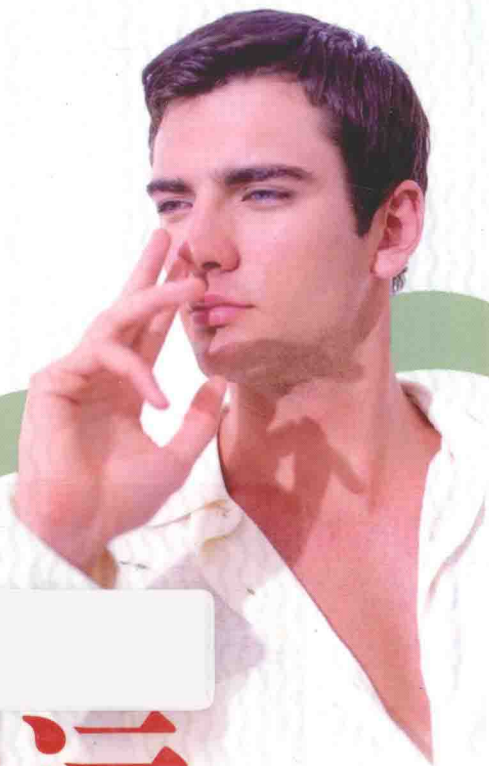


Fang WeiLv Yuan

祸起于细微 忽细事者祸必盈 患生于疏忽 轻小敌者亡必聚

姜越◎主编



梦想起跑线系列

防微虑远

远离一切坏习惯

好习惯并不难养成，也许养成好习惯的过程会很痛苦，但是一旦养成，我们会受益终身。一个人的行动，大多数取决于习惯，好习惯会帮助你走上正确的人生轨道，坏习惯却会让你朝着相反的方向越走越远。



海潮出版社
Haichao Press

Fang WeiLv Yuan

姜 越◎主编

梦想起跑线系列

防微虑远

远离一切坏习惯



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

防微虑远：远离一切坏习惯 / 姜越主编. -- 北京：
海潮出版社，2013. 8

(梦想起跑线)

ISBN 978-7-5157-0462-3

I. ①防… II. ①姜… III. ①习惯性-能力的培养-通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193739 号

书 名：防微虑远：远离一切坏习惯

作 者：姜 越

责任编辑：关 月

封面设计：侯泰设计工作室

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮 编：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：15

字 数：230 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5157-0462-3

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



前言

Qian Yan

一个人的某些恶习和不良习惯并非是与生俱来，而是后天慢慢养成。有些坏习惯可能对我们的工作和生活并无大碍，但有些坏习惯足以影响我们的前途和命运。所以，当我们发现有坏习惯在悄悄地萌芽时，就要想办法去杜绝它。



001

习惯往往是一个人内在的主动和外界的刺激经过长期地累积而成的。先是有意识地成为自己行为的一部分，形成习惯后，便成了一种不自觉的行为模式，进而忘了它的存在。而这正是“习惯”的力量所在。更关键的是，习惯通常是从一些小事和细节累积而成。如果是好习惯，就应该保持，但若身上有了坏习惯，就应该想尽办法去戒除。

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。他们的反应都是自动的、不假思索的。同样的，我们的态度情感和信念也容易变成一种习惯。

我们只要花心思做个决定，慢慢练习让它形成一种新的反应或行为，习惯可以修正、改变，甚至完全可以扭转。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

前言





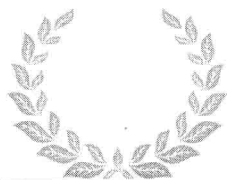
不停地注意和不停地练习。

那么，先让我们看看每个人都可能存在哪些“坏习惯”，例如：思考问题时，对任何事情都会反复思考务求周全，只看大局不看小节，凡事只会往坏处想等；工作时，随心所欲，自私自利、想做就做，不想做就应付，拖拖拉拉，马马虎虎，半途而废，一条路走到黑，明知死胡同也不知掉头等；为人处世上，不守信用，总是要别人给自己好处却不给别人好处。这些都是很有可能存在在我们身上的坏习惯。

