

# 习惯的力量

为什么要这样活



— 孟婆汤◎编著 —

潜力和能量  
一旦爆发  
前途不可估量

让所有人震惊、愉悦、幸福的力量书  
让你彻底了解自己并改变自己的成长书

力量时刻都在  
你要善于发现和挖掘



厦门大学出版社 国家一级出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

# 习惯的力量

为什么要这样活

★★★孟婆汤◎编著★★★



潜力和能量  
一旦爆发  
前途不可估量



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

习惯的力量 / 孟婆汤编著 . — 厦门 : 厦门大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5615-3726-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 310224 号

厦门大学出版社出版发行

( 地址 : 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编 : 361008 )

[http : // www.xmupress.com](http://www.xmupress.com)

[xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

北京市昌平开拓印刷厂印刷

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开本 : 710mm × 1000mm 1 / 16 印张 : 16 字数 : 220 千字

定价 : 32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

# 前言

## PREFACE

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。”

这位科学家出人意料的回答，直接明了地阐明了良好习惯对人的一生所具有的决定性意义。这个故事让我们想起著名教育家乌申斯基的话：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的境地。”

其实，我们的许多行为都是习惯使然，每个人也都有许许多多的习惯，好的或者不好的，可很多时候，我们对“习惯”的认知显得麻木和漠然，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。专家告诫我们：“我们的行为受到品质、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响，其中最首要的就是习惯。成功与失败最大的分别来自不同的习惯。”因此，我们不能不正视习惯，正视习惯对成败的影响，正视习惯对命运的左右，其实成功的秘密就在

于习惯。

有时在习惯面前，连伟大的科学都无能为力。比如，电脑键盘上的字母的不规则排列就是习惯的产物。对于键盘上的字母排列为什么会出现这样不规则的组合，有一个最流行的说法——这是为达到最快的打字速度而设计的。其实这样的组合是一个误区，同时也是一个骗局。

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。慢慢地，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，并始终认为这样的布局的确能提高打字速度。

后来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，凭借现在的技术，已经完全解决了卡键问题，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。这说明，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

习惯，据词典解释，是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。它是一把双刃剑。好习惯能使人渐成大器，坏习惯却使人在不知不觉中沉沦。习惯是天使，也是魔鬼。在我们身上，好习惯与坏习惯并存，习惯要么造就我们，要么毁掉我们。一个人成功与否，就在于能否驾驭好习惯。好习惯难以养成，但是容易保持下去；坏习惯容易养成，但是难以摒弃。人们常说，性格决定命运，决定性格的又是习惯。不是有这样的谚语吗？播下一种行为，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

# 目 录

## CONTENTS

### 前言 / 001

## 第一章 千里之行，始于习惯

一个人成功与失败，都源于他所养成的习惯。好习惯是成功的助力器，而坏习惯则可能是通往成功之路的绊脚石。一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而与最长的木板无关。人的失败往往由自己的某种缺陷所致。好的习惯是人们走向成功、获得财富的钥匙，而坏的习惯则是打开通向失败、贫穷的门的钥匙。

人是习惯的动物——习惯的内涵 / 002

习惯即命运 / 007

思路决定出路 / 011

好运气不如好习惯 / 013

习惯是习惯者的墓志铭 / 017

谁为你的旧习惯买单 / 020

## 第二章 成就事业的良好工作习惯

成功没有捷径可走，任何希望职场顺利的人都必须全力以赴地做好每一件工作。

如果你想成功卓越，你就要全力以赴，把你所有的力量都拿出来，全力以赴去行动，一个目标一个目标地去攻克，一个小问题一个小问题地去解决，直至实现你的大目标。

其实每个人一生中都会有无数奇思妙想，无数思想的火花，这是上天对每个人的恩赐，是一笔可贵的财富。对于那些懒得去理会自己灵感的人而言，这就如同那些对天上洒下的钱雨而懒得去接的傻子一样。只有及时地付诸行动，才能真正圆你的“成功梦”。

