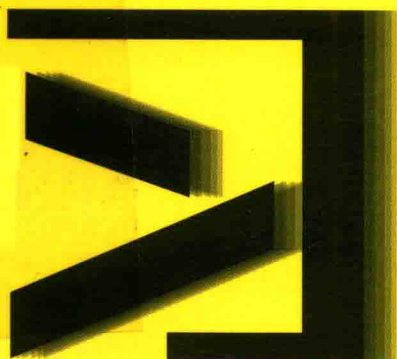
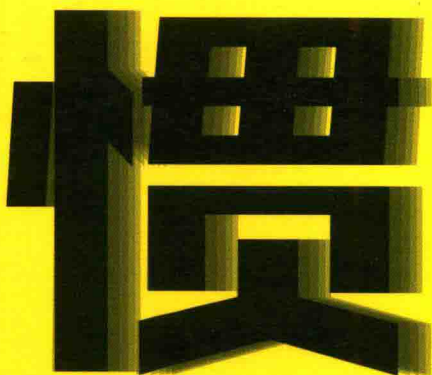




如何不知不觉地影响你的人生



连山 著

好习惯
不知不觉成就你的人生)

坏习惯
悄无声息毁掉你的人生)

改变习惯
积极主动掌握你的人生)

掌控习惯，改变命运

一本书让你养成好习惯，戒除坏习惯

播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

习惯：

如何不知不觉地影响你的人生

连山 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯：如何不知不觉地影响你的人生 / 连山著. --
北京：北京联合出版公司，2019.9

ISBN 978-7-5596-3492-4

I . ①习… II . ①连… III . ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 155425 号

习惯：如何不知不觉地影响你的人生

著 者：连 山

责任编辑：牛炜征

封面设计：韩立强

责任校对：刘雅君

美术编辑：盛小云

插图绘制：周仁干

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8 印张

2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-3492-4

定价：36.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-58815825

前言

PREFACE

习惯是由一个人累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止。习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。因此，习惯具有一种能左右人命运、决定人生成败的巨大力量。古罗马诗人奥维德有一句经典名言：“没有什么比习惯的力量更强大。”美国著名成功学大师拿破仑·希尔也说：“习惯决定成败。”诚然，习惯是一个人思想与行为的真正领导者。好习惯让我们减少思考的时间、简化行动的步骤，让我们更有效率；坏习惯让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的概率就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车。几乎所有的成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。也有无数失败者用惨痛的事例证明，正是那些不良的习惯使他们离成功越来越远。许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，重要的原因之一就是没有养成一个好习惯。如果你想要主宰自己的命运，那么，请先养成好的习

惯——做自己习惯的主人。

著名的贝尔实验室和 3M 公司曾经过近十年的研究，终于得出了令人吃惊的结论：使一个人比其他人更优秀的最重要因素，不是智商高，也不是社交技巧，而是具备了良好的习惯。只要培养良好的习惯并在实践中运用，发挥出自己巨大的潜能，你就能从平凡走向卓越。可见，成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们有着良好的习惯，并善于用良好的习惯来提高自己的工作效率，进而提高自己的生活品质。



第一章 成功习惯：每个人生赢家都把自律当成信条

只能修正自己，不能修正别人 //2

永不抱怨 //5

将嫉妒转化为动力 //7

和他人双赢 //12

不做无谓的争论 //16

换个角度看问题 //24

凡事留有余地 //26

用坚忍来对待逆境 //30

正确对待压力 //32

第二章 思考习惯：拆掉大脑里的墙，看到不一样的风景

问题在发展，方法要更新 //36

只为成功找方法，不为问题找借口 //38

冷静才会想出好办法 //40

换一种思维，换一片天地 //42

不能改变环境，就学着适应它 //44

挑战权威的话语权 //46

创新帮你解决棘手难题 //49

抓住问题的关键点 //52

化问题的压力为前进的动力 //55

第三章 工作习惯：态度决定高度，习惯胜于能力

在行动前设定目标 //58

培养重点思维 //61

要事第一 //63

合理利用零碎时间 //68

向竞争对手学习 //71

责任重于一切 //74

只做适合自己的事 //76

注重准备工作 //78

善于授权 //82

第四章 社交习惯：所谓的八面玲珑，其实都是习惯使然

及时化解人际关系矛盾 //86

注重完善自己的人际关系网 //87

拒绝领导不要让他难堪 //95

懂得自我调侃走出尴尬	//101
第一次交谈就给对方留下好印象	//103
办事礼貌为先	//107
办事过程中保持微笑	//109
做一个让大家信赖的人	//112
用亲和力打造关系	//115
寻找共同点拉近彼此的距离	//117