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

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。一次改掉多个习惯的企图，势必分散我们的精力，并彻底毁掉我们改掉坏习惯的努力。改造我们那些妨碍我们成功的坏习惯是值得庆贺的第一个成功。

在开始试着改变习惯时，我们常会觉得极困难。我们发现，就像行进中的火车般，我们很难开始改变习惯的步骤。但是，一旦我们成功改掉第一个坏习惯，改掉坏习惯就会变得越来越容易。事实上，随着一个个坏习惯被好习惯取代，我们将变得越来越善于改变自己的习惯。也就是说，我们已经在开始养成“改掉坏习惯”的习惯。一旦这样的习惯养成，它便会像一列行进着无法停止脚步的火车，推动我们去实现理想。



目 录

Contents

第一章 克服懒惰习惯

——业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随

001

民间有谚语说：勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟。在传统思维里，能获得成功的都是勤奋的人。懒惰其实是人的本性，每个人的骨子里都有惰性，只是有些人知道自己要做什么，该做什么，并且有了行动，所以他们相对来说就比较勤快。

勤奋的人才能创造成功	003
做时间的主人	007
忙碌可以充实我们的生活	011
世界上没有免费的午餐	015
勤奋贵在坚持	019
懒惰是要付出代价的	023





第二章 克服拖延习惯

——我生待明日，万事成蹉跎

生活中常有人做事计划来计划去，总觉得构想不完美，时机不成熟，结果一拖再拖，万事皆蹉跎。其实，再好的新构想也会有缺陷，即使是很普通的计划，如果确定执行并且努力做好，也比没有开始要好得多，局面要靠行动来打开，坐等机会成熟，很可能永远也等不到，或者机会一旦成熟如白驹过隙，很快就逝去，你根本就抓不住。

- 不要坐等成功的到来 031
- 没有行动，一切都是做梦 035
- 不做思想的巨人，行动的矮子 040
- 幻想可以有，但要切实际 043
- 只有想不到的，没有做不到的 046
- 说一尺，不如行一寸 050
- 改掉拖延，抓住机会 054

第三章 克服自私习惯

——我为人人，人人为我，送人玫瑰，手留余香

自私本是人类的一种正常表现，每个人都有自私的时候。但无私帮助别人也是人的正常心理活动，甚至每个人也都有过无私帮助别人的时候。所以不能说自私是人的本性。自私是我们走向成功和取得人生伟大胜利的最大障碍，我们应该学会去克服它。

做一个善于帮助别人的人	063
帮助别人，就是帮助自己	065
给予远远比接受更让你快乐	069
自私，是人生路上的绊脚石	073
学会与人分享，而不是独享	076
朋友多了路好走	080
自私的代价是惨重的	084
勿以善小而不为	088

第四章 克服生气习惯

——快乐只于心情，而在于我们自己



快乐和烦恼都是自找的，就看你会不会找，会找的人找到了快乐，而不会找的人只找到了烦恼。其实，快乐在我们身边的每一个角落，就看我们能不能找到它。只有快乐了，心情才会好。这样，一切疾病都不敢靠近你。记住，只有自己快乐了，才能把快乐带给身边的人。

快乐真不少，全靠自己找	095
每天快乐一点点，快乐生活每一天	099
换个心态，换种心情	104
每天给自己一个微笑	108
让世界跟我们一起笑	111
快乐是一剂治愈百病的灵丹妙药	116
快乐是一种可以培养的心理习惯	120

目

录





第五章 克服逃避习惯

——无论头上天空怎样，都要准备承受

面对挫折或难题，很多人想到了自己的痛苦，自己的委屈，以至于选择了逃避。其实，这都是因为太在乎自己的情绪，而一个现实的人，即使受自己情绪的影响，也能跳出来，现实面对自己的困难。

- 永远都不要逃避 127
- 走出失望，心存希望 130
- 选择逃避也许困难会更多 133
- 跌倒之后不管怎样都要爬起来 136
- 接受现实，挑战苦难 140
- 勇敢地面对现实 143
- 面对失败坦然处之 145

