

习惯的力量

难得这样一本简洁、意义非凡又震撼人心的作品,读完,你不得不相信你的生活将因这本书而有所改观。

成功的关键既在于利用习惯,又超越习惯,战胜习惯。凡成功者不只是习惯的学生。超越习惯并驾驭它,不妨读这本《习惯的力量》。



(美) 杰克·霍吉 著

作品简介

《习惯的力量》这书中说,“我们每天高达 90%的行为是出于习惯”。那就是说,倘若我们能看清并且改掉坏习惯,看清并且坚持好习惯,我们至少就能在人生路上得 90 分。关键在于看清自己。关键在于经常地“自我评估”。譬如一句西班牙谚语:自知之明是自我改善的开始。譬如一句中国人都知道的话:吾日三省吾身。

——作家 史铁生

《习惯的力量》这本书道出了我想说但没有说出的话。要成功,就要设定目标,只有不断改变旧习惯,确定新习惯,朝目标坚忍不拔、努力拼搏的人,才能品味他人所不能享受的喜悦。

序言 ——考研辅导专家 中央财经大学教授 陈文灯

林旺的悲剧,基于它从两次挣脱动作中得出的一种负面认识:我是挣不脱那根链条的。关键是两次自我否定的暗示,是两次否定性的自我评价进入

了它的潜意识之中，每当碰到这样的事，就成为习惯性反应。由此可见，习惯性的思考一旦进入潜意识，就有多么大的力量。

《习惯的力量》中文版序言

王通讯 国家人事部中国人事科学研究院院长 人事与人才研究所所长

这几年，市面上有关励志的书可谓多矣。今天我要为你推荐的是别有特色的一本。这就像窗外的春花般一样，有迎春，有玉兰，有丁香，我特别挑出一种，说这朵花儿很美，值得欣赏，那必有其中的道理。

励志的“励”字，我记得查过词典，说是将金属制造的刀具放置于平滑的石块上，上下磨动以求锋利之意。可见，如果将人的意志放置于一种特定的场合，加以磨练，那当然是一种“玉汝于成”之事。不过，这“励”的方法，尚有不同。有的是教你如何开始“磨动”的，有的是教你如何快速“磨动”的，这本书却是教你如何持久“磨动”的。要知道，在方向正确的前提下，成功者与不成功者的区别，往往在于能否坚持不断，能否坚持到底，所谓“水滴石穿”是也。人们往往把这归之于“意志”，其实，有一种比“意志”要轻松得多的好方法，那就是让习惯性动作植根于你的潜意识。

人的意识有潜显之分。显意识是你警醒状态的知觉活动，而潜意识则在显意识之下，静静等待。如果把人的意识比作海上冰山的话，显意识仅仅是冰山一角。人类的许多奥妙，就存在于潜意识之中。学者们的研究指出，一个人的日常活动，90%已经通过不断地重复某个动作，在潜意识中，转化为程序化的惯性。也就是，不用思考，便自动运作。这种自动运作的

力量，即习惯的力量。它是非常巨大的，长此以往将使其主体将发生巨大的变化。

如果抽象地讲，就是：行为变为习惯，习惯养成性格，性格决定命运。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，极限突破等等，都是习惯性动作、行为不断重复的结果。如果学会运作潜意识技巧，就可以建立一种自动运作的“长效机制”，从而达到人生的奋斗目标。

在我写过的一本有关潜能开发的书稿中曾经讲过一则大象“林旺”的故事。“林旺”小时候被放进了动物园，鼻子被一根链条拴在了木桩上。有一次它想挣开铁链到猴山看看猴老弟，没想到挣得太猛，把鼻子挣得生疼。“哎哟，不得了！”林旺眼里含着泪，心里自言自语：“我这头小象是挣不开这个链条的。”半年后，林旺又想到大街上去转转，一挣链条，又把鼻子挣得生疼：“我这头小象是挣不开这个链条的。”两次失败，两次心中自言自语，使得它从此再也不敢去挣那根链条。后来，年复一年，小林旺长大了。但是，此时的它，从不想到外面去玩儿，它以为自己是不可能挣脱链条的，而实际上，这时的它只要一挣，完全可以到外面潇洒走一回。小林旺从小到大，从大到老，终于老死在了象房。这样的悲剧故事，岂止是动物世界在上演？人们可以自问一声：我自己是小林旺吗？非常可能！

林旺的悲剧，基于它从两次挣脱动作中得出的一种负面认识：我是挣不脱那根链条的。关键是两次自我否定的暗示，是两次否定性的自我评价进入了它的潜意识之中，每当碰到这样的事，就成为习惯性反应。由此可见，习惯性的思考一旦进入潜意识，就有多么大的力量。

这是一个反面的案例。

现在需要把事情颠倒过来，如果是一种正面的思考，正面的动作呢？那将产生一种不可思议的积极的力量、成功的力量。这本书就是教你如何养成积极向上的习惯，从而一步步地走向成功的。作者说，“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，驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。”这是在提醒着我们：你非常需要仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是无益的，哪些是有害的，而后，将无益、有害的改为有益的。哪怕一个小小的改变，假以时日，必能受益无穷。

