

# 让我们“晒”习惯

发表于 22 Aug 2007 · 个人提升

在月初时，弥缝曾在褪墨上号召大家参加“一个月培养一个好习惯”活动，至今也都过去半个多月了，不知道大家的进度如何。起初弥缝也还上网超时一阵子，不过做了总结后，现在已经成功的将时间限制到2.5~3小时了。**如果你还不知道“一个月培养一个好习惯”活动，那赶快去看看吧。**虽然现在已经过去半个月了，但你还是可以马上加入并且开始培养习惯。如果你心动了，就马上行动起来，千万不要拖延，因为拖得越久你就会渐渐遗忘，而且培养习惯并不需要从每个月初才能开始的！

不少朋友都参与了“一个月培养一个好习惯”活动，也有朋友将号召转贴到了几个论坛，带动了更多的朋友们加入其中。弥缝要谢谢大家的支持。其中网友**旅程无限**在栖息谷上进行了探讨：什么是习惯？我们要培养怎样的习惯？弥缝觉得其中有不少可取之处，所以将它分享给大家。

## • 什么是习惯？

在回答这个问题之前，我先简单回顾一下自己关注“习惯”问题的过程。最早对“习惯”这个词产生兴趣是因为参加了一次培训课上老师说的一段话让我觉得受益非浅：

播下一个行动，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。

之后，我阅读了台湾的郭腾尹写的《命好不如习惯好》，其中写到：

“警觉习惯的存在”是人生改变的契机；  
“驾驭习惯的方向”是人生远景的眺望；  
“突破习惯的束缚”是人生潜能的发挥。

该书系统地介绍了习惯对人生的影响、好习惯创造好人生、现代人应具备的习惯等。我虽然看了书，了解了许多理念，但还是没有转化为具体的行动。后来又陆续看了周士渊写的《知道更要做到》、柯维写的《高效能人士的七个习惯》，对习惯的重要意义与养成有了更深刻的理解。

那么到底什么是习惯呢？我们东方人通常对“习惯”的理解是：“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”；而西方人对“习惯”的理解却是**“生活在这个世界上的最重要、最基本的观念、原则、美德、态度、方法。比如《高效能人士的七个习惯》里总结的：积极主动、明确目标、掌握重点、利人利己、设身处地、集思广益、综合平衡”**。这两者该如何协调呢？周士渊提出了“广义习惯”的概念：“是指长期形成的、不易改变的各种人的基本素

——如各种习惯性的动作、行为、态度、思维方式、生活方式、情绪模式、性格倾向等。一句它是指我们在后天生活中“习”而成“惯”的种种个性特质。”

## • 我们要培养怎样的习惯呢？

《命好不如习惯好》中总结现代人应具备的习惯是“学习、创新、节约、感恩、负责、尊重、幽默”，其实这些都是一些理念和思维方式，即便《七个习惯》也是如此不具操作性。这也是我为什么很早就看了这两本书却无法养成好习惯的原因所在。最近看了一段话让我有顿悟的感觉：

什么是科学管理？

把复杂的事情简单化；

把简单的事情可操作化；

把可操作的事情度量化、数字化；

把可度量、可数字化的事情可考评化；

把可考评的事情流程化。

**好习惯的养成其实归根结底就是对自我的科学管理。与上面的道理是相通的。以前我们知道了太多的大道理，却没有将复杂的事情简单化、可操作化。**

最近重新看《命好不如习惯好》时才发现其实作者对每个习惯都有具体的可操作的方法，比如：

**“学习”** —— 每天保留一小时的阅读时间、学习请记得记录；

**“创新”** —— 观察力的培养、试着走不同的路；

**“感恩”** —— 每天写下今天要感谢的人、每个月选择看一部发人深省的电影；

**“负责”** —— 用check list来达成今日事今日毕；

**“幽默”** —— 每天都要看笑话、讲笑话；

所以，我觉得褪墨倡导的“一个月培养一个习惯”就非常有意义，因为它将原本很复杂的事简单化、可操作化了，所以执行起来就容易许多。**当这些小小的事都重复做好的话，集少成多，量变就会质变，那些良好的素质、心态就会自然而然的实现。**所以，我建议大家都以具体的事做为锻炼的项目记在“习惯培养清单”里，每天坚持，每天督促，就一定会成功的。

在最后，**旅程无限**号召大家将自己正在培养的习惯拿出来“晒晒”，让大家一起分享，相互监督，共同成长和进步。他正在培养“每个做俯卧撑”、“每天背10个英语单词”、“每天记晨间日记”几个好习惯，而弥缝则在培养“将上网时间限制在2.5小时”、“早上7点起床”、“11点30准备睡觉”和“睡觉半小时阅读”。你正在培养的习惯是什么呢？

相关参考文章：

- 20个方法让你摆脱坏习惯
- 十个步骤培养一个新习惯
- 号召：一个月培养一个好习惯