

习惯 的鼻子

——改变大命运的50种小习惯

王敬著



习惯就是一面镜子，
既能照出一个人的面貌，
也能折射出一个人的习性。

Xi Guan
De Bi Zi



华文出版社
Sinoculture Press

王敬 著

习惯的鼻子

——改变大命运的 50 种小习惯



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯的鼻子：改变大命运的 50 种小习惯 / 王敬著. —北京：
华文出版社，2005. 1

ISBN 7-5057-1765-9

I. 习… II. 王… III. 习惯 - 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122888 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: (010) 63370892 (010) 63370898

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

880 × 1230 32 开 11.625 印张 170 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 — 6000 册

定价: 22.00 元

前言

在日常生活中习惯是无处不在的，每个人都有各种各样的习惯。好习惯可以助你功成名就，坏习惯却能让你身败名裂。而无论哪一种习惯，一旦养成就难以改变。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法：成功源于良好的习惯。

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请来了世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨到校演讲。当学生们问到“你们怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效

的事情呢？原因在于习惯。”

盖茨也表示了赞同，他说：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。”此时，两位殊途同归的好朋友道出了自己成功的诀窍，即，好的习惯是成功的阶梯。

因为习惯是思维的定势，它左右着你按照它的模式去运作，你便如同进入了轨道，并顺势得到了它给你带来的定局——影响你的一生。

鉴于一个人的习惯对其一生有着非同小可的影响，为了帮助读者改掉习惯中的不良成分，使其能拥有一个更加完美和成功的人生，笔者编写了本书。

本书从影响你一生的习惯入手，从故事里面的角色入手，探讨和分析了我们日常所养成的各类影响命运的习惯，以及它所带来的一系列的意义和影响。全面而深刻地剖析了人们为不良习惯所付出的代价，并诚恳而郑重地劝谕读者：要区分习惯的好坏，别让习惯牵着走。要警惕潜意识的误导，不当消极被动的奴隶。要养成积极主动的习惯，别囿于习惯的藩篱，被习惯所左右。

本书挖掘了人们常有的50种影响生活和事业的思维习惯和行为习惯，通过分析其影响命运的原因，指导你如何去抓住机遇，赢得幸运之神的惠顾，并养成新的习惯。另外本书还收集了大量的典型案例进行对立比较和详细解析，为你的职业生涯及个人生活提供了参考。

习惯范围涉及到你的职场、学习、人际交往、日常生活等各个方面，与你的生活息息相关，绝不可等闲视之。

习惯就是一面镜子，既能照出一个人的面貌，也能折射出一个人的习性。

每天我们都要拿出镜子来修饰一番自己的装束，于是每天的妆可淡可浓，每天的穿着也可随不同的喜好而改变，是镜子给了我们审视自己外在形象的机会。在我理解而言，这里是有两面镜子存在的。一个是可参照物——镜子。镜子可反射被照物的形象信息，那么在接收到信息后要做的就是要有个评判，满意在什么地方，不满又是什么原因。当然这种评判也是有参照物的，即平时所看到的美与丑、好与坏等都可做为评判依据的参照物。那么反馈给我们这些逻辑信息的又是什么呢？正是那颗善于观察的心，也就是可提供信息的另一面“镜子”。

现在我想说的就是心灵这面镜子的作用以及如何来利用它，让它产生更好的效果。反馈来的信息是好的我们则不用说什么，可以像每天照镜子化妆一样，今天好了，十分喜欢，那么我明天依然化这样的妆，直到哪天觉得有问题，需要改动时为止。若反馈的信息是不满意或很糟糕的呢？这就不像照镜子化妆可随意改动那么简单了！也许我们会有反感情绪，

会不满，会生气……就像和一个不再喜欢的恋人在一起，反馈的信息是他（她）怎么做都是“错”的。因为这个信息告诉的已是“不喜欢”了。于是心里有了一个评判，再于是我们有了选择……当然，心灵作为逻辑思维的一面“镜子”，更多的是要“通过现象看本质”，就像选择了之后还要经过“本质”的考验来证明什么。

拐了一个弯，其实要说的也都在里边了，心灵在可以“照出”好与坏、美与丑的同时，亦能评判出好与坏、美与丑中本质的东西。当心灵的评判不再那么标准时，可能会出现“喜欢”或“不喜欢”、“愿意”或“不愿意”等字眼，这样的结果带来的负面影响，也许是要走弯路或干脆走错路。于是“坏”占了“好”的上风，“丑”占了“美”的上风，长此下去，这面镜子也就习惯性地失去了价值，从而会导致多种不良习惯的形成。假如不加以节制，这些习惯便会一发不可收拾！导致结果也许是——制造了一生的败笔！

