



一项研究成果表明：一种习惯的养成，需要21天的时间。

在21天之内，培养一个好的习惯，去除一个不良的习惯，也许你的人生就会从此改变。

21天之内，如果你能把幽默养成一种习惯，你就不会感到人生枯燥。

21天之内，如果你能把投资理财养成一种习惯，你就不会感到钱不够用。

21天之内，如果你能把阅读养成一种习惯，你就不会感到浑噩度日。

21天之内，如果你能把活外休闲养成一种习惯，你就不会感到工作疲惫。

21天之内，如果你能把不断学习养成一种习惯，你就不会目中无人。

21天之内，如果你能把提升自己养成一种习惯，你就永远不会畏惧调职。

21天之内，如果你能把转型思考养成一种习惯，你就不会感到肠枯思竭。

21天 改变一生

21天之内，如果你能勇于承担养成一种习惯，你就不会推卸责任。

21天之内，如果你能把积极行动养成一种习惯，你就不会消极后退。

21天之内，如果你能把顾客满意养成一种习惯，你就不会抱怨。

21天之内，如果你能把爱写天体养成一种习惯，你就不会忽略家人。

21天之内，如果你能把激励自己养成一种习惯，你就不会感到精神萎靡。

21天之内，如果你能把建立自信养成一种习惯，你就不会怀疑自己。

21天之内，如果你能把改进养成一种习惯，你就不会感到沮丧失意。

21天之内，如果你能不怀养成一种习惯，你就不会让人觉得孤傲狂放。

21天之内，如果你能把闲养一种习惯，你就不会让别人觉得你志得意满。



一项研究成果表明：一种习惯的养成，需要21天的时间。

在21天之内，培养一个好的习惯，去除一个不良的习惯，也许你的人生就会从此改变。

21天之内，如果你能把幽默养成一种习惯，你就不会感到人生枯燥。

21天之内，如果你能把投资理财养成一种习惯，你就不会感到钱不够用。

21天之内，如果你能把阅读好书养成一种习惯，你就不会感到浑噩度日。

21天之内，如果你能把活外休闲养成一种习惯，你就不会感到工作疲惫。

21天之内，如果你能把不断学习养成一种习惯，你就不会目中无人。

21天之内，如果你能把提升自己养成一种习惯，你就永远不会畏惧调职。

21天之内，如果你能把转型思考养成一种习惯，你就不会感到肠枯思竭。

21 tian
gaibianyi
sheng

◎ 何嗣虎 著

成功人生的 21 项修炼



21天 改变一生



{ 21 tian
gaibianyi
sheng }

何嗣虎 著

成功人生的 21 项修炼

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

21 天改变一生/何嗣虎编著. —北京: 团结出版社, 2005. 12
ISBN 7-80214-052-8

I. 2... II. 何... III. 习惯-培养 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129408 号

责任编辑: 史汝勤

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电话: (010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 65228880 65244790 (总编室)

(010) 65244792 65126372 (编辑部)

网址: <http://www.tjpress.com>

Email: 123456@tjpress.com

65228880@tjpress.com (投稿) 65133603@tjpress.com (购书)

经销: 全国新华书店

印刷: 三河东方印刷厂

装订: 三河中门辛装订厂

开本: 170 × 230 毫米 1/16

印张: 14

字数: 200 千字

印数: 6000

版次: 2006 年 1 月 第一版

印次: 2006 年 1 月 第一次印刷

书号: ISBN 7-80214-052-8/B·73

定价: 26.00 元 (平)

(如有印装差错, 请与本社联系)

序言

一项研究成果表明：一种习惯的养成，需要 21 天的时间。

也就是说，如果你想培养一种习惯，只要你在 21 天之内，能够不断地强化自己的意识，那么你就会真的拥有这种习惯。

习惯是一种下意识的行为，比如我们早晨起来系鞋带，你一定是习惯性的系一只鞋，不是左脚就是右脚，这根本不用你来思考，但是如果你想改变这种习惯，那就要在 21 天之内，每天早晨起来都要提醒自己先系另外一只鞋的鞋带，21 天过后，你将会发现，你的习惯已经和以前截然相反了。