第五章 说话习惯：当会说话成为习惯，不觉间便能广结人缘

用恰当的方式说恰当的话	//120
开玩笑不能越过底线	//124
不要总是责备他人	//128
多在背后说他好	//131
用替代法委婉说“不”	//134
婉言曲说成幽默	//136
沉默有时是最好的说服方式	//139
掌握技巧，化解纠纷	//142
紧张时刻用玩笑化解	//147
话不投机，及时转弯	//149

第六章 办事习惯：习惯关系成败，大行也须顾细谨

以外表打动别人	//154
---------	-------

举止娴雅容易获取好感 //157

一诺千金赢得办事信誉 //161

求人办事要抓住时机 //165

先为自己留好退路 //168

分清事情的轻重再办事 //169

委婉地向对方求助 //171

控制住你的情绪 //172

放低自己的姿态 //174

对待冷遇不灰心 //176

第七章 礼仪习惯：你若待人彬彬有礼，成功就不会遥不可及

拨打电话选择对方方便的时间 //180

目光要亲善 //184

向人致谢要及时 //188

接到请柬后要及时回复 //192

不要冷落了任何一位客人 //196

公务礼品公开送，私人礼品私下送 //199

将长辈和重要客人送到门外 //203

参加会议时要关掉手机 //207

递名片时要把正面朝向对方 //211

陪同客人乘电梯要先进后出 //215

第八章 生活习惯：细节养成习惯，习惯决定健康

- 小动作中的大健康 //220
- 长期熬夜害处多 //224
- 常饮水有益健康 //227
- 睡眠不足危害多 //229
- 每天多做几次深呼吸 //230
- 运动中要科学补水 //234
- 跷二郎腿有害健康 //235
- 办公室内多伸懒腰 //236
- 上班路上不宜补觉 //236
- 膳食搭配要均衡 //238

第一章

成功习惯：

每个人生赢家都把自律当成信条

只能修正自己，不能修正别人。

自制是一种能力，一种可贵的自我限制行为。快乐源于自制，只有做到自制，才会心安理得，才会快乐。

高尔基说：“任何一点对自己的控制，都呈现着伟大的力量。”自制，能让自我从他人的怒火中取得温暖；自制，会使内心中的潮汐由狂涨趋于平静；自制，能让人产生充满理性的约束力；自制，还能让人生发出不怒自威的震慑力量。

在某国的特种部队，流传着这样一个故事。

一个有经验的间谍被敌军捉住以后，立刻装聋作哑，任凭对方用怎样的方法诱，他都不为威胁、诱骗的话语所动。等到最后，审问的人故意和气地对他说：“好吧，看起来我从你这里问不出任何东西，你可以走了。”

你以为这个有经验的间谍是怎样做的？

他会立刻带着微笑，转身走开吗？

不会的！

没有经验的间谍才会那样做。要是他真这样做，他的自制力是不够的，这样的人谈不上有经验。有经验的间谍会依旧毫无知觉地呆立着不动，仿佛对于那个审问者的话完全不曾听见，这样他就胜利了。

审问者原想以释放他使他产生麻痹，来观察他的聋哑是否是真实的。一个人在获得自由的时候，常常会精神放松。但那个间谍听了依然毫无动静，仿佛审问还在进行，审问者不得不相信他确实是个聋哑人了，只好说：“这个人如果不是聋哑人，那一定是个疯子！放他出去吧！”

就这样，间谍的生命以他特有的经验和自制力，保全下来。

从这个故事中我们能得到什么启示？一个人的自制力便是力量！有时，为了获得真正的自由，必须有意识地克制自己。

很早的时候，我国古代圣贤就说过“克己”，也就是自制的意思。

南京大学有一个美国留学生叫唐·娜。寒假里，唐·娜随她的女同学张菁到其老家河南农村过年。大年初一，张家准备了一桌丰盛的酒席招待唐·娜。席上，张父特意以当地名酒款待嘉宾。张父给唐·娜斟了满满一杯酒，可是唐·娜只是礼貌地举杯，却滴酒不沾。

