用脑判断的思维习惯 …………… (24)

“想当然”的习惯往往是失误的根源，有时候它甚至会给你造成无法挽回的损失。所以做任何事，都不能想当然，而是要培养多思考、用自己的头脑去判断的好习惯。

## 9. 看问题不能只看眼前

——摆脱目光短浅的思维习惯 …………… (27)

在不断前进的人生旅途中，一个人如果总是想一步走一步，那么他一定会碰到很多障碍。只有抛弃短视的恶习，多吃一些长远打算的人，才能掌握自己的人生，拥有一个不可限量的未来。

## 10. 不要眉毛胡子一把抓

——战胜思考没有主次的思维习惯 …………… (30)

很多人本来可以有所作为，但却习惯于思考问题时眉毛胡子一把抓，把精力白白浪费掉了，所以我们一定要养成重点思维的习惯，这样才能提高效率，更好地处理各种问题。



## 第二章 行动习惯：别让迟疑 和等待成为行为定式

把梦想变为现实，就一定要行动起来，行动是成功的第一要素。然而，生活中许多人都存在着各种不良的行动习惯，这些习惯把他们同成功远远地隔开了，有人优柔寡断，有人迟疑不决，有人消极被动，有人得过且过……这些习惯有百害而无一利，它们只会给你带来失败和心灰意冷。所以我们一定要戒除这些不良习惯，不要让自己毁在这些坏毛病上。

### 1. 果断做出选择

——告别犹豫不决的行动习惯 …………… (34)

成千上万的人虽然在能力上出类拔萃，但却因为犹豫不决的行动习惯而沦为了平庸之辈。要知道，在任何情况下，不能信心百倍地做出自己的决断都是一个悲剧，所以，我们一定要行动起来，戒除不良习惯，培养一种全新的决断精神。

### 2. 别让优柔寡断绊住了你

——培养当机立断的行动习惯 …………… (36)

不要小看了优柔寡断的习惯给我们带来的副作用，许多足以改变命运的契机，都因为我们的优柔寡断而与我们失之交臂，永不再来。所以我们一定要提醒自己：时刻想到，时刻去做，不要想得太多。

### 3. 用立即行动代替拖延

——改正拖延迟疑的行动习惯 …………… (39)

拖延能毁掉你最简单的梦想，而立即行动却能把你最伟大的梦想变为现实。如果你不想一事无成的话，那就要立刻行动起来。

### 4. 少做点“白日梦”

——抛弃空想的行动习惯 …………… (42)

生活中，很多人都有做白日梦的习惯，然而美梦终归是要醒来的，沉醉于白日梦会让你由逃避现实到与现实脱节，最后一事无成。请记住，人生路上我们不仅需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实脚！

### 5. 等待无法创造奇迹

——远离只说不动的行动习惯 …………… (46)

天上不会掉馅饼，等待只会使你一无所获。如果你有了强烈的愿望，就要积极地迈出实现它的第一步，即使条件不完全具备，你也可以自己创造一些条件。

### 6. 再坚持一下就是胜利

——把握坚持到底的行动习惯 …………… (49)

很多人因为不能坚持，而在最后关头功败垂成，或是历尽艰辛后中途放弃，他们因此而遗憾终生。我们应当尽力培养坚持的习惯，遇到困难时，不要轻言放弃，再加把劲吧，成功就在前方！

### 7. 目标是行动的指南针

——告别盲目的行动习惯 …………… (52)

一个习惯于盲目行动的人，不会有好的未来可言，因为他

无法把握自己的方向。我们必须学会在开始行动之前明确目标，这样我们才能在目标的指引下大步前进，到达梦想的彼岸。

# 别让

## 8. 只问耕耘，别想太多

——养成用心做事的行动习惯 ..... (56)

没有开始就永远无法有结果，一个人如果总是习惯于行动之前在思想上给自己设置障碍，那他就将永远停留在起点。其实我们只要做好行动计划，用心地去执行就可以了，你的努力一定会得到丰厚的报偿。

## 9. 不要轻易放弃

——戒掉半途而废的行动习惯 ..... (59)

如果你轻易在困难面前认输、退却，那你就什么事也做不成了，你的潜力也会受到限制。所以要不断地努力，凭毅力与韧性去追求所期望的目标，战胜这种不良的习惯，无论如何也不在中途放弃希望。

## 10. 想到就做容易出问题

——克服不想就做的行动习惯 ..... (62)

行动比思维快，往往将导致一团混乱，而愚蠢的行为也大多是在想到就做的习惯下产生的。你应该明白，一旦你做出实际行动，那么事情就很难挽回了，所以行动之前还是多思考一下，免得让自己后悔。

