

好习惯是走向成功的真谛

成败在于习惯



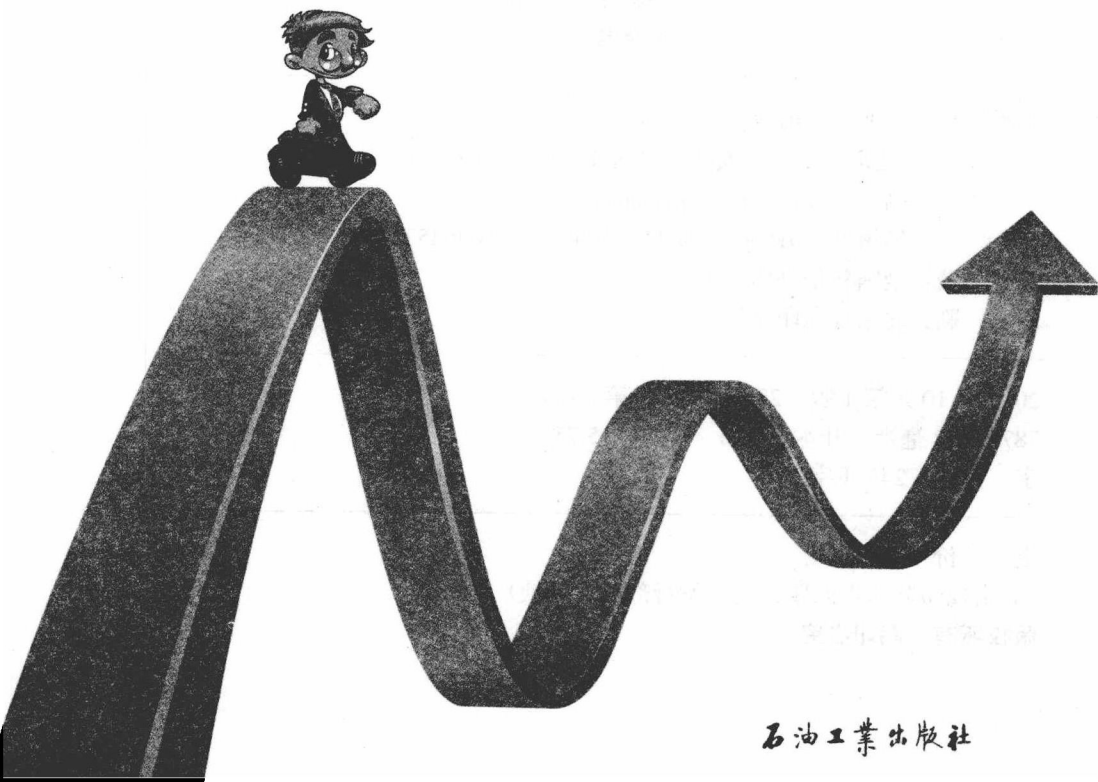
俗话说：“习惯成自然，自然成人生。”播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。习惯对一个人的成败极为重要。好习惯让你走向成功，坏习惯让你走向失败。

李晓艳◎编著

石油工业出版社

成败在于 习惯

李晓艳◎编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

成败在于习惯/李晓艳编著.
北京:石油工业出版社,2009.8
ISBN 978-7-5021-7283-1

I. 成…
II. 李…
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 120474 号

成败在于习惯

李晓艳 编著

出版发行:石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)
网 址:www.petropub.com.cn
编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603
经 销:全国新华书店
印 刷:北京晨旭印刷厂

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
787×1092 毫米 开本:1/16 印张:15.75
字 数:245 千字

定 价:29.80 元
(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)
版权所有,翻印必究

前言

成与败,是两种截然不同的人生。芸芸众生,奔波忙碌;光阴飞逝,沧海桑田。说到底,不都是为了“成功”二字吗?有的人英才早现,有的人大器晚成,而也有的人终生碌碌无为。在风吹雨打的历练中,在寒来暑往的等待里,每个人都在努力探求成功的真谛。

是什么让我们最终走向成功?是全面而专业的知识技能?是卓越有效的办事能力?还是高尚良好的道德修养?这三方面固然都是事业成功的“助推器”。但是一个好的习惯却是成功的重要砝码。