那么，如何挽回这个败笔，并避免让其恣意泛滥呢？惟有让心灵这面镜子重新发挥正确的评判价值！惟有让“恶习”失恋！

作者

目录

依靠别人的肩膀 = 让自己的肩膀更稚嫩	1
无端猜疑 = 对快乐生活的扼杀	9
固守死理 = 退着走路	18
过分偏激 = 在苦恼中酝酿恶果	27
没有主见 = 平庸者的通病	34
粗心大意 = 血的教训	43
骄傲自满 = 在无知中消耗自己的人生	50
自以为是 = 为自己唱高调	61
不尊重别人 = 为自己制造敌人	69
情绪化 = 为自己制造险境与绝境	77
小题大做 = 大事往往不能做	84
轻信人言 = 让自己做了牺牲品	93
玩心机 = 好则好, 坏则就是伤害自己	100
侥幸心理 = 距不幸只有一步之遥	109
嫉妒的起点 = 对自身脆弱的隐忧	119
胆小怕事 = 为自己走向成功设置了障碍	128
常常自卑 = 自己毁灭自己	135

目录

自私自利 = 真正“失去”的前提	141
自暴自弃 = 否定自己又放弃自己	149
习惯性抱怨 = 阻止前进脚步的围墙	157
因循守旧 = 过早为前途画上句号	168
急躁 = 迟早将事情办糟	176
消极被动 = 开始了不该开始的悲剧	183
眼高手低 = 将在寻找中度过人生	189
虚荣要面子 = 不断往心理上加包袱	196
朝三暮四 = 总是在寻找，总是在放弃	204
不自信 = 让成功顺水而去	211
过分吹牛 = 无边际的卖弄	217
捉弄别人 = 反被别人捉弄	224
打小报告 = 无形中扮演了社会“奸细”	230
出风头 = 为自己招惹祸端	237
习惯性目光狭小 = 井底之蛙	245
耍官腔 = 连自己都认不清	251
避重就轻 = 永远挑不起重担的理由	257

目录

投机取巧 = 捷径没走成却走了更远的路	263
优柔寡断 = 后悔的前奏曲	271
不注重场合 = 对别人的轻视	278
唠叨多嘴 = 自找不痛快	284
言而无信 = 对人对己的欺骗	290
过度贪心 = 将来的一无所有	298
杞人忧天 = 自己为自己制造忧患	302
斤斤计较 = 终将因小失大	308
两面派 = 把事情搞糟到不可收拾	313
极端大大咧咧 = 间接搞破坏	320
拖拖拉拉 = 把应有的机会放弃	325
吹毛求疵 = 很难吸取别人的优点而进步	332
幻想、空想 = 拖延了迈向成功的脚步	339
搬弄是非 = 引来事端、造成伤害	345
习惯性攀比 = 永远活在自寻烦恼的痛苦中 ...	352
习惯性思维颠倒 = 把事情越做越糟	357

依靠别人的肩膀 = 让自己的肩膀更稚嫩

要知道没有任何人可以在你每次需要伞时都能够一刻不差地为你送去，替你挡风遮雨……

实例演说

(1)

看过《简·爱》的朋友应该知道，被一些上流社会的小姐追捧的罗切斯特先生偏偏钟情于简，从而演绎了一段绝美、坎坷却又荡气回肠的爱情故事。简的条件和上流社会的小姐相比恰恰很糟糕，可以说上天只给她留了一个寒酸的位子，又给了她一个不尽如人意的长相。在那个很看重等级的社会背景下，

有天壤之别的两人会有那么曲折的爱情故事不能不让人感动。那么爱情的来源何在？我们可以试着这样来推理吧，如果简不具有那种倔强的依靠自己在社会上拼搏的个性，如果简也和其他小姐一样想攀上个高枝来享受富贵，如果简也因为那个很现实的等级而看轻了自己，包括自己的等级……那么她的形象便会黯然失色，她的长相又会让她的际遇更糟糕。我们可以这样理解，其实作者只是给了简一个生动的和那个时代的人没有什么两样的肉体，但作者却赋予了她另外一种内涵！于是简便代表了作者笔下一一种自强自立、不屈不挠、善良执著的女性形象。这便是罗切斯特先生喜欢她的原因，甚至连她的相貌和社会背景都可以忽略。

(2)

一名佛教徒遇到了难事，便去寺庙里求观音保佑。走进庙里，发现观音的像前也有人在拜，那个人长得和观音一模一样。

“你是观音吗？”

“是。”那人答道。

“那你为何拜自己？”



“因为我也遇到了难事。”观音笑道：“可我知道，求人不如求己。”

(3)

拿破仑年轻的时候，一次到郊外打猎，突然听见有人喊救命，他快步走到河边一看，见一男子正在水中挣扎。见这河并不宽，拿破仑就端起猎枪，对准落水者，大声喊道：“你若再不自己游上来，我就把你打死在水里！”那人见求救无用，反而更添一层危险，便只好奋力自救，终于游上岸来。

一起来想想

社会上总是有一组对立的人，而且这两种人的性格习惯又恰恰相反。比如简和上流社会的千金们，比如观音和去参拜她的人，比如拿破仑和等待他援救的人……都是极其鲜活生动的形象。

