

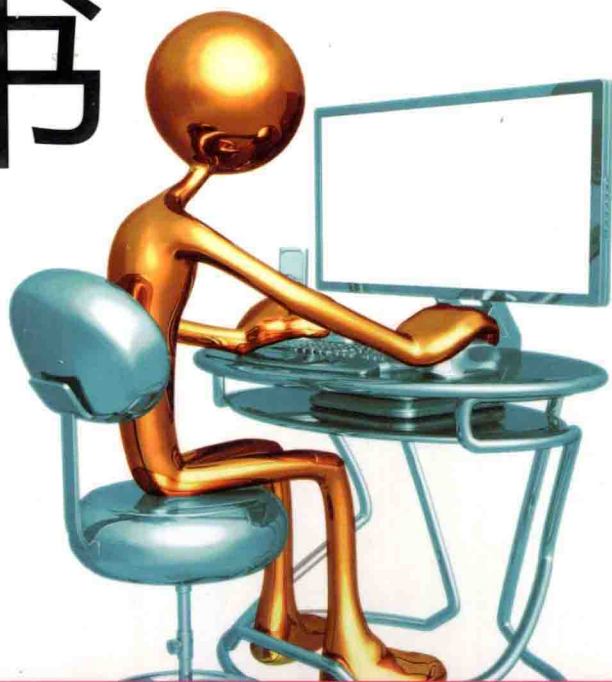
*I want a guide  
for forging my habit*



# 我最想要的 好习惯修炼 说明书

镇楷 编著

行为决定习惯  
习惯创造未来



习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则影响着你的命运，改变着你的人生。良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来。不断提升自己的生活。

行为决定习惯  
习惯创造未来

# 我最想要的 好习惯修炼 说明书

镇楷 编著



 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

我最想要的好习惯修炼说明书 / 镇楷编著. -- 北京:  
新世界出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5104-3112-8

I. ①我… II. ①镇… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 234566 号

## 我最想要的好习惯修炼说明书

---

作 者:镇 楷

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:320 千字 印 张:20

版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3112-8

定 价:35.00 元

---

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



# 目录 Contents

## Chapter 1 认识习惯

### ——驾驭好习惯,就可驾驭好你的人生

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 驾驭命运的骏马,让好习惯引领美好人生 .....       | 2  |
| 习惯的“蝴蝶效应”:小习惯成就大人生 .....       | 3  |
| 打破“路径依赖”,改变习惯就可改变命运 .....      | 4  |
| 多一种好习惯,生命里就会多一种享受美好生活的能力 ..... | 6  |
| 打破旧习惯的窠臼,迈向生命的辉煌 .....         | 8  |
| 打碎习惯的蛋壳,释放崭新的思维能量 .....        | 10 |
| 习惯是成功者的奴仆,失败者的帮凶 .....         | 12 |
| 乐观的习惯让人生变得积极而快乐 .....          | 14 |
| 攫取机会,及时行动,习惯将成功“收入囊中” .....    | 16 |
| 时间拖延症患者:与财富“失之交臂” .....        | 18 |
| 持之以恒,成功就在失败的下一个站台 .....        | 19 |

## Chapter 2 了解习惯

### ——发掘成功与失败的习惯矿脉

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 成功源于带来成功的习惯 .....         | 24 |
| 金子般的品格,是好命运的一份“自荐书” ..... | 25 |
| 诚信正直的习惯是成功的精美外衣 .....     | 26 |
| 永不放弃的习惯是成功的阶梯 .....       | 28 |



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 巧妙应变:成功拒绝“抱残守缺”的“思维老者” .....    | 29 |
| 专注的习惯让你攻无不克,战无不胜 .....          | 31 |
| 当机立断的习惯:成功是一种内在的魄力 .....        | 32 |
| 目标激励法:让你的潜意识奔跑起来 .....          | 33 |
| 扔掉依赖的“双拐”——自强自立里隐蔽的生命能量 .....   | 35 |
| 挫折是机遇的另一张脸,好习惯是成功的“自动贩卖机” ..... | 36 |
| 坏习惯是迈向成功和幸福的绊脚石 .....           | 38 |
| 将“坏习惯”的毒素排除出生命的“血库” .....       | 40 |
| 抛掉“旧习惯”的行囊,让成功“快马加鞭” .....      | 42 |
| 倾倒情绪垃圾,掌控情绪闸门 .....             | 43 |
| 别让说谎的坏习惯毁了你 .....               | 44 |
| 优柔寡断是成功的绊脚石 .....               | 47 |
| 细节里的成功金字塔——不要饮用“疏忽”的苦酒 .....    | 48 |
| 将消极习惯“兑换”为积极 .....              | 49 |
| 自信急行军,不要让你的自卑“安营扎寨” .....       | 50 |
| 打破“安于现状”的藩篱——用痛苦兑换的重生 .....     | 53 |
| 远离懒惰的积习 .....                   | 55 |