- 你是尽力而为还是全力以赴 / 026
- 信誉是打开成功大门的钥匙 / 028
- 为自己而不是老板工作 / 032
- 在工作中寻找乐趣 / 036
- 用心就能无差错 / 041
- 善于与人合作是种好习惯 / 044
- 工作中无小事 / 049
- 于细微处见精神 / 055
- 正确地做事与做正确的事 / 058
- 立刻行动：抢到冠军宝座的好习惯 / 061
- 做时间的主人 / 066
- 随机应变而不随波逐流 / 069
- 恪守时间，珍惜时间 / 072

### 第三章

### 完善自我的良好职业习惯

现在企业之间的竞争不只是人才的竞争，还将转向学习能力的竞争。一个人成功的实质，并不是战胜别人，而在于战胜自己。你不可能也不可以去阻止别人的优秀，你唯一能够改变的就是自己。而改变自己的唯一道路就是学习，通过学习可以改造内在的品性与提高内在的能力，从而改变外在的处境与地位。“欲胜人者必先自胜。”只有战胜自己的人，才是最伟大的胜利者、成功者。

- 搭上学习的高速列车 / 076
- 做一块现代职场上的锂电板 / 078
- 学习力是职场上的通行证 / 080
- 在学习中成长 / 083
- 在学习中完善自己 / 087
- 主动承认错误 / 090
- 有魄力当然有魅力 / 094
- 把压力转化为成功的动力 / 100
- 及时从失败中吸取教训 / 103
- 踏平崎岖成大道 / 107

- 主动出击天地宽 / 112
- 欲速则不达 / 114
- 懂得工作和生活的和谐平衡 / 117

## 第四章 做人成功的良好交际习惯

信用、信义是立身之本。诚信不仅仅是一个人品行的证明，也是衡量一个员工责任感的尺子。一个人在工作和生活失去了诚信，说明他人格上有缺陷，是一个品格不健全的人，一个人一旦不守诺言，毁约背信，会让公司遭受重大的名誉损失。另外，一个人失去了诚信，不能信守诺言，就会打乱工作中的秩序，为公司的管理带来隐患。更为重要的，一个人一旦失去了诚信，就会在工作岗位上玩忽职守，从而影响公司的健康发展。

- 以诚待人赢人心 / 122
- 不要吝啬你对他人的鼓励 / 124
- 善待他人等于善待自己 / 128
- 善待你的对手 / 132
- 多从别人的角度想问题 / 136
- 人际互动中要保持“豪猪距离” / 138
- 人际交往中的跷跷板 / 140
- 及时原谅别人的错误 / 143
- 与他人分享荣誉和工作成就 / 146
- 用热情和微笑征服别人的心 / 148
- 不要与人斤斤计较 / 153
- 不要常常指责或轻视别人 / 156
- 不要人云亦云 / 158
- 学会说不，做一只微笑的刺猬 / 162

## 第五章 家庭幸福的爱情婚姻习惯

在婚姻生活中，需要的不是讲理，而是艺术。  
只有学会抓住幸福，才有机会享受浪漫。浪漫是看得见抓得着的，绝不是



虚无缥缈的，它就在生活的点点滴滴中，只有用心生活才会有幸福，才会有浪漫光顾。

要清楚地看到对方的优点，而且学会欣赏和赞扬，而对对方的缺点要假装毫不知情，只有相互的宽容、和谐、体贴，才能使夫妻感情“愈泡”愈香，愈见真情，才会使爱情的幸福花朵常开不萎。

爱情需要睁只眼闭只眼 / 168

不要期望被爱情提拔 / 172

让爱在婚姻中继续 / 176

距离产生美 / 181

婚姻不是科学 / 187

婚姻是选择浪漫还是平淡 / 190

做个聪明而不精明的爱人 / 197

不做爱人的学校 / 201

不要让左手感觉不到右手 / 205

过分干涉对方是婚姻的紧箍咒 / 210

丧失自我是婚姻悲剧的制造者 / 215

大男子主义是捆绑婚姻的绳索 / 224

步调不协调是击沉爱情之舟的水雷 / 228

## 第六章

## 好习惯是这样“炼”成的

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯，90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复27天，就变成习惯性动作；同一个想法，被重复验证21次，就会变成习惯性想法。度过了90天的稳定期，这项习惯就成了你生命中的有机组成部分。

