

形成良好的习惯

2008年1月11日

14:06

要遵守的第一个法则就是：要养成良好的习惯，全身心地去实行。

良好的习惯隐藏着人类本能的秘诀。当每天坚持培养良好习惯活动的时候，它们很快就会成为精神生活的一部分。而最重要的是，它们会悄然走进心灵，变成奇妙的源泉，永不停止地创造财富，并使你事业的航船不断驶向成功的彼岸。

当培养良好习惯的话语被奇妙的心灵完全吸收的时候，每天早晨你便开始带着以前从来没有过的一种活力醒过来。你的元气将会增加，你的热情将会升高，你对事业成功的欲望将会使你克服一切恐惧，你将会比你想像中更快乐。

良好的习惯能使我们坚定成功的信念。

我要郑重地对自己宣誓说，没有东西能够阻碍我事业成功的信念。

例如：今天是我新生命的开始。”

“我所选择的这个行业，充满机运没有悲伤和失望。”

“我像另外一批人一样，不会失败。因为我的手里握有航海图，指示我游过波涛汹涌的海洋，到达彼岸。过去的，只是一场梦罢了。”

“失败不再是我奋斗的代价。失败是病苦，它不适合我的生活，过去我曾经接受它，那是因为我需要痛苦。现在拒绝它，这是因为我有智慧和原则，指引我走出阴暗、进入富有、幸福和超过梦想的康庄大道。”

“人要能长生不老，可以学到一切，但我不能永生。所以在我有生之年，我必须练习忍耐的功夫。我要成为一名成功人士。”

实际上每天在这些新的习惯上花费几分钟，对将要属于你的那种快乐和成功来说，只是付出微小的一点代价，但它却播下了成功的种子。

下面是五项帮助你建立良好习惯的基本原则。

(1) 在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。对于你所想的，要有深刻的感受。万事开头难，你开始建造新的道路的最初几步至关重要。一开始，就要尽可能地使这条道路既干净又宽阔，下一次你想要寻找及走上这条道路时，就可以很轻易地看出来。

(2) 把你的注意力坚强地集中在新建道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你重蹈覆辙。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉。

(3) 可能的话，要尽量多地在你的新道路上行走，你要自己制造机会走上这条新路，不要等机会自动在你眼前出现。你在新路上走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要拟定一个计划，准备走上新的习惯道路。

(4) 拒绝走上旧路的诱惑，过去走过的道路比较好走，人是天生有懒惰性的。你每抵抗一次这种诱惑，你就会变得更坚强，下一次你就更容易抗拒这种诱惑。相反，你如果向这种诱惑屈服一次，你下次就会更容易屈服。拒绝诱惑是最重要的，你必须在一开始就证明你的决心、毅力和意志。

(5) 确信你已找出正确的途径，把它作为明确的目标，毫不畏惧地前进不要犹豫不决：着手进行你的工作，不要住回看。”

习惯与自我暗示之间存在着很密切的关系。根据习惯而一再以相同的态度重复进行的一项行为，将会成为永久性的，到最后，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。

任何一个想要在事业发展中迅速成功的人，必须要有轻松的心情。凡是成功的人通常都是能放松自己心情的人，甚至在碰到逆境的时候也是如此。他的脑筋必须保持能感受、能反应状态，随时准备好捕捉和发掘新机会，了解和对付新的问题。

每个人都希望自己神情气爽，精力充沛，思维敏捷。清爽的世界首先是由清醒的大脑创造的。科学地用脑是一个重要的习惯问题。

大脑向其他事物一样，有其自身的活动规律，学习过程主要是大脑活动的过程。遵循大脑活动的规律进行学习，效率就高，反之就会降低学习效率。长期违背大脑的活动规律，就会导致脑功能的障碍，头脑昏昏沉沉，使人生活在一个棍钝的世界里。

在专心学习时，特别是紧张的考试阶段，大脑的负荷很重，消耗量也很大。专家证明：大脑重员仅占身体重层的1/50，而其消耗的氧与血红蛋白却占身体其他部分消耗景的1 / 5。所以一旦大脑营养的消耗量大大超过其所能补无的景时，即出现抑制状态，这也是大脑的一种自我保护功能。出此，在学习时，要做到保证休息与睡眠，张弛有度。那种平时不用功考试临阵磨枪，要么使大脑过分松弛要么过分紧张的做法，会使大脑兴奋抑制的规律遭到破坏。

大脑一般有4个记忆高潮：第一个高潮是早晨起床后。由于大脑经过一夜休息，既对前一天所学的知识有个重新组合的过程，又对清晨学习的知识印象清晰。第二个高潮是上午8—10点。这时人的精力最旺盛，大脑工作严谨，思考周密，学习知识容易理解和消化。第三个高潮是18点，也是记忆的最佳时间。第四个高潮是睡前14时，记忆知识有利于巩固。根据这一规律，早晨最好安排短时记忆的内容。如每天提问的内容、考试时急用的知识等。上午适合学习新知识，晚上适合学习需要长期记忆的内容，这样你就可以始终生活在清新的世界里。