## Chapter 3 培养习惯

### ——卓越习惯引领成功人生

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 卓越的习惯能敲开奇迹之门 .....             | 58 |
| 用主动积极的习惯改变人生 .....             | 59 |
| 铲除旧习惯的杂草,创造性心态能拓展你的人生光明面 ..... | 61 |
| 心态的“黄金定律”:成败就在一念之间 .....       | 63 |
| 清洗“消极心态”的污垢,用积极心态引领成功人生 .....  | 65 |
| 按下个人潜能的按钮,用你的个人优势激活成功 .....    | 68 |
| 让勤奋的习惯如影相随,就会有成功的必然 .....      | 70 |



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 抓住每一次机遇,替自己的才华安装聚光灯 .....       | 72 |
| 学会换个角度看问题 .....                 | 74 |
| 效率的黄金法则:让“最重要”的事情坐“第一把交椅” ..... | 75 |
| 富有远见,适当冒险 .....                 | 76 |
| 将毅力培养成一种习惯 .....                | 77 |
| 细沙筑成的机会长城——成功始于微末的积累 .....      | 81 |

## Chapter 4 思维习惯

### ——用思想的力量拓展人生光明面

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| “思维空间站”:打破直线式的思考方式 .....        | 84  |
| 用敏而善思的思考习惯,熔炼成功的“碎金” .....      | 85  |
| “新角度”捣毁旧模型,成功源于正确的思维习惯 .....    | 88  |
| 创造性思维习惯,是成功与平庸的分水岭 .....        | 91  |
| 拉长思维“火线”,成功需要“前瞻性”思考习惯 .....    | 94  |
| 采撷“发散型思维”的灵气,跳出“直线型”思维的僵局 ..... | 96  |
| 永不墨守成规,铸就王者风范 .....             | 100 |
| 明确思维“主攻目标”:为思维的杠杆找一个“支点” .....  | 102 |
| 创新思维习惯是你的创富金矿 .....             | 104 |
| 思维要永远快人一步,习惯要永远高人一筹 .....       | 107 |

## Chapter 5 行动习惯

### ——用卓越的行动力铸就成功人生

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 当下的行动习惯,是成功的“首席执行官” ..... | 110 |
| 意志力是事业的“永动机”,勇于进取 .....   | 112 |
| 目标引领行动,行动铸就成功 .....       | 114 |
| 目标的高度决定你人生的高度 .....       | 117 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 专注里的“凝聚力”:用心中的火炬照亮成功的道路 ..... | 120 |
| 养成制定计划的习惯,才能梦想成真 .....        | 123 |
| 拖延是梦想的粉碎机,让你的成功遥遥无期 .....     | 125 |
| 抛却白日做梦的习惯,给自己一双脚踏实地的脚 .....   | 128 |
| 少说是一种尊重、多听是一种美德、勤做是一种态度 ..... | 131 |
| 每天进步一点点,提升你的卓越行动力 .....       | 132 |
| 莫问收获,但问耕耘 .....               | 134 |
| 三英尺下方的金矿脉:成功只需要再坚持一下 .....    | 136 |
| 把握每一个“浪潮”:成功需要百折不回的能量场 .....  | 139 |

## Chapter 6 处事习惯

### ——做事先做人的第一要则

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 用自省习惯修补“成功华服”上的漏洞 .....      | 142 |
| 反省自己超越自我 .....               | 145 |
| 正确认识自己,挖掘被忽略的自我优势和能量源 .....  | 146 |
| 没有什么救世主,自助者天助之 .....         | 147 |
| 用“奇迹”的陶泥,塑造一个最好的自己 .....     | 148 |
| 切换心情,让“乐观”领衔生命的主演 .....      | 149 |
| 踏实做人才能敲开成功之门 .....           | 150 |
| 高处着眼低处入手:成功有一颗“谦卑”的心 .....   | 152 |
| 真诚是成功的通行证,让诚实内化为一种习惯 .....   | 154 |
| 让微笑习惯为你增添魅力 .....            | 156 |
| 宽容是一种做人的风范 .....             | 158 |
| 潜伏在“时机”的桥头:耐心的习惯让你一步登天 ..... | 159 |
| 把忍让修养成一种习惯 .....             | 161 |
| 丢掉轻易承诺的坏习惯 .....             | 162 |
| 知足和感恩的习惯让幸福常在 .....          | 163 |