朋友们不管今天是否成功,都不妨试着回头看一看我们走过的路,想一想我们做过的事和说过的话。总结一下,自己在待人接物、言行举止、情趣爱好,以及思维方式等方面都有哪些习惯,哪些是好习惯,哪些是坏习惯,对自己的发展都产生过哪些影响。静下心来认真想一想,也许,你就能发现一些看起来无足轻重却至关重要的法则了。可以这么说,习惯在很大程度上决定我们能否成功。这并非危言耸听,更不是哗众取宠。其实,我们许多行为都是习惯使然,每个人也都有许许多多的习惯,可是很多时候,我们对习惯的认知却显得麻木和漠然,没有太在意习惯的作用和影响力,这是我们必须走出的一个误区。实际上,许多成功人士都很重视好习惯的培养。日本汉学大师安冈正笃说:“习惯变则人格亦变,人格一变人生也就随之改变。”很多人就是因为有着不良习惯,终生被阻隔在成功的大门之外。

1978年,75位诺贝尔奖获得者聚集巴黎。在宴会上,有人问其中一位获奖者:“您在哪所大学、哪所实验室里学到了您认为最重要的

东西呢？”

这位白发苍苍的学者给出了一个令所有人意外的答案：“是在幼儿园。”

众人不解：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者微笑着说道：“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；做了错事要道歉；要多思考，要仔细观察大自然。”

众人听后，先是沉默，随即报以热烈的掌声……

这位学者的回答，引发了大家的共鸣，他们认识到在幼儿园培养的良好习惯使他们终生受益。这些杰出的科学家将好习惯看做是他们人生最重要的东西，值得我们深思。

研究发现：一个人一天的行为中大约只有 5%是属于非习惯性的，而剩下的 95%的行为都是习惯性的。习惯经过我们的反复行为，会不知不觉变做本能的一部分。习惯具有一种能左右人的神奇力量。每一个杰出人士，以及所有专业领域中的佼佼者身上都有这样一个共性，那就是拥有良好的习惯。正是这些良好的习惯，帮助他们开发出更多与生俱有的潜能。同时，也有无数失败的事例表明：正是那些不良习惯使成功灰飞烟灭，或者使成功变得遥不可及。

好习惯是人生中储存的“资本”，只要用心管理，这个资本会不断地增值，我们可以毕生享用它的利息。而坏习惯则如不断地背负“债务”，如果不及时还清，这种债务能以不断增长的利息折磨人，并把我们的人生引至破产的深渊。

严于律己，从各个方面养成好习惯，并始终如一。这正是我们走向成功的真谛！



第一章 认识习惯

1. 习惯是什么 / 2
2. 习惯主宰人生 / 3
3. 习惯塑造人生 / 4
4. 人以习惯生活 / 5
5. 早睡早起好习惯 / 6
6. 养成勤奋的习惯 / 7
7. 顺应人类普遍心理的习惯 / 8
8. 习惯的危险 / 9
9. 改变个人不良心理习惯 / 11
10. 人生的蝴蝶效应 / 12

第二章 时间习惯

1. 精确地计算时间 / 16
2. 让时间增值的方法 / 18
3. 提高效率的方法 / 19
4. 时间无限,生命有限 / 22
5. 善用零碎时间 / 24
6. 避免淹没于琐事之中 / 27

7. 把 24 小时变成 48 小时 / 30

8. 常用的时间管理工具 / 33

第三章 行为习惯

1. 积极的行动能实现目标 / 38

2. 磨炼你的毅力 / 40

3. 改变拖延的坏习惯 / 42

4. 现在就做 / 46

5. 绝不优柔寡断 / 49

6. 因势而变 / 50

7. 借别人的力量成事 / 53

第四章 说话习惯

1. 调整你的语速 / 58

2. 说话时应避免不好的习惯 / 60

3. 诚恳倾听别人的诉说 / 62

4. 逢人只说三分话 / 65

5. 真诚地赞美别人 / 66

6. 学会说“对不起” / 69

7. 丰富你的谈话资料 / 70

8. 开玩笑应注意的事项 / 72

9. 不随便揭人短处 / 74

10. 培养自己的创造能力 / 75

11. 让谈话充满亲和力 / 77

第五章 学习习惯

1. 掌握有效的学习方法 / 82

2. 一生中要不断地学习 / 84

3. 从日常生活中学习 / 86

4. 学习的能力代表将来 / 88

5. 每天读书 10 分钟 / 89

第六章 工作习惯

1. 计划是成功的保障 / 94
2. 运行计划方案的技巧 / 95
3. 排好每一件工作的顺序 / 97
4. 安排每天的日程表 / 98
5. 明确做事的目的 / 102
6. 积极地制订计划 / 103
7. 灵活运用帕累托法则 / 106
8. 制订计划的要诀 / 107
9. 根据轻重缓急来做事 / 109
10. 职业人员应具备的习惯 / 110
11. 提高每天的工作效率 / 111
12. 职场坏习惯阻碍成功 / 113
13. 追求细节的完美 / 116