第六章 克服计较习惯

——海纳百川，有容乃大，山高万仞，无欲则刚

世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。生活是多姿多彩的，拥有了宽阔的态度与胸怀，就拥有了前进的力量，也就拥有了拼搏的精神。人生并不总是欢歌，以宽容的心去体验，什么事都会豁然开朗。

- 培养博大的胸怀 151

不要存有报复心理	154
不为小事斤斤计较	157
用宽容的眼光去看世界	161
包容万物，顺其自然	164
原谅别人的过错	168
君子有容人之量	171
宽容之人，王者之心	175

第七章 克服悲观习惯

——天生我材必有用，千金散尽还复来



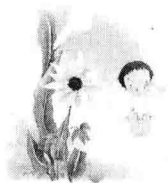
生活就像一个万花筒，我们置身在其中，不管是简单，还是艰难，是痛苦，还是开心，我们都得继续下去。既然如此，那我们就更应该快乐地生活，学会享受生活。

要学会释放压力	181
以乐观的心态积极地生活	184
从自我囚禁的枷锁里走出来	187
用阳光的心态面对人生	190
豁达的人永远年轻	193
快乐是一种心理习惯	197
走出情绪低谷，阳光总在风雨后	200
烦恼是自找的，快乐也是	204

目

录





第八章 克服浮躁习惯

——非淡泊无以明志，非宁静无以致远

浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相交织的病态社会心理，它与艰苦创业、脚踏实地、励精图治、公平竞争是相对立的。我们要想清楚自己所需要的是什麼，在做什么时候的感觉最像自己。所以，在生活中，我们一定要控制好自己情绪，避免浮躁的产生。

做一个有教养的人	209
控制好自己的情绪	211
要低调，不要咄咄逼人	214
快节奏的生活要拒绝浮躁	217
浮躁的人很难成功	221
拭去心灵的浮躁	223
要有沉得住气的大将风度	226



第一章 克服懒惰习惯

——业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随

民间有谚语说：勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟。在传统思维里，能获得成功的都是勤奋的人。懒惰其实是人的本性，每个人的骨子里都有惰性，只是有些人知道自己要做什么，该做什么，并且有了行动，所以他们相对来说就比较勤快。



勤奋的人才能创造成功

要想成功就必须勤奋工作。古希腊的米南德说：“勤奋可以赢得一切。”胜利和成功伴随着勤劳的人，古今中外的无数事例都印证了这条真理。

成功所凭借的绝不是安逸中的空想，而是在勤奋中获得的，这是成功的秘诀，也是所有想成功的人必须具备的美德。

在成功者看来，自己的勤奋是人生最宝贵的财富，因为自己的成功就是勤奋创造的。我们养成一种勤奋、不怕艰苦、坚持到底的习惯，无论做什么，都能在竞争中立于不败之地。对于想成就大事、想拥有更多财富的人来说，勤奋是最好的资金。

诚然，勤奋是一个人取得杰出成就所必需的前提，任何一种杰出成就都必然与好逸恶劳的懒惰品行无缘。正是辛勤的双手和大脑才使人出众，任何事业追求中的优秀成就都只能通过辛勤的实干才能取得。

毫无疑问，懒惰者是不能成大事的，因为懒惰的人总是贪图安逸，遇到一点风险就退缩。另外，这些人还缺乏实干精神，总想吃天上掉下来的馅饼，从不相信勤奋有收获。勤奋是千百年来人们成才的法宝，也是中华民族的传统美德，天道酬勤。有一首歌唱得很好：不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。无论什么时候，勤奋都是一种值得社会称誉的美德。

我们从小就知道“勤能补拙”“勤奋可以制造一切”，也知道无数个通过勤劳实干取得成功的事例。可是多数人并未从中受到启发，他





们依然在工作中偷懒，依旧好逸恶劳，并为自己开脱：现在是新世纪新时代，勤奋已不再是人生成功的法宝了。

是的，如今这个时代的确与以往不同了，但并不是我们想象的那样——勤奋越来越不重要，而是恰恰相反，要想在工作中获得成功，勤奋是必不可少的。

要想在这个人才辈出的时代走出一条完美的职业轨迹来，唯有依靠勤奋的美德——认真地对待自己的工作，在工作中不断进取。

我们总是抱怨自己命运不济，其实机会对于每个人都是均等的。我们如果对实际生活有所了解，就可以发现，幸运通常伴随在那些努力勤奋工作的人身边，就像海风和海浪总是伴随在航行者的身边一样。