千万不要小瞧这项研究的成果，它将给我们带来无穷的益处。因为，我们的习惯性想法往往对我们的人生有着决定性的影响。正如一位名人所说：“困苦人的日子都是愁苦；心中欢畅者，则常享盛宴。”这句话的意义是告诫世人设法培养愉快的心情，把快乐幸福当成一种习惯，那么，生活就好像是一连串的欢宴。

既然通过研究已经得出培养一种习惯只需要 21 天时间的结论，也就是说习惯是可以刻意创造的，因此，人人都掌握着创造幸福的力量。

21 天之内，你完全可以培养自己创造幸福的习惯。首先，你必须拟定一份有关幸福想法的清单，然后，每天不停地思考这些想法，其间若有不幸的想法进入你的内心，你得立即停止，并将之设法摒除掉，尤其必须以幸福的想法取而代之。此外，在每天早晨下床之前，不妨先在床上舒畅地想着，然后静静把有关幸福的一切想法在脑海中重复思考一遍，同时在脑中描绘出一

幅今天可能会遇到的幸福蓝图。如此一来，不论你面临到什么事情，这种想法都将对你产生积极的作用，帮助你面对任何事情，甚至能够将困难与不幸转为幸福。相反的，倘若你一再对自己说：事情不会顺利进行的。那么，你便是在创造自己的不幸，而所有关于“不幸”的形成因素，不论大小都将围绕着你。

也许，幸福很简单，就在于你的一个习惯。如果你的习惯是积极的，那么你的人生就是灿烂的；如果你的习惯是消极的，那么你的人生就会变得灰暗。

你的生活怎么样？如果不是很愉快，很有可能是你的某个习惯造成的，好好想一想，究竟你的什么习惯使你的生活失去了阳光？

在21天之内，培养一个好的习惯，去除一个不良的习惯，也许你的人生就会从此改变。

目录

第一章 快乐其实很简单 · 1

21天之内，如果你能把幽默养成一种习惯，你就不会感到人生枯燥。

把快乐当成一种习惯 · 1

什么是快乐？ · 3

不要让快乐终结 · 4

忘记烦恼 · 7

笑的价值 · 8

自嘲 · 9

第二章 让你的钱包越来越厚 · 11

21天之内，如果你能把投资理财养成一种习惯，你就不会感到钱不够用。

养成储蓄的习惯 · 11

储蓄可以赚钱 · 12

守住你的钱包 · 14

节约每一分钱 · 14

克服恐惧 · 16

让自己多赚点钱 · 17

增加财富的价值 · 18

为未来做好准备 · 19

第三章 书中自有黄金屋 · 21

21天之内，如果你能把阅读好书养成一种习惯，你就不会感到昏聩度日。

让你惊异的结果 · 21

人生可能因为一本书而改变 · 23

你必须明白的道理 · 24

读书与总统 · 25

总统的读书习惯 · 28

读书需要自律 · 29

找个理由让自己读书 · 30

第四章 工作不是生活的全部 · 33

21天之内，如果你能把适时休闲养成一种习惯，你就不会感到工作疲惫。

成功者都在运动 · 33

身体是工作的本钱 · 34

让身体一直健康 · 36

财富买不来健康 · 38

不要让自己太疲惫 · 40

你的病用什么治？ · 42

第五章 学无止境 · 45

21天之内，如果你能把不断学习养成一种习惯，你就不会目中无人。

终身不断的自我教育 · 45

厚积而薄发 · 47

- 学海无涯 · 48
- 不可临时报佛脚 · 49
- 困境由自己造成 · 50
- 你可以学很多东西 · 51
- 解决的办法总会找到 · 53
- 下一座山峰也许会更高 · 54
- 不要做“书呆子” · 55