非常可贵的是，本书的作者为一些立志成才者提供了不少行之有效的帮助你改变不良习惯、建立良好习惯的实用技巧。例如，设立一个适合自己的好的目标，为此目标去努力，要大声的说出自我肯定的话，要用笔记下自己的前进脚步，改掉“总有一天”综合症，抓住一天中的两个重要时刻……这些都是很简单的事情，却是很有效的动作。要记住：让良性习惯进入你的潜意识，这样的话，你将不自觉地追随一个指向成功的导航仪而行进，而成功，正在前方向你招手呢！

励志各有方法，巧妙各有不同。让我们以新奇的目光翻开它的扉页，开始阅读吧，潜意识的力量正从你的脑海深处涌起。

二零零四年四月十二日

空想家和行动者 习惯的力量

抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。
千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

空想家和行动者

《习惯的力量》

第一章 空想家和行动者

大学第一学期的期末考试，我就多门课不及格，沦落到差点被开除的地步。我逃课，几乎读不进任何书，作业也一拖再拖，直到超过最后期限。我尝试过努力和改变，但是收效甚微。直到最后，我的祖父把我叫到了面前，他给了我一番语重心长的忠告，正是他的告诫，改变了我的一生。

祖父的语气似乎在表明，他所说的每一个字都禁得起科学验证和时间的考验，都是无可质疑的确凿的事实，那就是，人可以分为两类：空想家和行动者（Dreamer and Doer）。

“世界上有两种人：空想家和行动者。”祖父解释道：“空想家们善于谈论、想象、渴望、甚至于设想去做大事情；而行动者则是去做！你现在就是一位空想家，似乎不管你怎样努力，你都无法让自己去完成那些你知道自己应该完成或是可以完成的事情。不过，不要紧，你还是可以把自己变成行动者的。”

祖父的这番话从此改变了我的一生，我想，它一定也能改变你的一生。

那么，如果你仍然还只是一位空想家，你怎样才能变成一位行动者呢？这一转变，究竟又是什么？又如何才能发生呢？

首先，让我们来仔细看看，什么是空想家与行动者，两者又有怎样的区别。

行动者比空想家做得成功，是因为，行动者一贯采取持久的、有目的的行动，而空想家很少去着手行动，或是刚开始行动便很快懈怠了。行动者具备有目的地改变生活的能力。他们能够完成非凡的事业，不论是开创一间自己的公司，写作一本书，竞选政府官员，还是参加马拉松比赛，以及其他事业。而与此形成鲜明对比的便是，空想家只会站到一边，仅仅是梦想过这些而已。

是什么阻碍了空想家成就事业？难道只是因为对“开始”的畏惧？或是对失败的担忧？或者，是因为空想家不够聪明，缺乏智慧，能力欠缺，还是运气不佳？而究竟又是什么使得行动者能够去做，从而成就了令人满意的事业，而空想家却注定了又一个又一个的失败？答案很简单，哦，不过，也很深奥。

给予行动者动力的，同时也是阻碍空想家进步的，那都是同样一事物：习惯！

我是谁？

我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。

我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。

我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。

我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。

我是所有伟人们的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎力相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。

我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭——对于我而言，二者毫无区别。

抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

第二章 习惯的力量

习惯

1. a. 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；

b. 思维和性格的某种倾向；

2. 一种习惯性的态度和行为。

——《美国传统词典》

没有什么比习惯的力量更强大。

“Nothing is more powerful than habit.”

——奥维德 (Ovid)，古罗马著名诗人，长篇叙事诗《变形记》的作者

毫无疑问，人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

有调查表明，人们日常活动的 90% 源自习惯和惯性。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，驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。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。如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。

小到啃指甲、挠头、握笔姿式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，锻炼时间长短，多久锻炼一次等等。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。再说得深一点，甚至连我们的性格都是习惯使然。

牧师华理克 (Rick Warren) 在他的作品《目标驱动生活》(The Purpose Driven Life) 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，许多心理学家都一致认为，实际上正是习惯引导着整个社会结构的心理机制的改变。19 世纪心理学家威廉·詹姆斯 (William James) 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……

哪怕只有 25 岁，你也能够在这个年轻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，这也未尝不是件好事。

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艰巨和不易。

习惯的力量如此巨大，这恐怕早已是众所周知的事情了。

“It is notorious how powerful is the force of habit.”

——查尔斯·达尔文，英国生物学家，《物种起源》的作者

甚至是教会的教义改革，以及国家的宪法变革，都比改掉我们身上哪怕最细小的坏习惯容易得多。

“It is generally felt to be a far easier thing to reform the constitution in Church and State than to reform the least of our own bad habits.”