“野狼断掌”的启示 / 236

循序渐进，小处不可随便 / 238

罗马不是一天建成的 / 241

从“破窗理论”看习惯的养成 / 245



---

## 第一章

# 千里之行，始于习惯

一个人成功与失败，都源于他所养成的习惯。好习惯是成功的助力器，而坏习惯则可能是通往成功之路的绊脚石。一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而与最长的木板无关。人的失败往往由自己的某种缺陷所致。好的习惯是人们走向成功、获得财富的钥匙，而坏的习惯则是打开通向失败、贫穷的门的钥匙。

## 人是习惯的动物——习惯的内涵

习惯人皆有之，而且每个人都不同程度地被自己的习惯所左右。南方人习惯吃大米，北方人习惯吃面条，这是生活习惯。有的人喜欢边听音乐边学习，有的人则习惯于神情专注、不受干扰，这是学习习惯。有的人工作时习惯快刀斩乱麻、雷厉风行，有的人则习惯有头有绪、有条不紊，这是工作习惯。无论我们是否愿意，习惯总是无处不在、无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。于是有人说：“人是习惯的动物。”甚至还有人极端地说：“人是习惯的奴隶。”例如，人们上班时总是习惯走一条固定的路线或是乘坐固定的某路公共汽车；出差时喜欢住在自己熟悉的宾馆；我们的一日三餐与睡眠，都有一定的规律，如果依着固定的时间饮食作息，就会感到舒适，因为这些已经成为自然的惯性行为。假如超过了吃饭时间，肚子就会抗议；熬了夜，眼睛就不听使唤，因为这些都是不自然的生活。因此，人类的生活处处受到习惯的支配，我们不能小视它。

然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。科学研究表明，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%的行为则是习惯性的。这表明人的行为是按习惯进行的，如果不加以控制，习惯将影响我们生活的所有方面。想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已：我们几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐和驾车上班等，一天之内上演着几百种习惯，小到啃指甲、挠头、握笔姿势以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，比如，吃什么、吃多少、何时吃、运动项目是什么、锻炼时间的长短、多久锻炼一次等，甚至我们与朋友交往、与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯。再说得深入一点，甚至连我们的性格都是习惯使然。

牧师华理克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”关于习惯成就性格的说法并不是最近才提出来的。古希腊哲学家亚里士多德早在公元前350年便宣称：“正

是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

习惯实际上不仅仅影响我们的个人生活，许多心理学家认为，实际上正是习惯引导着整个社会结构和心理机制的改变。19世纪心理学家威廉·詹姆斯如此写道：

习惯就像一只巨大的飞轮……正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是它，把不同的社会阶层清晰地区分开来……

哪怕这个年轻人只有25岁，你也能够从他的身影上一眼看出未来的推销员、医生、律师，或是首相；哪怕只是一句话，你也能够从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。而这些都在表明，他们总有一天逃不过某种命运，就像是衣袖上会出现的褶子一样。我们的性格就像塑料，一旦塑造成形就很难改变，不过，这对于整个社会来说，也未尝不是件好事。

詹姆斯不仅注意到习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构，同时，他也指出了改变习惯的不易。

人为什么要按习惯做事呢？道理很简单，因为人们相信经验，害怕改变，担心这种改变会给自己带来不必要的麻烦。因为习惯具有力量，习惯的力量就叫做惯性。但遗憾的是，人们的这种习惯实际上并非最佳的选择。所以习惯有好坏之分，好的习惯助人成功，坏的习惯使人受挫。成功是一种习惯，失败也是一种习惯。所以有必要建立好习惯，克服坏习惯。

如果有时候你锁门，有时候你不锁门，结果有一次你最后一个走出家门，匆忙之中上了飞机或者火车之后，你突然想起了一个问题：“门锁上了没有？”使得你忧心忡忡，甚至怀疑自己是否患了“精神强迫症”。其实如果你养成了一个习惯，就可以相信习惯的力量会帮助你解除担心。