## Chapter 7 工作习惯

### ——游刃于职场的双赢法则

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 追求卓越的习惯是一种人生态度 .....          | 166 |
| 做自我潜能的“培训师”:不仅为薪水而工作 .....    | 168 |
| 责任,成功银行的信誉支票 .....            | 169 |
| 将“对”的意念传递出来,第一次把事情做到位 .....   | 171 |
| 忠诚习惯是你安身立命的资本 .....           | 172 |
| 养成敬业的习惯,游刃有余笑傲职场 .....        | 173 |
| 谨慎细心的工作习惯让你握住成功的脉搏 .....      | 175 |
| 抛弃“被强迫”的意识,自动自发让你赢得整个舞台 ..... | 177 |
| 分外工作,把你的“额外才华”秀出来 .....       | 179 |
| 与老板沟通的魔力:靠近老板思想的磁场 .....      | 180 |
| 高效习惯:通向事业巅峰的金科玉律 .....        | 182 |
| 统筹工作的智慧:优化你的“效率内存” .....      | 185 |
| “游戏人生”的工作智慧里蕴藏的快乐财富 .....     | 186 |
| 巧妙运用工作中的“深呼吸”智慧 .....         | 188 |
| 别让工作挤占你的“私人空间” .....          | 190 |
| 放松里的灵感乍现:不要紧绷思维的细线 .....      | 191 |
| 别让工作中的不良习惯毁了你 .....           | 193 |
| 让借口“遗弃”你,成功就会“光临”你 .....      | 195 |
| 克制好高骛远的工作习惯 .....             | 196 |
| 频繁跳槽不是好习惯 .....               | 199 |

## Chapter 8 爱情习惯

### ——用好习惯书写幸福婚姻的童话

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 让爱情成为一种习惯,历久弥香 ..... | 202 |
|----------------------|-----|



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 敢爱的人才能更好地享受爱 .....          | 203 |
| 让丈夫“君临天下”:聆听婚姻幸福的鼻息 .....   | 206 |
| 百炼钢化为绕指柔:柔弱里的婚姻制胜法宝 .....   | 207 |
| 用宽容和尊重编织婚姻的花环 .....         | 208 |
| 心灵的空间,童话的城堡——宽容是婚姻的良方 ..... | 210 |
| 超越爱的空间,“疏离法”保鲜你的爱 .....     | 211 |
| 给爱情贴上体贴的“便利贴” .....         | 213 |
| 浪漫疗法:给你的旧爱情情绪泡一场“花瓣浴” ..... | 214 |
| 猜疑,是婚姻的“票房毒药” .....         | 215 |
| 嫉妒,是爱情的“纵火”嫌疑犯 .....        | 217 |
| 喋喋不休是爱情的致命杀手 .....          | 218 |

## Chapter 9 财富习惯

### ——开启财富之门的金钥匙

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 习惯决定财运,不要拒绝财富登门 .....       | 222 |
| 思维习惯决定财富习惯 .....            | 223 |
| 学会富人的思维习惯 .....             | 225 |
| 储蓄你成功的每一个金币,与财富“狭路相逢” ..... | 227 |
| 富贵险中求:财富是人生险峰的“攀岩高手” .....  | 229 |
| 独辟蹊径,别给思维设“圈套” .....        | 230 |
| 擒贼先擒王:商战中擒拿商机的决策力 .....     | 231 |
| 从熟悉的领地迈向财富的金字塔 .....        | 233 |
| 让理财习惯增值你的财富 .....           | 234 |
| 培养善于借势的生财习惯 .....           | 235 |
| “理”一下财富,洞开财富芝麻之门 .....      | 237 |
| 世界巨富的理财习惯 .....             | 238 |
| 及早理财,实现你的致富目标 .....         | 243 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 养成编制家庭财务档案的好习惯 ..... | 244 |
|----------------------|-----|