第七章 生活习惯

1. 生活中自我防卫的习惯 / 120
2. 养成节俭的习惯 / 121
3. 保持你的微笑 / 123
4. 为什么要每天自省五分钟 / 126
5. 比别人多做一点 / 127
6. 要有良好的仪表 / 129

第八章 外事习惯

1. 有大胸怀才有大成功 / 132
2. 积极主动的人成大事 / 134
3. 不论怎样都要好好把握 / 136
4. 遇事要多考虑 3 分钟 / 138

5. 从小事做起 / 139
6. 成功源于诚信 / 142
7. 永不放弃是成功的阶梯 / 143
8. 听取不同的意见 / 146
9. 排除依赖心理 / 147
10. 成为一个有自信的人 / 150

第九章 思维习惯

1. 发现机会就是创造机会 / 156
2. 成功青睐有创造的人 / 157
3. 尽可能选择新视角 / 159
4. 杜绝生硬的模仿 / 160
5. 打破思维的定式 / 162
6. 打破传统与消极 / 163
7. 打开思维的枷锁 / 165
8. 理性面对反对意见 / 167
9. 摆脱束缚发挥潜力 / 168
10. 给自己确定一个目标 / 170
11. 统筹兼顾是成功者的习惯 / 173
12. 记下你的灵感 / 174

第十章 合作习惯

1. 发挥团队的协作能力 / 178
2. 合作能够获得双赢 / 179
3. 调和人际关系的原则 / 181
4. 合作中“善的循环” / 184
5. 在合作中放弃和别人对抗 / 185
6. 为什么合不来就散 / 187
7. 如何取人之长补己之短 / 188
8. 搭建好你的人际关系网 / 189

第十一章 婚姻习惯

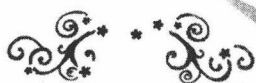
1. 好习惯让你的婚姻更稳固 / 194
2. 不要翻看丈夫的钱包 / 197
3. 你是一个好哄的女人吗 / 200
4. 幸福离不开亲密的习惯 / 201
5. 喋喋不休是婚姻的杀手 / 202

第十二章 健康习惯

1. 这些健康习惯你有吗 / 208
2. 心理健康的标准 / 210
3. 缓解你的心理压力 / 213
4. 控制你的情绪 / 214
5. 不良习惯影响健康 / 217
6. 生活中应注意的小习惯 / 219
7. 保持身体的活力 / 222
8. 为健康投资 / 223
9. 保持健康的建议 / 225
10. 预防癌症的守则 / 226
11. 坏习惯损害脑健康 / 227

第十三章 理财习惯

1. 养成记账的好习惯 / 230
2. 养成存钱的好习惯 / 231
3. 投资理财的基本功 / 233
4. 求取钱财的道路 / 235
5. 如何培养理财的好习惯 / 236



第一章



认识习惯

.....

在日常生活中,每个人都会在不自觉中形成自己特有的行为或者思维习惯。习惯有好坏之分,好习惯使你终生受益,而坏习惯则贻害无穷。我们一定要重视习惯的力量,培养好习惯,改掉坏习惯,做习惯的主人。

.....

1. 习惯是什么

有这样一个故事。

有一个退役老兵，一手拿一包牛肉，一手提一篮鸡蛋，正走在回家的路上，突然听到一个声音：

“立正，敬礼！”

他立刻站住，双脚并拢，把右手举在额际，左手自然下垂紧贴左腿。竟把鸡蛋和牛肉全抛在了地上。

那个老兵没有意识到发生了什么，只是因为这种口令是他听习惯了。同样的声音，使他此时不得不做出相应的动作，下意识地指挥是如此的迅捷和自然。

因此，习惯的特征就是下意识的动作，它是一个人在生活中形成的做事规律。在我们的一生中，脑部神经无时无刻不在驱使我们去做出相关的动作。这种动作在相同的环境下不断的重复，便使我们不知不觉间形成了习惯。

习惯可能意味着僵化，也可能意味着活力，也可能意味着秩序和节约。这种形成习惯的反射作用是自然而然的节省法，为脑部神经提供了休息的机会，毕竟还有更重要的工作等着它去做。

所以，当我们把行动深印在脑神经之中，让下意识指挥你所要养成的一种行动时，你的习惯便养成了。习惯性的生活会使你感到有十足的精力和生活的空间。习惯始于自然，自然形成人生。在你的生活习惯中，你会使自己的性格、兴趣、爱好和理想都得到体现。当然，每个人的习惯是不相同的，因为每个人都有自己的生活方式。