行为科学的研究表明，如果每次你都能按某种方式行事的话，那么就会出现这样的情形：你如今的行事方式将慢慢占据你的脑海。重复次数越多，你过去的行事方式就越来越模糊，而新行事方式将越来越占据主导地位。

特别是由于从事一种职业时间长了，人们往往会养成思维定势和行为习惯，所以就有了职业习惯。比如警察看谁都像小偷，老师看谁都像学生。

所以就有了“秀才遇到兵，有理说不清”和“慈不掌兵”之说。有这样几则关于职业习惯的小笑话，可以作为这一论点的注脚：

第一个故事：妻子和丈夫一起回家，妻子一进门就把门关上。丈夫一边敲门一边喊：“开门，开门，我还没进去哪，真是的！”而做公共汽车售票员的妻子则说：“吵啥吵？坐下一趟吧！”

第二个故事：某局张局长突然接到一封加急电报。电文是：“母亲去世，父亲病危，望速归。”阅毕，张局长痛不欲生，边哭边在电报回单上签字。邮递员接过回单一看，竟是“同意”二字。

第三个故事：一个游客乘出租车出游。半路上他拍拍司机的肩膀，想问一件事，没想到吓得司机“哇哇”乱叫。“啊，对不起，没想到会吓着你。”他抱歉道。“没关系，小小误会。”司机道，“我今天刚开出租车，过去我一直是开灵车的。”

第四个故事：某地方电视台新闻播音员正在播报新闻，这时一张纸条送到他面前，他拿起纸条习惯性地说：“下面是本台刚收到的消息……”接着打开纸条读起来：“伙计，你的门牙上有一片儿菠菜叶……”

第五个故事：一日，警察与朋友一起去打猎，忽然，他看见了一只梅花鹿，于是，悄悄地绕到它的身后，举起枪，大声喊道：“不许动，举起手来，不然我就开枪了！”

第六个故事：蚊帐里有两只蚊子，一只喝饱了血，另一只肚子空空。妻子让当检察官的丈夫打蚊子。丈夫出手不凡，一掌拍死了那只喝饱了血的胖蚊子，而对另一只却迟迟不下手，妻子问他为何不打，丈夫说：“证据不足。”

这些虽是笑话，但人们在日常生活中的确会经常碰到，我们在善意地嘲笑别人时，可能自己也有可能无意间犯下类似的“低级”错误。你我他，恐怕都难以避免，人人都有可能充当一次上述故事中的主角。

既然习惯如此“嚣张”，那么到底何谓习惯？但要回答这一问题，并不容易。有一个成语叫“熟视无睹”，它的意思是对熟悉的东西我们会像看不见一样地对待它。同样道理，这可以用在我们对事物的认识上，越是熟悉的事物我们反而越陌生。我们对习惯的认识也往往如此。

对待习惯，我们用我们“习惯”的态度，运用它而漠视它。我们会说

“习惯使然”，或“习惯了”，认为习惯只是行为的自然重复，从不去挖掘它有何深意。其实，习惯并不是简单的行为重复，日本著名的哲学家和评论家三木清，就“习惯”说过一句话：“即使将石头朝同一方向用同样的速度扔上千百万次，也不会因此而得到习惯。”这句话显示出习惯绝非一个简单事物。

由于“习惯”是我们太熟悉的字眼，反而不好直接下定义，我们不妨先从它的反面——“习惯不是什么”说起。

首先，习惯不是束缚。在我们的印象里，习惯意味着固守一定的行为模式，是对个人个性和自由的束缚。其实，这种认识忽视了习惯的由来——习惯来源于我们对环境的能动性适应，正是有了习惯，我们才能克服环境的陌生，才能得以游刃有余。

其次，习惯不是简单的模仿。模仿通常是对他人知识、技术和行为等的模仿，是一种横向的模仿。如果非要说习惯是模仿，那么习惯更多的是自我模仿，是纵向模仿，它更多的是个人对已有成功经验的总结和再利用，是个人“超越性”的模仿。