不相信命运的乔顿先生是一位成功的企业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗终于拥有了自己的公司。

这一天，乔顿先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。他愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

乔顿说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到乔顿的手里，说：“先生，这个打火机只卖2美元，这可是最好的打火机啊，你就买下吧。”

乔顿听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出几张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开车的小伙子。”

盲人用手挨了一下那张钞票，竟然是100美元！他用颤抖的手反复抚摸着，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

乔顿笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我的眼睛并不是一生下来就瞎的，都是23年前那次事故，太可

怕了！”

乔顿先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“您也知道？这也难怪，那次炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地说了起来：“我真可怜啊！到处流浪，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去！我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平呀！”

乔顿先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着乔顿先生。

乔顿先生一字一顿地说：“我当时也在那家化工厂当工人。就是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人站了好长时间，突然一把抓住乔顿先生，爆发出一阵苦笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子！”

乔顿先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。你相信命运，可是我不信。”

同样是残疾人，有人因为懒惰只能以乞讨为生，有人因为勤奋而出人头地，这绝非命运的安排，而在于自己的勤奋、拼搏。面对困境，应如何走出？懒惰地等待只能使自己沦落为“乞丐”，勤奋则通向成功。而成功很可能会成为勤奋的坟墓。有一项调查表明，诺贝尔奖的获得者获奖之后的成就、论文篇数远不及其获奖前的一半。成功之后就不再努力的例子并不鲜见，许多人在凭借着勤奋努力终于被提拔和重用之后，就觉得应该放松一下了——为自己前段时间那么辛苦的工





作补偿一下，结果又回到原来的那种好逸恶劳、不求上进的生活状态中去了。

人生有两出悲剧，一是万念俱灰，二是踌躇满志。这两种悲剧，都会导致勤奋的中止，因此，在我们取得同样的成功之后，要重申自己的大目标，告诉自己还有更加美好的前途在等着自己，使自己重新振作，继续努力。

懒惰是一种浪费，而这浪费的却是比任何东西都宝贵的生命。人生短暂，懒惰就如慢性自杀。“成事在勤，谋事忌惰”，只有勤奋才会有成功，偷懒只会使自己永远落在别人的后面。

对于懒惰的人，我们应该让他知道：只要付出努力，一切才会更加美好，而这才是我们所应该追求的！

对一个人的生存而言，懒惰是一种堕落的、具有毁灭性的东西。懒惰、懈怠从来没有留下过好名声，也永远不会留下好名声。懒惰是一种精神的腐蚀剂，因为懒惰，人们不愿意爬过一个小山岗；因为懒惰，人们不愿意去战胜那些完全可以战胜的困难。因此，那些生性懒惰的人不可能在社会生活中成为一个成功者，他们永远是失败者。成功只会光顾那些辛勤劳动的人们。人们一旦背上了懒惰这个包袱，就只会整天怨天尤人、精神沮丧、无所事事，这种人完全是无用之人。

如果他是一位成功的科学家，那么，在取得成功的过程中，他一定付出了艰苦的劳动，一定经过了无数次的失败。没有一个成功者例外，没有一个成功的人是不付出艰辛的劳动就能成功的。

牛顿是世界著名的科学家。当有人问他到底是通过什么方法发现万有引力定律的时候，他诚实地回答道：“总是思考着它们。”还有一次，牛顿这样表述他的研究方法：“我总是把研究的课题置于心头，反复思考，慢慢地，起初的点点星光终于一点一点地变成了阳光一片。”正如其他有成就的人一样，牛顿也是靠勤奋、专心致志和持之以恒才取得巨大成就的，他的盛名也是这样取得的。放下手头的这一课题而从事另一课题的研究，这就是他的娱乐和休息。牛顿曾说过：“如果说我对公众有什么贡献的话，这要归功于勤奋和善于思考。”