## 11. 何妨兜个圈子

——修炼迂回前进的行动习惯 ..... (66)

直来直去的行动习惯，给我们添了不少麻烦，我们常常因此而碰壁，甚至走入死胡同，如果能转个弯、兜个圈，我们反而会更快地走向成功。

# 了你



Did Not Let The Disposition  
Destroy You

## 12. 该出手时就出手

——放弃凡事求稳的行动习惯 ..... (69)

如果你总是抱着凡事求稳的习惯不放，那么你的日子就会像一潭死水，永远无法激起波澜，你因此永远无法获得成功。所以，必要的时候，还是要学会冒一点险，该出手的时候不出手，机会就从我身边溜走了。

## 第三章 工作习惯：不良习惯 是阻碍成功的玻璃墙

很多人之所以碌碌无为，始终与成功无缘，就是因为他们身上带着各种不良的工作习惯。这些习惯就像一堵玻璃墙，把他们与成功无情地隔开，让他们只能看到成功近在眼前，却总是无法到达。你只有仔细地检查身上种种以前视而不见的坏习惯，重新定位自己的生活，才能开启成功之门。

### 1. 跳槽不要太随便

——克服见异思迁的工作习惯 ..... (74)

如果你习惯于频繁跳槽，总将精力分散在下一个“更好”的工作上，那你就会永远两手空空。所以，千万要改正这种不良习惯，选定自己的发展方向后，就要踏实工作，凭着不断的积累与开拓，你一定能登上事业的顶峰。

### 2. 耍“小聪明”只会耽误了自己

——改正投机取巧的工作习惯 ..... (76)

如果你不幸养成了投机取巧的习惯，那么即使你学识再高、

本领再大，也绝不会有出人头地的一天。但如果你能一步一个脚印地工作，用心地做好每一件事，那么你就可以把自己带到明天的最佳位置。

# 别让

## 3. 别为马虎误前途

——告别马虎轻率的工作习惯 ..... (79)

历史上有“一失足成千古恨”之说，职场上有一失误成千古恨的教训。马虎不但会让你不能继续获得成功，甚至还会毁掉你已经取得的成就，所以你一定要摘掉“马大哈”的帽子，这样你的前途才会一片光明。

## 4. 成败都在细节

——培养谨慎细心的工作习惯 ..... (82)

人生由细节构成，事业由细节构筑，细节中往往包含着决定成败的因子，一个人如果能养成注重细节、谨慎细心的工作习惯，那他也就握住了成功的脉搏。

## 5. 向推脱借口开刀

——克服推卸责任的工作习惯 ..... (85)

一个人如果总是习惯于为失败寻找推脱的借口，命运就一定会伺机报复他。所以，工作中我们绝不轻易原谅自己的每一次差错，不为失败和过错找借口，不断地从失败中汲取经验和教训，这样我们才能做好自己的工作，获得领导的赏识。

## 6. 眼高手低只能一事无成

——抛弃好高骛远的工作习惯 ..... (88)

如果你不想一事无成，那就赶快克服好高骛远的习惯，要知道无数的小事将铸成大事，一天一天的成就会砌成你梦想的大厦，只要你从一点一滴的小事做起，毫不松懈地坚持下去，

# 了你



Did Not Let The Distraction  
Destroy You

终有一天，你的梦想会变成活生生的现实。

## 7. 还有比薪水更重要的

——扔掉太计较利益的工作习惯 …………… (91)

愚蠢的人赚今天的钱，而聪明的人赚明天的钱，如果你有计较眼前利益的习惯，那就要赶快克服，否则就是占小便宜吃大亏。人生犹如一盘棋，要赢得这盘棋，就必须走一步看三步，看得越远得胜的把握就越大。

## 8. 顺境、逆境都要积极主动

——挑战消极被动的工作习惯 …………… (94)

消极被动的工作习惯，会使你慢慢丧失活力与创造力，忘记自己当初信誓旦旦的职业规划，最终一事无成。如果我们能正确地分析和看待自己所处的环境，以平常心面对顺利与挫折，兢兢业业地处理手中的工作，就不会养成消极被动的工作习惯。

## 9. 别让工作压得你无法喘息

——改变凌乱无序的工作习惯 …………… (97)

凌乱无序的工作习惯，会浪费你的时间和精力，然后直接影响到你的工作成绩。所以我们必须顺序合理地组织工作，这样就可以轻松地结束每一天的工作，迎来明天新的开始。

## 10. 磨刀不误砍柴工

——放弃只顾埋头干活的工作习惯 …………… (101)

忙碌的工作不是最好的生活，如果你是工作狂，那么最好马上改正。不要充当工作机器，不要一股脑地往前冲，留点时间休息一下，或停下脚步重新评估、审视，这样你才不会冲过了头，一头栽进失败的陷阱里。