再次，习惯不是感性的。有人认为习惯是个人情感化的东西，不理性。其实，恰恰相反，习惯中加进了理性的因素，它既可以赋予情感以力量，也可以支配情感。

最后，习惯不是自然物。由于习惯是个人适应环境的产物，它在表面看起来是人自然习得的，但实际上习惯更多的是文化产物。在习惯当中既包含有社会的传统和信仰，又有个人的理想和追求。

那么，习惯到底是什么？要从两方面来理解，从社会来讲，习惯是文化的积淀；从个人习惯来讲，是个人对环境文化的创造性内化的一种形式。我们通常理解的习惯是后一种，即个人意义上的习惯，而往往忽视前一种，即社会角度的习惯。其实习惯得以形成和延续，更多的是前者。

或许可以这样说：习惯是一种定型的行为，是长时期逐渐养成的语言、思维、行为等生活的方式。也可以说，习惯是一种恒常而无意识的行为倾向，反复地在某种行为上产生，是心理或个性中的一种固定倾向。人的思维由两个相互独立的部分构成：显意识和潜意识。显意识便是人的知觉，它负责思考、推理、计算、计划或设定目标。潜意识则是各种事物的仓库，一个人过去的经历和经验便在此存放，包括人的记忆、情感、信仰、价值

观等，当然，还有一个人的习惯。这些统统构成了一个人的潜意识。

但归根到底，习惯是一种条件反射。一个动作，一种行为，多次重复，就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等，都是习惯性动作、行为不断重复的结果。教育家认为，行为一旦变成了习惯，就会成为人的一种需要。

习惯是一种修养。在个人身上，习惯更多地体现为一种修养，具有良好的习惯的人，通常具有良好的品质和较好的修养。这种习惯如果能够自由地掌握，那么个人可以在他的人生中大有作为，硕果累累。

习惯是一种创造性的力量。虽然习惯让社会或个人的思想和行为成为固态，但习惯本身并不是固态的，人的行为并不是完全相同的，每个行为总是有偶然的因素。习惯总是在对新、旧事物之间的模仿中产生的，它充满了创造的可能性。习惯是一种创造的力量，它无论对社会还是对个人都提供了创新的可能性。

习惯是生命的一种形式。生命流动，变动不居，习惯让生命在时间的运动中，具有了暂时的停留姿态，创造了生命的具体形式。

习惯是一种文化。从表面上看，习惯是自然而然的行为，是个自然物，其实，习惯是社会传承的，是个社会性的行为，是个文化物，因为它之中包含着一个社会共同体所拥有的价值体系和道德规范。

习惯是一种理性。习惯对人的行为具有理性指导的作用。西方思想家杜威强调习惯是习得的，同时又是可塑的与易变的，强调习惯决定行为的一般方向而不是其具体形式。习惯对人们行为的一般方向有着指导作用。

习惯是一种艺术。在社会中，各种各样具体的习惯形态，各具特色，体现出人们不同的奇异想象力，如中国人对龙的形象的应用，我们对龙在建筑、雕塑、绘画、书法、文学上的应用已经成为一种习惯。这已经成为具有民族特色和美学意义上的习惯。

以上关于习惯的种种表述，前几种主要是从个人角度来讲的，强调习惯是对环境文化的被个人创造性内化的一种形式；后几种主要是从社会角度来讲的，强调习惯是文化的积淀。正是在这两方面的意义上，我们可以具体理解到习惯的真正含义：既可以从社会习惯的角度来看习惯对人的影响，也可以从个人习惯的角度看个人习惯对社会习惯的作用。

## 习惯即命运

孔子在《论语》中提到：“性相近，习相远也。”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。一个人在生活中的所作所为，就是对一个人种种习惯的反映，因此，世界上最可怕的力量是“习惯”，世界上最神奇的力量也是“习惯”。有什么样的习惯，就决定了什么样的人生。有的人一生顺利，有的人命运多舛；有的人事业辉煌，有的人碌碌无为；有的人屡败屡战，最终成功；有的人竭力奋争，结果一事无成。人生的后面似乎有一只神奇的手在指挥着每一个人，其实这只无形的手正是人的习惯。

