

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，你开始建造新的心灵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。

基于良好习惯构建日常行为规律



要遵守的第一个法则就是：要养成良好的习惯，全身心地实行。

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，你将会比你想象中更快乐。

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。

生活中很多的失败，都是因为人们在决定放弃的时候，并没有意识到自己如此的接近成功