“希望有个肩膀来依靠！”这应该是大多数女孩子最终的愿望。但，能真正做到的却没有几个。在条件不允许的情况下，我们就要埋头去找吗？那么万一找不到，我们是不是应该把依靠的头摆正到自己的脖子上，然后来一句“天下没有别人能做到而我偏偏做不到的事！”要知道没有任何人可以在你每次需要伞



时都能够一刻不差地为你送去，替你挡风遮雨……不要总想着求别人，因为在恳求和答复的中间存在着两个未知数，对方有可能会拒绝你或没有能力帮你，那么是不是在考验了别人之后，反过来考验自己的能力呢！

其实有时候是人本身不给自己机会来磨练自己，而一味地只是在想如何依靠别人来达到目的，却没有勇气知道这个目的也是在自己能力所及的范围内的。也许是习惯的定律产生的效应吧！人们的思想只是被定在了一个特定的范围内。比如，上流社会的小姐们习惯了找个同样地位的白马王子，在她们的思维定律里没有什么其他考虑的对象，就连那些没有条件的贫家女也时刻等待着机遇。比如《嘉莉妹妹》中的嘉莉妹妹，便是一个出身贫寒的女子，她只身来到大城市，不停更换着不同等级的对象，并且是等级越来越高，这代表了那个社会的一种普遍现象！然而同样出身不好的简却打破了这种等级观，她遇到罗切斯特也是故事发展的必然，因为故事只是一个人打破常规，毕竟是没太多看点的，尤其是爱情故事。人的每一步几乎都有路口！靠自己走走，哪一个路口都充满了挑战也充满了机遇，从而可以踏实掌握自己的



命运；靠别人去走，哪一个路口都充满了迷茫也充满了恐慌，从而无奈颠簸于命运之船上！

“自助”便天也助，不懂得“自助”的人一旦不能依赖他人，便自然地想到求助于天，这又是一个矛盾的结合。上面所讲的故事中通过观音的现身，用另一种形式来告诉我们，要懂得“自助”！想来凡人之所以为凡人，可能就是因为遇事喜欢求人；而观音之所以为观音，大约就是因为遇事只去求己吧。在现实生活中，如果人人都拥有遇事求己的习惯，也许人人都会成为自己的观音！“观音好求不好做！”也许有依赖心理的人，会告诉我们这样的话。这说明他们的这种依赖性已经是根深蒂固了。人生犹如一个大战场，你的面前也只有两条路：要么成功，要么失败。任何人的成功，都需要付出大量的努力！这是没有捷径可走的。

“他原来刚刚明白，这样也可以，幸好他是在鬼门关外面知道的……”这是针对上述拿破仑用另一种方式救人的故事来说的。单纯地讲，也许他救的只是这个人的生命，那么我们可以假设这个故事的续集，一是落水者被救之后（我们可以这样理解）反而埋怨拿破仑的见死不救；二是他意识到了什么，也不好说什



么就平淡地离开，此后很少再想起此事，他依然按他的生活规律安排自己；三是他意识到了什么，向拿破仑表示感激，并尴尬地离开，从此他的命运也因为他的改变而有了很大的改变！

拿破仑拿枪逼迫落水者自救，是想告诉他，自己的生命本应该是自己负责的，惟有负责的生命才是真正有救的生命。

通过以上所谈我们应该更明白：其实人真正要靠的还是自己！不要连命运也交到别人的手里……

不再亚健康

事出有果必有因，这个脉络是很清晰的，就像我们所养成的习惯一样，是时间和惯性的产物，是不会产生后就立竿见影的，所以说能让它根深蒂固的原因是本身的意识和时间给其创造了机会。机会无处不在，但钻机会空子的竟然是长期影响我们的“习惯”，那可就不是小问题了。我们所谈的长期形成的依赖心理，造成这种下意识的习惯，是和生活环境有很大关系的。这种心理习惯的产生也许有以下几个方面的原因。

一是此人因为环境的某种原因，骨子里形成了一



种“弱性”，只有听取别人的，或别人帮办的事才能给其安全感。

二是此人可能因为体质或智商上存在某种不足，需要某些方面的援助，开始时把这些援助当成是理所当然的，可没想到就这样理所当然了下去。

三是一开始时这个人身边有一个特殊的人物，这个人物拥有很强的个性和办事能力，任何时候都能很果断地将大事化小，小事化了。在这样一个人的影响下，这种心理习惯也会逐渐产生并随着时间蔓延……

当然，不仅仅就是这些原因，但大致都有这样的过程。这好比中医给人看病，脉摸清楚了，这病就好治了，但还需要一个过程。在这一过程中，首先要明白的是，依赖这种习惯不仅仅是不好而且是很可怕的！记得那个由于娇生惯养而只知道饭来张口的人吗？母亲有事要出门数日，离开前生怕饿到儿子，就将一个很大的饼套在了儿子的脖子上，结果儿子吃完嘴边的饼后，就不知道动一动还可以吃到其他部位的饼，于是活活地饿死在了家里。故事很短，也很夸张，但并非仅仅是在讲故事，它处处在讲道理！此道理又非同小可！明白厉害程度后，我们就差不多走出这个亚健康的圈子了，等待我们的又是什么呢？