习惯是一种思维定势，习惯是一种行动的本能。我们习惯在早已习惯的轨道上滑行，我们习惯在习惯的人与事中穿梭。这种轻车熟路的感觉让人安逸舒适，这种美好愉悦的心境让人一路上看到的净是良辰美景。

亚历山大帝王图书馆发生火灾的时候，馆里所藏图书被焚烧殆尽，但有一本不很贵重的书得以幸免。有一个能识几个字的穷人，花了几个铜板买下了这本书。书本身不是很有意思，但书面里却藏着一样非常有趣的东西：一张薄薄的羊皮纸，上面写着一块可以点铁成金的石头的秘密。所谓点铁成金石，是一块小圆石，它能把任何普通的金属变成纯金。小纸片上写着：这块奇石在黑海边可能找到，但是奇石的外观跟海边成千上万的石头没什么两样。谜底在于：奇石摸起来是温的，而普通的石头摸起来是冰凉的。这个穷人于是变卖了家当，带着简单的行囊，露宿于黑海岸边，开始寻找点铁成金石。

他知道，如果他把拣起来的冰凉的石头随手就扔掉的话，那么他可能会重复拣到已经摸过的石头，而无法辨认真正的奇石。为防止这种情况的发生，每当拣起一块冰凉的石头，他就往海里扔。一天过去了，他拣起的石头中没有一块是书中所说的奇石。一个月，一年，两年，三年，他还是没找到那块奇石。但是，他不气馁，继续捡石头，扔石头……没完没了。有一天早上，他拣起一块石头，一摸，是温的，但他仍然随手扔进了海里，因为他已经养成了往海里扔石头的习惯。这个扔石头的动作太具习惯性了，以至于当



他梦寐以求、苦苦寻觅的奇石出现时，他仍然习惯性地把它扔到了海里。

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成，便用不着借助记忆，很容易、很自然地就能发生作用了。”事实确实是这样的。就拿那个穷人来说，他多少年风餐露宿，苦苦寻觅，为的就是那块点铁成金石。可是当他找到后，却随手扔到了海里。不是他不想要那块奇石，而是往海里扔石头的习惯性动作迫使他做出了令人遗憾不已的蠢事。他的多年点石成金梦，也就像肥皂泡一样顷刻破灭了。

“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”培根的话就像是对那个穷人说的，准确、深刻。即使对今天的我们来说，也不无警示意义。要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须养成一种好的习惯，服务于我们。否则，我们也可能把点石成金石扔进海里，而且是不由自主的。

习惯对我们的生活有着极大的影响，在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。著名的成功学大师拿破仑·希尔说：我们每个人都受到习惯的束缚，习惯是由一再重复的思想和行为所构成的。只要我们能够掌握思想，养成正确的习惯，我们就可以掌握自己的命运，而且每个人都可以做到。

因此，可以说，习惯即命运。一个人成功与失败，都源于他所养成的习惯。好习惯是成功的助力器，而坏习惯则可能是通往成功之路的绊脚石。一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而与最长的木板无关。人的失败往往由自己的某种缺陷所致。好的习惯是人们走向成功、获得财富的钥匙，而坏的习惯则是通向贫穷的敞开的门。

有个故事说的是一个穷人很穷，一个富人见他可怜，就起了善心，想帮他致富。富人送给他一头牛，叮嘱他好好开荒，等春天来了撒上种子，秋天就可以远离那个“穷”字了。

穷人满怀希望开始奋斗。可是没过几天，牛要吃草，人要吃饭，日子比过去还难。穷人就想，不如把牛卖了，买几只羊，先杀一只吃，剩下的还可以生小羊，长大了拿去卖，可以赚更多的钱。

穷人的计划如愿以偿，只是吃了一只羊之后，小羊迟迟没有生下来，日子又艰难了，忍不住又吃了一只。穷人想：这样下去不得了，不如把羊卖了，换成鸡，鸡生蛋的速度要快一些，鸡蛋立刻可以赚钱，日子立刻可以好转。