第六章 修炼自我 · 57

21天之内，如果你能把提升自己养成一种习惯，你就永远不会畏惧调职。

- 把自己“组织起来” · 57
- 不要因循守旧 · 59
- “修补”自我缺陷 · 61
- 亡羊补牢 · 63
- 你也会做得到 · 64
- 比钱更好的鼓励 · 65

第七章 用第三只眼睛看世界 · 69

21天之内，如果你能把转型思考养成一种习惯，你就不会感到肠枯思竭。

- 突破习惯 · 69
- 突破精神上的枷锁 · 70
- 突发奇想的价值 · 71
- 足以致富的想像力 · 73
- 充分发挥想像 · 75
- 创造性地思考 · 75
- 自我局限 · 77

打破瓶颈 · 78

解脱心灵的锁链 · 78

第八章 用好你的耳朵 · 81

21天之内，如果你能把真诚聆听养成一种习惯，你就不会感到沟通障碍。

寻求理解 · 82

理解与感觉 · 83

移情倾听 · 84

长两只耳朵是为了多听少说 · 86

比萨斜塔也会变正 · 87

倾听不仅仅是耳朵 · 88

第九章 磨炼宽厚的肩膀 · 91

21天之内，如果你能把勇于承担养成一种习惯，你就不会推诿责任。

畏惧会使事情拖延 · 91

自己是上帝 · 92

做到别人做不到的事情 · 94

你要敢于“冒险” · 95

不要把机会留给别人 · 97

瘟疫中的财富 · 100

战胜癌症 · 101

第十章 从今天开始 · 103

21天之内，如果你能把积极行动养成一种习惯，你就不会感到业绩消退。

克服拖延恶习的诀窍 · 103

掀开被窝就起床 · 104

- 等待的恐惧 · 106
- 果断行事 · 107
- 想中奖就得先买彩票 · 108
- 把信带给加西亚 · 109

第十一章 把客户当作衣食父母 · 111

21天之内，如果你能把让顾客满意养成一种习惯，你就不会服务不佳。

- 站在客户一边 · 111
- 黄金法则 · 113
- 让顾客舒适 · 114
- 给客户寄感谢卡 · 115
- 全方位关心顾客 · 116
- 服务从心开始 · 118
- 宁可自己吃亏 · 119
- 流失一位顾客会损失多少 · 120

第十二章 关爱家人 · 123

21天之内，如果你能把爱与关怀养成一种习惯，你就不会忽略家人。

- 改变也许很容易 · 123
- 培养感情 · 125
- 夫妻间的激励 · 126
- 最浪漫的事 · 127
- 付之一笑 · 129
- 非凡的力量 · 130
- 55年的12岁 · 131
- 一封绝笔信 · 132

第十三章 拍拍自己的肩膀 · 137

21天之内，如果你能把激励自己养成一种习惯，你就不会感到精神萎靡。

告诉自己我能行 · 137

勇气 · 139

信念的力量 · 140

谁也没有想到的成绩 · 141

你本是一位公主 · 143

退缩也许就是灭亡 · 144

天堂与地狱 · 146

你在想什么 · 146

最重要的一课 · 148

第十四章 远离自卑 · 151

21天之内，如果你能把建立自信养成一种习惯，你就不会怀疑自己。

信心支撑行动 · 151

让自卑离得越远越好 · 152

挫折并不可怕 · 153

“不能”与“能”之间 · 156

因为自信所以美丽 · 157

天生我才必有用 · 158

不甘心做鸡的鹰 · 159

第十五章 有错并不可怕 · 161

21天之内，如果你能把检讨改进养成一种习惯，你就不会感到沮丧失意。

珍惜别人的批评 · 161

- 想一想为什么失败 · 163
- 真正的强者 · 166
- 不要降价处理自己 · 167
- 困难的也许是美好的 · 168
- 杀人犯的思维 · 170

第十六章 骄傲证明无知 · 173

21天之内，如果你能把谦虚养成一种习惯，你就不会让人觉得孤傲狂放。

- 谁会想到这么死 · 173
- 骄傲是因为无知 · 175
- 武圣的结局 · 178
- 成大器的基础 · 179
- 谦虚也是一种表现 · 180
- 文凭并不是一切 · 182
- 在荣誉面前 · 182