## Chapter 10 交际习惯

### ——拓展具有扩张磁力的人际圈

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 善用“合力”的凝聚效应,人际是你成功的助推器 .....  | 248 |
| 打破敌对的壁垒,将对手纳入你的“利益圈” .....    | 249 |
| 收敛起你的聪明 .....                 | 251 |
| 厚德载物里的处世绝学:“德”是聪明人的防护外衣 ..... | 252 |
| 客套是浇灌友谊之花的甘泉 .....            | 253 |
| 聆听,是给别人心灵最重要的“礼遇” .....       | 254 |
| 险境中的信任,是凌驾于人性之上的崇高力量 .....    | 255 |
| 为别人喝彩,让他人的美好能量流向自己 .....      | 256 |
| 养成委婉拒绝的习惯 .....               | 257 |
| 诚实待人是终身受用的信用名片 .....          | 259 |
| 不要漏掉指缝里的金子:善待每一个人 .....       | 261 |
| 吝啬的习惯是成功的绊脚石 .....            | 263 |
| 人情练达即文章,礼尚往来好办事 .....         | 264 |

## Chapter 11 健康习惯

### ——呵护一生健康的私人医生

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 向习惯要健康:“积累效应”驱逐疾病 .....   | 268 |
| 学会自爱,保存你珍贵的“生命资本” .....   | 270 |
| 将影响健康的“习惯杀手”赶出生命的舞台 ..... | 271 |
| 自我释放压力,学会休闲有益健康 .....     | 273 |
| 清除你生命中的慢性毒药,向忧虑说再见 .....  | 274 |
| 平衡心理,让心情保持舒畅 .....        | 277 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 远离“怒火”的码头,安顿好你的“心灵之舟” .....  | 278 |
| 钳制“金钱欲望”:不要让金钱思想“耀武扬威” ..... | 279 |
| 养成清洁卫生的习惯,给自己一个健康的身心 .....   | 280 |
| 改掉生活不规律的恶习 .....             | 281 |
| 养成健康的饮食习惯 .....              | 283 |
| 用喝水滋养生命,将“毒素”赶出舞台 .....      | 284 |
| 步行是一种良好的健身习惯 .....           | 287 |
| 让日常运动的习惯成为你生活理念的一部分 .....    | 290 |

## Chapter 12 说话习惯

### ——把话说得滴水不漏的巧言守则

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 用赞美的养料,滋养他人的心灵苗圃 .....           | 292 |
| 用“我们”代替“我”,融化彼此的隔膜 .....         | 293 |
| 肢体语言的优雅:是交际的金字名片 .....           | 294 |
| 道歉,是通往他人心灵的直通车 .....             | 296 |
| 看清脸色巧说话,气氛和谐又融洽 .....            | 298 |
| 脱口而出乱说话,玩笑大了会爆炸 .....            | 299 |
| 给他人的尊严,留一个从容转身的余地 .....          | 300 |
| 只说五分话,给语言留一个转身的空间 .....          | 301 |
| 让你的口才“勤加操练” .....                | 302 |
| 请不要拉引“情绪手榴弹”,给争吵按下“暂停键” .....    | 304 |
| 含蓄委婉,因势利导 .....                  | 305 |
| 锤炼你的“黄金说服力”,做一个左右逢源的“交际高手” ..... | 306 |
| 迂回变通好办事 .....                    | 308 |



## Chapter 1

# 认识习惯

——驾驭好习惯,就可驾驭好你的人生





## 驾驭命运的骏马，让好习惯引领美好人生

习惯总是左右着我们的生活。这些习惯小到影响个人的卫生、形象，大到影响身体的健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等，可以说是涉及面广，影响度深。其中，良好的习惯如一枝枝花朵，或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。

一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破，等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

习惯一般是指：

——一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；

——思维和性格的某种倾向；

——一种经常性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的。在一个人的日常活动中，有 90% 的行为都在不断重复原来的动作，并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

习惯每时每刻都在影响着生活。它是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，主宰人的一生。

心理咨询专家研究发现，一个人工作、学习的好坏，20% 与智力因素相关，80% 与非智力因素相关，而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要位置。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究，前后长达 5 年之久。研究结果表明，造就这些原本普通人士

非凡成就的主要因素，不是天才和天赋，而是坚韧不拔的好习惯，他们大多能不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求完美。

习惯可以是我们的最好的帮手，也可以成为我们最大的负担。它会推着我们前进，也会拖累我们直至失败。

驾驭人生，驾驭习惯，做习惯的主人，才能让好习惯带着我们走向成功。



## 习惯的“蝴蝶效应”：小习惯成就大人生

小习惯是日积月累形成的，它对于一个人的成功与幸福的影响是重大的，所以，我们一定要注意自己的小习惯。

有这么一个小故事：

有一个猎人，在一次打猎中捡回一个老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在了一起。

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，它和小鸡们一起学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，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着。

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。”