曾经有一位得道的高僧，希望弟子能改掉一些不良习惯，于是他带他们来到树林里。

他们来到一地方，这里长着高矮不同的四株植物，第一株是一棵刚刚出土的幼苗；第二株算得上是挺拔的小树苗了，它已牢牢地扎根

于肥沃的土壤中；第三株枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。

他叫出其中的一位弟子，让他把第一株最矮的植物拔出来，这位弟子用手指轻松地拔出了幼苗。于是他又让弟子拔出第二株植物，弟子稍加用力，便将树苗连根拔起。于是，他让弟子把第三株植物拔出来，弟子看了看，先用一只手进行了尝试，然后改用双手，经过一番努力，终于也把它拔了出来。

高僧接着说：“那么，现在把第四株植物也拔出来吧。”弟子抬起头来看看眼前这巨大的橡树，想了想自己刚才拔那株小得多的树木时已筋疲力尽，所以他诚实地告诉师傅，自己无能为力。

这时候，师傅转过头来对所有的弟子说：“习惯就和这些植物一样，生长的时间越久，就越难以根除。坏习惯如此，好习惯也是一样。”

2. 习惯主宰人生

人们的想法多半取决于他们的动机，而他们的语言取决于他们的学识，但是他们的行为却顺应平时的习惯。

意大利军事家马基雅维里曾经说过：如果没有习惯做保证，天性的力量和语言的装饰都是靠不住的。他举过这样一个例子，为了执行一项罪恶的阴谋，任何人的生性残忍和他的信誓旦旦都不可信赖，而是应该任用曾经双手沾血的人才行。他这话的意思就是，天性和口头承诺都不及习惯那样有力。这是很有道理的。

我们常常会听到有人在一番表白、诅咒和发誓之后，仍旧习惯性地去做以前的事情，仿佛他们只是一件机械之物，这真让人惊异。

我们同样看到习惯的统治或专制是怎样变得可怕的。印度教徒可以安静地躺在柴堆上燃火自焚，而且做妻子的还抢着要和自己的丈夫一起火化；古代斯巴达青年乐于在狄安娜的祭坛上默默地承受挞刑；而女王伊丽莎白时代，有一个被判死刑的爱尔兰叛党上书总

督,要求用荆条而不用绳索来将他缢死,因为对历史上的叛党都是使用荆条的;在俄罗斯,有些僧侣为了忏悔,会在水盆里坐一晚上,直到水结成冰和自己冻在一起。

所以,既然习惯是人生的主宰,人们就应该尽可能养成一种良好的习惯。

3. 习惯塑造人生

英国作家培根说过:“习惯是人生的主宰。”的确,良好的个人习惯的形成对一个人的成长和发展是极为重要的。不良的习惯会让你终生受其害。纵观古今,许多成功人士并非因为他们有特别的智商,而是因为良好的个人行为习惯成了他们成功的“助推器”。

很多的成功人士都有一个共同的特点,那就是拥有雷打不动的良好习惯,比如喜欢阅读、不睡懒觉、整洁有条理、每天做笔记、遇事爱思考、对人有礼貌,等等。这些习惯看上去很简单,但是真心养成却并不容易。如果养成了这样的好习惯,对于一个人的成功会有很大帮助。

做人方面的好习惯主要体现在有责任心、乐观、诚信,其核心理念就是学做真人。

以前有一位不幸的人。他每天总是在吃早餐时对他太太说:“今天看来又是不愉快的一天。”虽然他的本意并非如此,充其量只不过是一句借口而已。因为他的口中虽然这么念着,实际上在心中却也期待着好运来临。然而,一切情况都糟透了。其实,有这种情况发生实在不值得惊讶,因为心中若预存不幸的想法,事情就将变得不利。因此,在一天的开始即心存美好的期盼,是件相当重要的事。如此,许多事物才将可能有美好的发展。

人们在分析美国总统罗斯福的成功经历的时候发现,他的成功得益于他对自己自制力的锻炼与保持。好习惯使得他克服了很多的

困难,最终实现了伟大的事业。关于自己的习惯,罗斯福自己是这样描述的:“只有通过实践锻炼,人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我控制训练,我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言,自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”

不管在什么条件下,罗斯福时刻都在注意坚持自己的实践锻炼,他坚持每天抽出几小时进行体育锻炼——打网球,骑马,或者到一些崎岖不平的小路上散步。正因为他的坚持不懈,使得自己养成了果断和坚韧的性格。也正因为如此,他才取得了一系列伟大的成就,它是美国历史上最年轻的总统,获得过诺贝尔和平奖,在一次大选活动中胸部中弹后,在被送往医院前,坚持演讲了 90 分钟,曾经撰写过 30 多本书,这只是他成就中的一部分。