第十七章 做人要低调 · 187

21天之内，如果你能把平淡低调养成一种习惯，你就不会让别人觉得你志得意满。

- 好花看到半开时 · 187
- 人生转弯处 · 189
- 让步而不是退步 · 189
- 欲望的黑洞 · 191
- 命运是自己选择的 · 191
- 富有的贫穷者 · 193
- 随遇而安 · 194
- 自由无价 · 195

君子修心 · 196

人生的妙谛 · 197

第十八章 生活是一种体验 · 199

21天之内，如果你能把用心体会养成一种习惯，你就不会感到人生枯燥。

笑看一切 · 199

保持自我本色 · 200

满足 · 202

追求梦想 · 203

生命的感动 · 205

沙漠里的星星 · 206

打开心灵之门 · 207

随便为什么而干杯 · 208

第一章

快乐其实很简单

21 天之内，
如果你能把幽默养成一种习惯，
你就不会感到人生枯燥。

每一个人都有自己心烦、失意、难过甚至痛苦的事情和经历。“人生不如意事，十有八九。”那么你该如何面对这种事情呢？是向它屈服？还是让它继续影响你的心情，让你从此消沉下去？

也许你应该面对镜子，看一看自己的笑容，给自己讲一个笑话，让自己开开心心地笑一下。如果你能够对生活的不如意都能够一笑置之，或者用幽默快乐的心情对待，那么你会发现这些不如意会躲着你走的。

把快乐当成一种习惯

我们的想法和习惯是结合在一起的。其中一方改变了，另一方也会自动

地改变。我们有意识地、谨慎地培养新的好习惯时，想法就容易不适应旧的习惯，就需要换上新的“款式”。

提到改变习惯性行为或者形成新的行为模式，直至它们成为自动反应时，很多人都畏缩不前了。他们把“习惯”与“癖好”混为一谈。癖好是指你覺得有强迫性的行为，它会引起严重的萎缩症状。

相反，习惯是不需要我们思考的，这完全是下意识的自动行为。

我们的表现、感觉和反应有95%是习惯性的。钢琴家用不着“决定”该触哪一个琴键；舞蹈家用不着“决定”脚往什么地方移。他们的反应是自动的，不假思索的。同样，我们的态度、情感和信念也容易变成习惯。

我们只要费费心思做个决定，再练习或“形成”新的反应或行为，习惯就能修正、改变，甚至完全扭转。钢琴家要加以选择的话，可以有意识地决定按另一个琴键，舞蹈家可以有意识地“决定”学会一个新的舞步——而且没有什么苦恼。完全学会新的行为模式需要的是不停的注意和不停的练习。

你穿鞋时，习惯上不是先穿右脚就是先穿左脚。你系鞋带时，习惯上不是把右手的鞋带从左手的鞋背后绕过来，就是反着绕。明天早晨，你想好要先穿哪只鞋、怎样系鞋带，然后，你有意识地下决心在21天里形成一个新的习惯，先穿另一只鞋、相反的方向系鞋带。每天早晨以特定的方式穿鞋系带，用这种简单的举动提醒自己；在这一整天里都要改变其他的习惯性思考、感觉与行为。在系鞋带时对自己说：“今天我以一种新的、更好的方式开始。”然后，一整天内都有意识地下这样的决心：

第一，我要尽量精神愉快。

第二，我对别人的感觉和行为要友善一些。

第三，我对别人及其错误、失败和过失要少苛求，多容忍。要尽可能从最好的角度来解释他们的行为。

第四，我要尽可能地表现得对成功有把握，觉得自己就具有所希望的个性。练习在“行动”和“感觉”上都像是这个新的个性。

第五，我不让自己的观念给事实蒙上一层悲观或消极的色彩。

第六，我要练习每天至少微笑3次。

第七，不论发生什么情况，我的反应要尽可能地冷静和有理智。

第八，对于无力改变的那些悲观的和否定的“事实”，我将完全不予理睬，拒之于头脑之外。

简单吗？当然简单。但是上述行为、感觉和思维方式的任何一种都会对产生有利影响。坚持练习 21 天，“体验”这些步骤，看一看信心是否会增强。

成功对我们每个人来说，也许是一种可望而不可及的事情，你也承认不是别人和环境，而是你自己的所作所为使你不能获得成功。你将不再安于生活的现状，也不再指望一些奇迹的产生。