然而母鸡听到小鹰这么说却每次都提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡，不可能飞起来的！”

其他小鸡也一起附和道：“我们只是小鸡，不可能飞到那么高的。”

小鹰被提醒的次数多了，最后终于相信自己永远不可能飞那么高。再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：我只是一只小鸡，我不可能飞那么高。

就是这样的思维习惯，让这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，

它拥有翱翔蓝天的翅膀。

由此可见，习惯虽小，却影响深远。

所以，对于不良的习惯，我们需要及时纠正。此外，我们还应培养一些好的小习惯，比如以下的几个小习惯：

- 及时处理日常事务，而不任由它们堆积如山；
- 及时解决客户和同事提出的要求与问题；
- 第一次读到收件箱里的邮件时，就及时处理。

上述的3个小习惯将给你带来如下好处：

- 绝不拖沓日常事务；
- 在客户和同事们中留下良好的口碑；
- 你能及时处理各种事务并能够得到上司认可。

这样的成果是显而易见的。但是，其影响还远不止于此，更多、更有意义的结果会很快接踵而至。接着，你会在生活中的其他方面也不再拖沓，行动变得有条理、有效率。渐渐地，你还会发现你的闲暇时间因你的井井有条而多了起来，你可以去做一些自己喜欢的事情……

小习惯先带来小成果，当逐渐变成你的日常习惯后，就会取得更大、更有意义的成果。

所以，“改掉坏的小习惯，培养好的小习惯”是你的当务之急，千万不要对此不屑一顾。



## 打破“路径依赖”，改变习惯就可改变命运

习惯的力量是巨大的。习惯一旦养成，它就会影响并主宰我们的生活。但习惯是如何养成的？又是什么影响了我们的习惯呢？

说到影响习惯的因素，我们不能不回到古罗马时期。

古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，



因此，罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的。因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他轮宽的马车在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为，这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨道宽一点，因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，最后的结论是：两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

有人把这种现象称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某一路径，就会在以后的发展进程中不断地自我强化。由此可见，人的习惯首先是惯性的结果。习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择，并让你难以走出自己选择的道路。从某种意义上来说，习惯也是个人与环境、行为相互影响的结果，比如家庭就是一处极重要的影响。

其次，作为社会细胞的家庭的传统对整个社会都有着一定的影响。当孩子们随着年龄的增长，逐渐摆脱家庭束缚的时候，他们从小养成的习惯便与他们如影随形。如果要真正对其追究责任，那么就完全可以在家庭教育上找到答案。比如，所有家庭成员都爱清洁，都有垃圾入篓、脏水入桶的习惯，那么从这个家庭里走出来的孩子就不会在公共场所乱扔废物，我们周围的环境也将因此而受益。

好习惯人人可以养成，但关键是在儿时——我们的家庭。家庭对孩子的影响看起来微不足道，甚至常常被一些人所忽略。但是，在良好的家庭环境

影响下，往往能成就一个人一生的梦想。

亚伯拉罕·林肯是一个出身于贫苦家庭的孩子，良好的家庭熏陶成就了他坚韧不拔、积极进取的优良品质。无独有偶，爱迪生也是一个出生在贫苦家庭的孩子，家庭的环境成就了他善于动手、积极动脑的好习惯，也成就了他不怕一切艰难险阻的优秀品质。与此相反，一个人在幼年时养成的坏习惯就像是一棵长弯了的小树，直到成年时，才发现它怪异的曲线。即使改正了，贴近地面的部分也会留下弯曲的一段，比如摸下巴、搓手等不好的习惯就是在幼年时养成的“弯曲的一段”，在成年后就会成为人生的败笔。

有一些习惯通常是一个人自我调节的结果。对此，柏拉图指出：如果行为仅仅由外部报酬或惩罚所决定，人就会像风向标一样，不断地改变方向，以适应作用于他们的各种短暂影响……事实上，除了在某种强迫压力下，当面临各种冲突时，人们具有自我指导的能力，使得人们可通过自我调节为自己的思想感情和行为施加某种影响。

因此，人的习惯是可以改变的。通过改变习惯，就可以改变人生的命运。



## 多一种好习惯， 生命里就会多一种享受美好生活的能力

古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。”人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的東西都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。好习惯是培养出来的，我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。

良好的行为习惯，可以从一个人的一举一动中反映出来，也就是说听其言、观其行。试想，一个爱睡懒觉、生活懒散又没有规律的人，他怎么使自己勤奋工作？一个不爱阅读、不关心身外世界的人，他能有怎样的胸襟和见