# 别让

# 了 你

目  
录



## 11. 精力要集中在自己的本行上

——战胜不务正业的工作习惯 …………… (105)

不务正业的习惯会使你被外界的干扰所困惑，而难以自拔，白白浪费大好时光，到头来空留遗憾。所以，我们如果找到了目标，就要尽力排除干扰，像一个修道士一样专注于自己的工作，直到达到目标为止，千万不要让不良习惯牵着我们的鼻子走。

## 第四章 做人习惯：自我主义 是束缚人的罗网

大多数人无论做事情还是看问题，都习惯于从自我角度出发：只要别人的好处而不给他人好处，只怪别人不检讨自己，不尊重别人，不守信用……这些不良的习惯就像一张罗网一样，将我们紧紧束缚住。不会做人就做不好事，不会做人就无法在社会上立足，我们完全有必要检视一下自己的做人习惯，好的要坚持、坏的要克服，只有这样，我们才能成就非凡人生。

### 1. 每个人都是独一无二的

——克服和人攀比的做人习惯 …………… (110)

和人攀比的习惯将给你带来负面的影响，让你或者自大，或者自卑，不能正确地评价你自己；和人攀比也是毫无意义的，因为总有人比你更好或更坏。每个人都有每个人的价值，每个人都有每个人的用处，养成了处处和人攀比的习惯，人也就失去了生活的乐趣。

## 2. 贪图安逸会让你美梦成空

——战胜懒惰的做人习惯 ..... (114)

懒惰是对自身资源的巨大浪费，即使是再有天资的人，一旦养成了懒惰的习惯，也终将一事无成。只有勤劳者才能感受丰收的喜悦，勤奋将指引你越过所有的艰难险阻，直到成功。

## 3. 信用是一笔巨大的财富

——培养守信用的做人习惯 ..... (117)

信用是一笔值得珍惜的财富，一个人如果养成守信用的习惯，那么他就会获得别人的信任和尊重，他说的话就有分量，遇到困难别人就乐于帮他。总之，信用是一笔无形的财富，拥有信用的人就拥有光明的前途。

## 4. 欺骗别人就是在欺骗自己

——修炼诚实正直的做人习惯 ..... (120)

正直诚实的习惯是幸福的源泉，一个诚实的人只要是勇往直前地走自己的路，成功就一定会到来，所有属于他的最高的奖赏也迟早都会得到。

## 5. 做人不要太虚荣

——远离虚荣卖弄的做人习惯 ..... (124)

虚荣心就像一个色彩斑斓的肥皂泡，它随时都会破灭，把站在它上面的人抛下深潭。一个人一旦养成了虚荣的习惯，它就会让你只看到眼前，失去真实的自己，离成功越来越远。

## 6. 完美主义是幸福的绊脚石

——扔掉完美主义的做人习惯 ..... (127)

完美主义的习惯，其实是一种无情的自负形式。我们必须明白：没有人能够永远得到满分，要求别人十全十美是不公平



的，要求自己十全十美则是自我本位的愚行。而且完美主义者常会因为遭受一点失败而产生深深的挫折感，变得自暴自弃。所以我们一定要克服这种不良习惯，别让它毁了我们的生活。

# 别让

## 7. 忍让一时风平浪静

——培养忍让宽容的做人习惯 …………… (131)

忍就是在压抑人性本身的快乐，所以要养成忍让宽容的习惯可能是很困难的。但如果我们做到了，我们会收获很多，成功往往就是在宽容忍让之后，才会在某个方面有所突破，从而实现我们最初的梦想。

## 8. 别总指望天上掉馅饼

——告别贪小便宜的做人习惯 …………… (134)

生活中的陷阱实在太多了：金钱、地位、美女……钓“鱼”的人要下饵，骗子往往先诱人于小利。好贪小便宜的人在见到“便宜”时，就忘了天上不会掉馅饼的道理，以致受骗上当。请记住：无论骗子有多少诡计，只要你能克服贪小便宜的毛病，他们就无隙可乘。

## 9. 帮助别人就是在帮助自己

——克服冷漠自私的做人习惯 …………… (139)

冷漠自私的习惯拉开了人与人之间的距离，一个过分在意自己的所有，无视他人困苦的人，终究会被社会抛弃。生活就像山谷回声，你付出什么就得到什么，你帮助的人越多，得到的就越多。因此如果你有能力帮助别人的话，请千万别选择冷漠。

## 10. 做人何必太小心眼

——战胜斤斤计较的做人习惯 …………… (142)

如果想活得开心、活得有意义，做人就不能太小心眼。不

# 了你



Did Not Let The Disposition  
Destroy You