你已明确，正是你自己必须去干些什么，以便抓住获得成功的机遇。你必须改变自己的行为方式，而这种改变也是一种挑战，你必须放弃习惯了一些东西，而去经受一些你所陌生的东西。

改变是艰难的。当我们被要求除去那些我们所熟悉思想和感情时，我们都会本能地加以抗拒，尽管我们也承认自己身上那些习惯是有害的。

改变不可能很快实现，它必须是一个渐进的过程。如果我们试图在一夜之间变得成功，我们将只会再一次面临失败。改造我们自己那些妨碍我们成功的习惯是我们值得庆贺的第一个成功。

◎ 什么是快乐？

快乐不是施舍来的东西，也不是应得的报酬。快乐不过是“我们处于愉悦时刻的一种心理状态”。如果你一直等到你“理应”感到快乐的时候，你很可能早已经被不快乐思想和感觉吞没了。

追求快乐并不是什么可耻的事。很多人不敢追求快乐，因为他们觉得那样做是“自私”或“错误”的。无私的确能带来快乐，因为它不仅使我们能够创造一个新的自我，在帮助他人的过程中充实自己。人类最快乐的东西就是想到有人需要自己，想到自己很重要，有能力帮助别人得到更多的快乐。但我们必须明确的一点是：快乐不是一种报酬和奖品。

快乐不在未来而在现在。很多人不快乐，因为他们总是企图按照一个难

以实现的计划而生活。他们现在不是在享受，而是在等待将来发生的事情。他们以为等到自己找到好工作之后，买下房子以后，孩子大学毕业以后，完成某个任务或取得某种胜利以后，就会快乐起来。这种人恐怕始终都无法快乐起来。快乐是一种心理习惯，一种心理态度，如果不在现在就开始尝试与享受，将来也永远体会不到。快乐不是在解决某种问题后能产生的——一个问题解决了，另一个问题还会出现。生活本身就是一系列问题。如果你想要快乐，你就快乐吧，不要“有条件”地快乐。

快乐来自什么地方呢？快乐其实就来自我们的心灵与身体。我们快乐的时候，可以想得更好，干得更好，感觉得更好，身体也更健康。人在快乐的思维中，视觉、味觉、嗅觉和听觉都更灵敏，触觉也更细微。人进入快乐的思维或看到愉快的景象，视力立即得到改进；有人发现：人在快乐的思维中记忆大大增强，心情也很轻松；精神医学证明：在快乐的时候，我们的胃、肝、心脏和所有的内脏会发挥更有效的作用。几千年前，贤明的老所罗门王有一句格言：“快乐的心犹如一剂良药，破碎的心却吸干骨髓。”

不快乐是一切精神疾病的惟一原因，而快乐则是治疗这些疾病的惟一药方。最近有一项调查表明，大体上说，乐观开朗的企业家“注意事物光明的一面”，他们比悲观主义的企业家更能有所成就。

看来，我们对于快乐的普遍看法有些是本末倒置的。我们说：“好好干，你会快乐。”或者教别人“仁慈、爱别人，你就会快乐。”其实更正确的说法是：“保持快乐，你就会干得好，你会更成功，更健康。”

不要让快乐终结

如果今天文明的压力令你感到难过，那么再也没有轻易摆脱的方法了——至少在一个人口稠密的国家里是办不到的。但是不要因此而感到绝望，因为这并不表示你自己的快乐也将宣告结束。

1. 努力培养自己的特点

在这个世界里，没有两片完全相同的树叶，同样，也没有两个完全相同