

性格实质是一种长期养成的具有很强持久性和稳定性的心理习惯，
即心理定势。改变习惯就改变了性格，从而能改变命运。

习惯 决定一生

徐运全◎ 编著



最新珍藏版

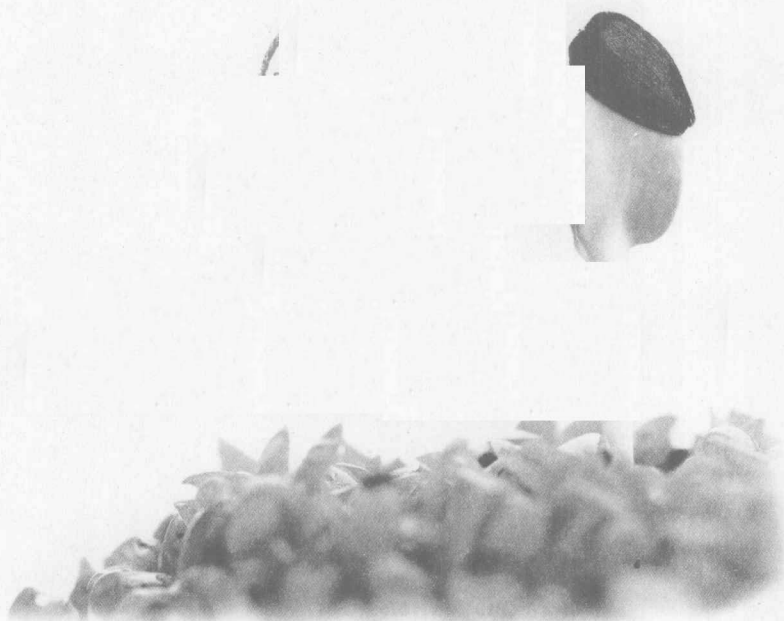
积极是一种习惯，消极也是一种习惯；成功是一种习惯，失败也是一种习惯；富有是一种习惯，
贫穷也是一种习惯。

XIGUAN
JUEDING
YISHENG

中国三峡出版社



习惯 决定一生



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定一生 / 徐运全编著. —北京: 中国三峡出版社,
2009. 8

ISBN 978 - 7 - 80223 - 500 - 7

I. 习… II. 徐… III. 习惯—培养—通俗读物 IV.
B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052494 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

[http: //www. zgsxcbs. cn](http://www.zgsxcbs.cn)

E - mail: sanxiaz@ sina. com

北京龙跃印务有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16 印张: 16

字数: 200 千

ISBN 978 - 7 - 80223 - 500 - 7 定价: 29.80 元

导读 习惯的力量

习惯的力量是巨大的。1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的。慢慢的，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论——目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术，已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

说起来你可能不信，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。原来那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于力量尚未长成，无论小象怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚，于是小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物，虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是大象依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，它仍然认为摆脱链子是永远不可能的。

小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。可

见，习惯虽小，却影响深远。习惯对我们的生活有绝对的影响，因为它是一贯的。

习惯是一把双刃剑

成功学说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样是具有无法阻挡的一股力量。

狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于被憋死了。

狗是如此，人呢？

狗是习惯的动物，同样人也是习惯的产物，是受习惯左右的高级动物。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年习惯累积慢慢成型的。孔子在《论语》中提到：“性相近，习相远也。”“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于

自然。

没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。所以，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融入到他更为广泛的行为中去，成为“爱清洁”的习惯。

习惯是某种刺激反复出现，个体对之做出固定性反应，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。它包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

习惯决定命运

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡按照教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。小鹰再看



到老鹰飞过，便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会让我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、吝啬的习惯，甚至于饭前洗手的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏，林林总总。

习惯决定命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。日常的生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，有正面就有负面。

正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功；而负面的是坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。

例如，礼貌是一种好习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会深受欢迎，拥有这种习惯的人则容易成功，相反，失礼就是一种坏习惯。

微笑是一种习惯，可以预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，而老是板着面孔的人走到哪里都会制造紧张气氛。

所以说，习惯决定命运。习惯是通往成功的最实际的保证，习惯也是通向失败的最直接的通道。

习惯是由重复制造出来的

习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

美国学者特尔曼从 1928 年起对 1500 名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为 7 岁，平均智商为 130。成年之后，又对其中最具有成就的 20% 和没有什么成就的 20% 进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，例如，人们长期形成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