张家问其故。唐·娜说，她的家乡在美国西雅图州。当地的法律规定，公民年满21岁才能饮酒，她今年才19岁，还未到饮酒的年龄。

张家人劝她，这里是中国，不是美国，入乡随俗是可以的。再说，没有一个美国人会知



道你在中国饮过酒。唐·娜却说，虽然自己身在国外，也应该遵守美国法律。名酒的味道很香，但她会克制自己，不到法定年龄，决不饮酒。

唐·娜始终没有饮酒，张家人对这个 19 岁的美国姑娘十分敬佩。

寒假结束，唐·娜要回南京的时候，当地政府有关部门特意设宴款待唐·娜，唐·娜却婉言谢绝了。问其故，唐·娜说，美国的法律规定，凡属官方的宴请，只有政府官员才能出席。她是一个普通的美国人，不是政府官员，因此不能接受官方的宴请。尽管当地政府一再做工作，唐·娜还是没有出席。

还有一个故事讲的是：一个美国商人，他经常到中国做生意。有一次，一笔生意成交以后，中方宴请他。中方听说这个美国商人十分喜欢吃虹鳟鱼，席上，主人特意请著名厨师做了一道名菜：清炖虹鳟鱼。

这道菜上来以后，美国商人眼睛一亮，看得出，商人真的很喜爱这道菜。奇怪的是，商人夹了一块鱼肉以后，还没有送到嘴里就又送了回去，放下筷子不吃了。

主人忙问其故，美国商人说，这是一条有籽的虹鳟鱼，美国法律规定，要保护生态环境，不能吃有籽的母鱼。主人连忙说，这是在中国，不是美国。中国并没有这样的法律，美国商人说，我是美国人，走到哪儿，都要遵守美国的法律。

主人很尴尬，再次劝美国商人说，即使是这样，这条虹鳟鱼已经烧熟了，不吃浪费了岂不可惜！美国商人却说，即使浪费了，他也不能吃。美国商人自始至终都没有碰这条虹鳟鱼。

美酒的味道很香，唐·娜却不为之心动；虹鳟鱼的味道很美，

美国商人却不为之下箸。他们的行为是在没有任何外界压力下的一种自我控制行为，是在自觉地履行法律上的某种约束。有较强自制能力的人，一定能够战胜自我，远离祸害，做到快快乐乐。如果不幸遇到祸害，他一定能够泰然处之，化祸为福，让自己快乐。可见，自制对快乐的人生是极其重要的。

永不抱怨

如果一个人从年轻时就懂得永不抱怨的价值，那实在是一个良好而明智的开端。倘若你还没修炼到此种境界，就最好记住下面的话：如果说不出别人的好话，就宁可什么话也不说。

“烦死了，烦死了！”一大早就听王宁不停地抱怨，一位同事皱皱眉头，不高兴地嘀咕着：“本来心情好好的，被你一吵也烦了。”

王宁现在是公司的行政助理，事务繁杂，是有些烦，可谁叫她是公司的管家呢，事无巨细，不找她找谁？

其实，王宁性格开朗，工作起来认真负责，虽说牢骚满腹，该做的事情，一点也不曾拖延。设备维护，办公用品购买，通信费，买机票，订客房……王宁整天忙得晕头转向，恨不得长出八只手来。再加上为人热情，中午懒得下楼吃饭的同事还请她帮忙叫外卖。

刚交完电话费，财务部的小李来领胶水，王宁不高兴地说：“昨天不是来过吗？怎么就你事情多，今儿这个、明儿那个的！”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔，说：“以后东西一起领！”小李有些尴尬，又不好说什么，忙赔笑

脸：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸上马上就长了。”

大家正笑着呢，销售部的王娜风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。王宁脸上立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了。烦死了！和你说一百遍了，先填保修单。”单子一甩，“填一下，我去看看。”王宁边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”对桌的小张气坏了：“这叫什么话啊？我招你惹你了？”

态度虽然不好，可整个公司的正常运转真是离不开王宁。虽然有时候被她抢白得下不来台，也没有人说什么。怎么说呢？她不是应该做的都尽心尽力做好了吗？可是，那些“讨厌”“烦死了”“不是说过了吗”……实在是让人不舒服。特别是同办公室的人，王宁一叫，他们头都大了。“拜托，你不知道什么叫情绪污染吗？”这是大家的一致反应。

年末的时候公司民主选举先进工作者，虽然大家觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非王宁莫属，可一看投票结果，50多张选票，王宁只得12张。

有人私下说：“王宁是不错，就是嘴巴太厉害了。”

王宁很委屈：“我累死累活的，却没有人体谅……”

抱怨的人不见得不善良，但常常不受欢迎。抱怨就像用烟头烫破一个气球一样，让别人和自己泄气。谁都不愿靠近牢骚满腹的人，怕自己也受到传染。抱怨除了让你丧失勇气和朋友之处，于事无补。