观察是人类认识一切事物主动的、有目的及有计划的知觉人们认识世界，掌握科学知识都离不开观察。出此，心理学家把观察力称为智力门户。观察力强的人，能看到常人所忽视的细节，抓住事物的本质及因系；观察力弱的人，对有目共睹的事也可能熟视无睹。达尔文把所取得成就们功于他的观察力，他说：我既没有突出的理解力，也没有过人的权智，只是在观察的能力上，我可能在常人之上。只有具有敏锐的观察力人才能发现生活中的美。

想像力是人脑在已有表象的基础上构建新形象的心理活动，人借助于想像可以回顾过去或展望未来，或驰骋在多彩的现实世界里，或远游在美丽的幻想天国。想像力包括无意想像和有意想像两种，无意像是简单的初级想像形式，没有预定目标。如看到草地会想到故乡；遇到挫折，会想起父母亲人。有意想像则根据一定目的，自觉进行想像。知识是想像的基础和源泉，人类正是因为有了想像才有了追求，才有了丰富的世界。

记忆是大脑的基本功能之一，没有记忆就谈不到思维和创造发明名强记忆力是开发大脑的第一个目标。

要增强记忆力，首先要明确记忆的目的。心理学家弗洛伊德说：“意图是所有记忆和忘却的基础。”言外之意是说，该记、LR记、强记的就能记住，否则就忘却了。其次，信心是增强记忆力的心理条件。出为自信可以调动大脑神经细胞的兴奋性，加快记忆。加深理解是增强记忆的重要基础。

人生本是为追求快乐的，生活中不能没有笑声，一个人过得快乐与否，并不在于外界环境如何，关键在于个人内心的境界。兴趣是快乐之源，很难想像一个对什么都不感兴趣的人会有快乐可言，一个对什么都漠然置之的人会以一颗乐观的心对待生活。生理学家认为，人要想更好地理解生活、珍惜生命，就要建立广泛的兴趣和爱好，这样会使自己的生活丰富起来，还可以调节情绪、放松神经、巩固友情、陶冶品质、矫正不良行为等，从某种意义上来说多一种爱好，也会使人生多一分光彩在一条道路。

大自然以其原始的韵味和生命气息亲近着每一个人的心灵，它那开阔的视野、清新的空气不仅增进入体健康，还能洗涤人们心灵上的尘埃，陶冶性情，给人以智慧和启迪。试想：广阔无边的大海，怎能不让人心怀坦荡；一望无际的草原，怎能不让人心胸开阔；变幻莫测的白云，又怎能不侵入神思飞扬？大自然是我们生活中的一种调节剂。当生活节奏紧张时，它使我们的神经得到松弛；当我们在生活中受到打击时，它能起到平衡心态的作用。恩格斯青年时普有过一次失恋，为此他去了阿尔卑斯山，对大山诉说痛苦，向自然寻求慰藉，很快就从失恋的痛苦中解脱出来，又以新的热情投入到所热爱的革命事业中。大自然教会人微笑着生活，一切都要向前看，因为还有希望和机会别信明天会更好。

马克思说：一个人既不喜欢文艺，又不喜欢体育，那么他的生活将是枯燥乏味的。这说明艺术作为人的一种高级精神需要，是生活中不可缺少的内容。艺术活动可以消除疲劳，增进健康。现实生活证明，许多热爱艺术的人是身心全面发展的人，出为他们学会了欣赏生活。

(1)文学欣赏与创作

文学作品是艺术化的人生舞台，上演着一幕幕人间的悲喜剧。无论是作为一个旁观者去欣赏它，还是作为一个作家或导演去创作它，都可以使我们加深对生活的观察和理解，促进我们心智的开发。

(2)从音乐中寻找快乐与健康

音乐是一种富有情绪色彩的语言，具有强烈的感染作用，通过乐曲的旋律节奏，使人的情感起伏跌宕从而提高大脑的兴奋性，促进大脑功能的发展。“音乐启迪了我的智慧。”爱出斯坦每当在研究和实验中遇到困难时，就会拉起小提琴，那些困惑不解的疑团，常常在甜美悠扬的乐曲声中豁然开释。音乐还决定着一个人的品位。热爱音乐的人，情趣高雅，充满了对生活的热爱。

3)其他艺术活动

欣赏和创作书画，不仅会得到创作的满足还会获得美的享受。电影电视剧作为一种综合艺术，也能帮助人们挖掘更深层的生活内涵，增加生活的阅历。此外琴棋、书法、集邮等都能丰富生活，这些积极健康的兴趣和爱好，能消除空虚与孤独等不良心理状态。

美能激发一个人的能景投入精力无沛，当一个人能够在日常生活中用艺术的审美眼光去看待事物时，他就会被美所吸礼所感化，变得平静、清醒，始终绽放着智慧的光。

在这个物竞天择的年代，我们只能聚集全身的能量，朝着最适合自己的方向专注地投入，才能成就一个优秀的自己。

海纳百川有容乃大”。个人的力量总是渺小的，个人所能知毕竟有限，总有比自己强的人，总有自己不懂的事，那就必须虚心求教。不要让虚荣心堵住了自己的嘴，堵住了嘴，也就堵住了开启智慧的门。工作中有虚怀若谷的精神，是会受益终生的。