孩子从小养成良好的习惯，能促进他们的生长发育，更好地获取知识，发展智力。良好的学习习惯能提高孩子的活动效率，保证学习任务的顺利完成。从这个意义上说，它是孩子今后事业成功的首要条件。

但是习惯是从哪里来的呢？

习惯是自己培养起来的。当你不断地重复一件事情，最后就有应该和不应该，开始形成了所谓的真理，但是你还有更多的事情没有接触到。

习惯应该是你帮助自己的工具，你需要利用自己的习惯来更好地生活，如果哪个习惯阻碍了你实现这样的目标，那么就该抛弃这样的坏习惯。

下面是培养良好习惯的过程与规则：

(1) 在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。对于你所想的，要有深刻的感受。记住：你正在采取建造新的道路的最初几个步骤，万事开头难。一开始，你就要尽可能地使这条道路既干净又清楚，下一次你想要寻找及走上这条小径时，就可以很轻易地看出这条道路来。

(2) 把你的注意力集中在新道路的修建工作中，使你的意识不再去注



意旧的道路，以免使你又想走上旧的道路。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉，你只要考虑新建的道路就可以了。

(3) 可能的话，要尽量在你新建的道路上行走。你要自己制造机会来走上这条新路，不要等机会自动在你跟前出现。你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要制定一些计划，准备走上新的习惯道路。

(4) 过去已经走过的道路比较好走，因此，你一定要抗拒走上这些旧路的诱惑。你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更为坚强，下次也就更容易抗拒这种诱惑。但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下一次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。你将在一开始就面临一次战斗，这是重要时刻，你必须在一开始就证明你的决心、毅力与意志力。

(5) 要确信你已找出正确的途径，把它当作你的明确目标，然后无畏地前进，不要使自己产生怀疑，着手进行你的工作，不要往后看。选定你的目标，然后修建一条又好又宽又深的道路，直接通向这个目标。

你已经注意到了，习惯与自我暗示之间存在着很密切的关系。根据习惯而一再以相同的态度重复进行的一项行为，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。例如，在弹奏钢琴时，钢琴家可以一面弹奏他所熟悉的一段曲子，一面在脑中想着其他的事情。

自我暗示是我们用来挖掘心理道路的工具，“专心”就是握住这个工具的手，而“习惯”则是这条心理道路的路线图或蓝图。要想把某种想法或欲望转变成为行动或事实，之前必须忠实而固执地将它保存在意识之中，一直等到习惯将它变成永久性的形式为止。

目 录

导读 习惯的力量 1

事物总是一分为二,凡事都有其两面性。习惯也是一样,有正面就有负面。正面的是好习惯,好习惯有助于我们的成功;而负面的是坏习惯,坏习惯则导致我们的失败。

习惯是一把双刃剑 2

习惯决定命运 3

习惯是由重复制造出来的 5

习惯一 信任自己:秉持自信,跨越自卑

生命中的灾难常迫使人们在信心与恐惧两者间做出选择。如何选择,关键在于你是否有足够的自信,我们每个人都有权利自己决定。

赢的真正动力 3

对自我进行积极的评价 6

自信需要充分的准备 8

和信任自己的人交朋友 9

不要让失败把你击垮 10

学会接受建设性的批评 11

为自己的成功喝彩 12

养成谦虚谨慎的工作作风	13
选择新的挑战	13
不要被自卑压倒	14
自我贬低无异于降价处理	16
扔掉自卑的包袱	18
最重要的是要认识自我的潜能	20
改变对自己的消极看法	24
清除内心的自卑感	26
把劣势变为优势	28
战胜自卑并不难	29

习惯二 积极思考:正确思考可以致富

思考之权应该操在自己手里。毕竟,我们的一切活动,包括人际交往、工作态度、追求目标的手段和方式以及对更高层次的向往等等,都是由思考决定的。

思想决定一切	35
不要忽视了思想的力量	36
正确思考可以致富	38
决不接受负面的评价	39
思考方式决定行为目标	41
请留些时间用于思考	43
把思考的权利掌握在自己手里	45
正确思考:解决问题的关键	47
凡事要三思而行	49
积极思考,保持头脑灵活	51
清除心理的蛛网	52
走出思考的陷阱	53