这一切充分说明,不论是任何人,只要坚持养成良好的习惯,并且让好习惯贯穿一生,对于人生的成功便是一个巨大的帮助和助推器。

4. 人以习惯生活

父子俩住在山上,每天都要赶牛车下山卖柴。老父较有经验,坐镇驾车,山路崎岖,弯道特多,儿子眼神较好,总是在要转弯时提醒道:“爹,转弯啦!”有一次父亲因病没有下山,儿子一人驾车。到了弯道,牛怎么也不肯转弯,儿子用尽各种方法,下车又推又拉,用青草诱之,牛一动不动。到底是怎么回事?儿子百思不得其解。最后只有一个办法了,他左右看看无人,贴近牛的耳朵大声叫道:“爹,转弯啦!”牛应声而动。

牛用条件反射的方式活着,而人则以习惯生活。一个人的一举一动不可能都经过大脑的思考之后才做出。人有很多举动,只是习惯性的动作而已。

成功的人知道如何培养好的习惯来代替坏的习惯，当好的习惯积累多了，自然会有一个好的人生。

很多小孩子都会有吮吸手指的习惯，有小孩子的人都知道，纠正小孩子吮吸手指的好办法，便是在小孩子的手指上涂上某种怪味的东西。于是，小孩子便会将吸手指与怪味这一负面的结果联系起来，经过几次之后，就不再吮吸手指了。

啃指甲的坏毛病也是如此，很多人因为无聊或者紧张，都会无意识地啃自己的手指甲，甚至常常意识不到自己在啃手指甲。一位医生建议说，如果注意到了自己在咬手指甲，就狠狠地咬自己的小拇指一下，直至自己感觉到很痛、很不舒服，久而久之，就会改掉啃指甲的坏习惯了。生活中的很多事情都是这样，只要有意识地去改正坏习惯，养成好习惯，建立良好的习惯并不是难事。

5. 早睡早起好习惯

“早睡早起好习惯”这是一个类似童谣一般的每个人都习以为常的一句话，但却是一句很有道理的话，尤其是在现代夜生活日趋丰富的时代。因此，对于那些城市和城镇居民来说，重提这句话还是很有必要的。那些习惯夜生活的人是很难在第二天出太阳的时候起床的。

我们听到很多关于早上空气好的说法，但很多“智者”却说这种观点是错误的，因为他们觉得睡觉才能使体力和精力得到充沛的保证。但事实上是，我们早上的身体和大脑机能比前一天晚上要好得多，也比在其他任何时候的状态要好。

更重要的是，谁能够起得早并做好一天的工作计划，而且能及早按计划行事，那么他一整天的工作都会很顺利。因为他抓住了时间的缰绳，也一定会走在时间的面前，驾驭好自己的工作。而那些行事拖拖拉拉的人做事总是慢一拍，则深受拖拉之苦。

早早开始自己一天的工作会给人以一种奇妙的作用，他给人的

思想和言行注入了令人振奋的力量,使人一整天都干劲十足,这并不是一时的幻想,而是冷静思考后的心得,这一点很多人都有体会。

那些起得晚的人总是为自己开脱,说他们和那些起得早的人干得一样多。这样说可能有时候也不错。但是,总的来说,事实完全不是这样。早起的人一整天都会生气勃勃。马素·哈尔先生说过星期天休息得好,整个这星期都会神清气爽。毫无疑问,这种做法起码在一定程度上说明了早睡早起的道理。

一位有天赋的英语作家,曾中肯地说:“在所有浪费时间的方式中,再也没有比那些对时间奢侈的人早上躺在床上发呆更愚蠢不过的了。”

一些经验丰富的医师都曾经说过,他们发现那些高龄的人大多都有早睡早起的习惯。在列举长寿的原因时,拉什和格辛克莱都把早起作为原因之一。为什么呢?原因可能不是很确定。但习惯的力量是无穷的,大多数孩子被培养成早睡早起的习惯的事实也许能够作出一些解释。

举例来说,你在固定时间里吃饭的话,吃下的食物能够得到有效的消化。但是如果过一两小时再吃的话,那么消化的结果就要大打折扣了。

再提一下,既然大自然的规律有意安排了人们白天干活,晚上睡觉,我们又何必一定要破坏它呢。

6. 养成勤奋的习惯

唯有勤奋才能使一个人充分发挥自己的才能,享受到人生的欢愉。

在人生的最初阶段我们就要彻底树立自强不息的精神,挣钱养活自己,也以此来获得生活的独立。在每一个国家,总有这样的信条:一个人要凭着自己的聪明才智,努力拼搏向上。这样的信念是无可或