“积极主动”这个词在关于管理的理论书籍中十分常见。这个词的意思不仅仅是采取主动，它还有 种更深 层的意思——作为人类我们应对自己的生活负责，我们做任何事情时应该具有主动性和责任心。

根据研究表明，人可以划分成三类

有意志力的A(领袖)。

有愿望的人(他们的愿望是好的，但没有付出必要的行动实现愿望，他们有愿望而不是要求)。

错误地认为人生由命运预先安排而把自己的机会拱手相送的人。

只有跻身于第一类人，即那些具有意志力的人的行列，才能有望成为征服者。

头脑加上发挥作用的意志有身体、智力和情感为之服务，这些能力经过充分训练称就能够征服世界，征服宇宙。

一遍又一遍地读下面的誓言

“最伟大的成功者就是那些甘冒最大风险的人。”细细体味这句话，这是征服者的生活力式。世界上到处都有不敢尝试做大事的胆小鬼。社会习俗，世人的嘲讽以及“别人会怎样说”的顾虑是夺走他们勇气的魔鬼。忘掉这些吓人的东西吧[如果你冒最大的风险，再加以冷静、深邃的判断力那么你就可能得到最大的成功。

“敢为别人之不敢为。力图完成别人不敢尝试的事情的过人之处的最佳方式。”

这些话并不是在提倡一种适合大多数人的哲学和信条

把这些话搜集起来，用它为自己编织神奇梦想。

相信有那样的人。有目的地设计、规划自己的命运。

训练你的心智

每天你都必须训练自己的心智，不能让它一直处于休眠状态。假以时日，就会培养出一种好习惯，并使你从拖延的陷阱中跳出来，而找到另一个充实而有价值的人生。这种心理训练要尽可能多做。

下面是一些具体的训练方式：

- (1) 体验——把自己的思想集中于精神方面的体验。用点时间去闻闻花葶看看夕阳、日出，充分享受景物、声音、味道，体验这些感觉的乐趣。
- (2) 学习——每天让自己学点新鲜东西，以保持心智的新鲜成分
- (3) 回想——想想过去所发生的事情，它们会对现在和将来具有
- (4) 开始行动——做些需要有责任感和想像力的工作。
- (5) 完成——把一件工作或生活中的某些事加以完成，尤其是那些你忽略过的东西。
- (6) 创造——给予这个世界 些东西，这些东西也许在你离开这个世界后仍能有用。

此外，你还可以自己设想很多练习方式，这些练习不仅能帮助你行动，而且能帮助你完成你以前所不可能完成的工作。

学会自我激励。你也许因为缺乏动力或是感到灰心，觉得自己无用而拖延工作用如确是如此，你就必须改造自己必须克服你的弱点。

不妨自夸一点，那样会增加你的信心，并是增加你对工作的热度。你越是相信自己称所能完成的工作就越多心得也越好。

找个笔记本，记录下这些积极的刺激方法。也可以把你想到的灵感，或别人给予你的认可和奖励都记上去。幽默感也有难以想像的治斤效果。所以一定要画上一些插图，还有些什么秘史之类的，征何能让你发笑的都可以。只要能让你保持精神振奋并给你自信，就多用它来帮助你达到目标。

首先我们得接受一个事实，那就是生活会随时改变。

其次我们要把眼光放远，认清这些变化的价值。有句话值得我们记住，对付压力和紧张的最好方法便是看准一个目标，把目光盯在那个目标上。

(2) 要学会适应困难

每种困难都有解决的办法，对此我们不应该有丝毫的怀疑。否认困难的存在并非上策，我们应该做好解决一切困难的思想准备。以下是几种常见的处理方法：

①未雨绸缪，想像困难随时都有可能发生

②勇敢地面对发生的困窘。

③了解问题的本质。

④多问几个为什么。

⑤罗列解决问题的可行办法。

汲取最佳办法采取行动。突破困境，展望未来。

(3) 巧妙应付冲突

我们每个人都避免不了冲突。应付冲突的常见方式有以下几种：

①妥协退让。

②不放在心上。

③寻求他人调解。

④互不相让。

⑤双方协商解决。

要以解决冲突为目的

(4) 学会放松

“磨刀不误砍柴功”。放松的方法如下：

①定期休息。

②变换一下手头的工作。

③每天注意锻炼身体。

④经常听一点轻音乐。

⑤浇花、陪家人或朋友聊天等。

(5) 克服担心的习惯

担心会给人造成很大的思想压力，克服担心有以下几种方法

①大胆把你的担心说出来。

②找出担心的理由和可能造成的结果以及最坏的结果。

③着手来减小最坏的结果。

④学会把事情看淡。

(6) 培养幽默感

当遇到压力时还会幽默的人，压力还会大吗？