习惯三 控制自我：调控情绪才能调控一切

人要学会调动自己积极的情绪，学会控制自己消极的情绪。
只有能够成熟地调控自己情绪的人，才能走向成功。你能调控情绪，就能调控一切。

调控情绪，才能调控一切	59
情商让智商发挥更大的效应	61
学会控制自己的情绪	66
让自律成为一种习惯	68
克制自己的人才能更伟大	70
在实践中学会自律	71
培养过人的自制能力	75
恐惧时学会勇往直前	77
别让忧虑害了自己	80
烦恼时学会安慰自我	81
沮丧时要引吭高歌	83
愤怒时懂得隐忍	85
给疲惫的心灵洗个澡	90
生气不如长志气	92
丢掉负面情绪	96

习惯四 勇于创新：打破头脑中的思维枷锁

创造力人人都有，人和人的差异在于有的人注重创造力的开发，往往能意外地获得成功；有的人过于墨守成规，没有勇气去打破常规，因而一生平平庸庸，毫无发展。

成功离不开创新	101
别轻视小小的创意	102
创意不以成败论好坏	104
换一种方式去生存	105
如何提高你的创造力	107
打破思维定势	109
头脑中的思维枷锁	111
不做“先例的奴隶”	113
破除知足常乐的旧观念	114
想像力:创新的动力	116
发展创新能力的经验	117
模仿是为了拓展思路	119
唤醒你的创新天分	120

习惯五 立即执行:把目标化为行动才有意义

制订目标是为了达到目标,目标制订好之后,就要付诸行动去实现它。如果不化目标为行动,那么所制订的目标就成了毫无意义的东西。

把目标转化成行动才有意义	125
志向+行动=成功的一半	127
等待是毒药,命运靠行动	129
比别人先行一步	131
克服惰性,抓住现在	132
今天就是行动的那一天	135
关键是立刻动手去做	136
抢抓时机不必等	139
行动是克服拖拉的最好方法	141

学会当机立断	142
不要为自己的拖延和等待寻找借口	144

习惯六 与人合作:善于借用他人的力量

什么是合作?合作是所有组合式努力的开始。一群人为了达到某一特定的目标,而把他们自己联合在一起。

团结就是力量	149
善于合作就能双赢	150
站在对方的立场想问题	152
道不同则不相为谋	153
以宽容的心态与人合作	154
猜疑:与人合作的绊脚石	156
人格魅力是与人合作所必须具备的	158
合作需要双方共享利益	161

习惯七 注重细节:成也细节,败也细节

成有成的道理,败有败的原由。无论在大事情上,还是小事情上,都需要做到滴水不漏、一丝不苟。只有这样才能真正地稳操胜券。

细节的威力	165
疏忽细节闯大祸	166
学会在细节处下功夫	168
时刻追求细节上的完美	169
做好眼前的每一件事	171
透过细节看修养	173

习惯八 专心做事：集中精力方能成就大事

“天地位一，人心定一，盛德立一，事功成一。”凡是存二心、立二三德、办二三业的人，什么事都难以成功。

专注：一把神奇的钥匙	179
不能专心便一事无成	181
如何防止注意力分散	183
专注离不开魄力与定力	184
一次只做一件事	186
专心工作是一种快乐	188

习惯九 口才制胜：会说话是最大的本事

每一个人都希望自己具有从容自如的说话信心，希望自己能展示超凡脱俗的说话魅力。但是，我们须知，要达到说话有信心和魅力，首先要把握说话的水平 and 技巧。

敢于说话并善于说话	193
让你的声音充满魅力	195
说好第一句话	197
会说更要会听	199
如何说话才能让人不反感	201
掌握说话的节奏	203
养成良好的说话习惯	204
展现说话的亲和力	205
尽量放低说话的姿态	207
不作没有意义的争论	208

说话时迎合对方心理	210
看人说话	211

习惯十 管理时间：高效利用时间是成功之本

时间是成功者前进的阶梯。任何人想要成就一番事业，都不可能一蹴而就，必须踩着时间的阶梯一级一级登攀。

珍惜时间就是珍惜生命	219
时间是衡量事业的标准	220
加强你的时间观念	221
精确地计算时间	222
揭掉时间陷阱的伪装	224
恰到好处地支配你的时间	228
采取快捷的工作方式	230
莫将时间浪费在琐事上	230
防止时间的窃贼	231
效能重于效率	232
灵活运用帕累托法则	232
少说废话	233
挤出点滴时间	234
灵活应用松散时间	234
管理好业余时间	235
利用零碎的空当时间	236
节约交际时间	238

习惯一 信任自己： 秉持自信，跨越自卑

生命中的灾难常迫使人们在信心与恐惧两者间做出选择。如何选择，关键在于你是否有足够的自信，我们每个人都有权利自己决定。