——塞缪尔·斯迈尔斯 (Samuel Smiles)，《信仰的力量》的作者

那么，习惯为什么如此难以改变呢？就因为它们深深根植于我们的潜意识当中。这便是我们仅用显意识几乎无法改变习惯的本质原因。显意识的活动仅在我们警觉时起作用，在我们清醒和防备时能够战胜潜意识。显意识就像是一位值勤的哨兵，夜深时哨兵开始打盹儿了，潜意识就当政了。因为，潜意识从不入睡，它永远静静地存在，静静地等待显意识哨兵开小差。

走老路

你有没有过这样的经历：你开车前设定了自己的目的地，却不知不觉行驶到别的地方。就拿我来说，原本每天上班是走同一条路线，而最近一段时间，途中因为施工经常导致交通堵塞，于是，我有意识地为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是，我还是很多次走上了拥堵的老路。

这种“走老路”的习惯，便是潜意识作用的结果。它就像是我的自动导航员。在匆匆忙忙的早晨，我的显意识思维早已被无数的工作计划、任务和其它紧要的事占得满满当当，于是，我的自动导航员（即我的潜意识）便轻易地取得了控制权，并指挥着我驶上以往上班的老路。

显然，“走老路”对我的意识来说显得更自然，更节省精力，也就是说，除非我必须调整自己的潜意识（即习惯），否则，我将毫不迟疑地重复类似的选择。

的确，尽管我已经有意识地注意到了恶劣的交通路况，以及照老路行驶必然造成上班迟到的现实，但是，在我的潜意识还没有进行相应的调整之前，我便只有面对这样的困境：因为我的潜意识掌控了我的方向盘而选择了老路，当然就不可避免地停在拥堵的队伍当中长嘘短叹了。

从这里我们可以看出，改变习惯（潜意识）才是问题的关键。我们要有意地与潜意识进行沟通与交流，再对它进行必要的培训，最后才能生成一套新的潜意识的运行程序。

心理学第 101 守则

只有主动去改变潜意识，我们的生活才有可能发生改变，否则，我们只会继续那种我们以往一点一滴构筑起来的生活方式。

“Nothing will happen to change your life until you consciously step in and start to work with your subconscious mind, otherwise, you will continue in the same pattern you have built up.”

——梅瑞德·曼恩 (Mildred Mann)

显意识与潜意识

试想，你的思维由两个相互独立的部分构成：显意识和潜意识。显意识便是你的知觉，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，你过去的经历和经验便在此存放。你的记忆，情感，信仰，价值观，当然，还有你的习惯，统统构成了你的潜意识。

神奇的 21 天

你或许听过这样的说法：“改变一个习惯需要 21 天。”这的确有几分真实性，甚至得到了某些研究数据的支持。但是，“21 天”也并不是一个那么神奇的数字。不同习惯的改变花费的时间也不尽相同。越早（尤其是在儿童时期）形成的习惯，形成的时间越长（重复的次数越多）的习惯，越难改变。比方说，我每天早晨上班走的路，便没有花费 21 天的时间去改变。在我第六天堵在施工路段之后，我的显意识便开始注意到了我的潜意识，并开始着手训练它，重新对它进行编程。

再举个例子，我很小的时候起，便养成了咬手指甲的坏习惯，一直到二十几岁这一坏习惯仍然没有改掉。改掉这个长期以来的习惯竟花费了我五个多月的时间，远远超出了神奇的 21 天。

下面的故事可以进一步阐述以上观点。

一天，一位睿智的教师与他年轻的学生一起在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细看着身边的 4 株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗；第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞到了肥

沃的土壤中；第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了；第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说：“把它拔起来。”年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。

“现在，拔出第二株植物。”

年轻学生听从老师的吩咐，略加力量，便将树苗连根拔起。

“好了，现在，拔出第三株植物。”

年轻学生先用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的”，老教师接着说道，“去试一试那棵橡树吧。”

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他拒绝了教师的提议，甚至没有去做任何尝试。

“我的孩子”，老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰告诉你，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

故事中的植物就好像我们的习惯一样，越根基雄厚，就越难以根除。的确，故事中的橡树是如此巨大，就像根深蒂固的习惯那样令人生畏，让人甚至惮于去尝试改变它。值得一提的是，有些习惯比另一些习惯更难以改变。这一点，不仅坏习惯如此，好习惯也不例外。也就是说，一旦好习惯养成了，它们也会像故事中的橡树那样，牢固而忠诚。在习惯由幼苗长

成参天大树的过程中，习惯被重复的次数越来越多，存在的时间也越来越长，它们也越来越像一个自动装置，越来越难以改变。

习惯与上瘾

值得注意的是，“习惯”有别于“上瘾”。在通行的词典里，“习惯”的同义词是“倾向”、“趋势”、以及“日常行为规律”等；而“上瘾”的同义词则是“变态的固执”、“药物依赖”、以及“沉迷”等等。显然，二者差别显著。

通常，“习惯”和“上瘾”有些联系，而又相互独立。举例来说，当我们试图戒烟的时候，如果能认识到吸烟不仅是一种习惯，同时还是一种上瘾行为时，无疑将有助于我们成功地戒烟。在吸烟的行为里，上瘾源自对尼古丁的化学依赖，这之外的就是一种习惯了。每一个烟民吸烟的习惯和上瘾的程度都不尽相同，但是，要想成功戒烟，不论是吸烟的习惯，还是吸烟的化学依赖，都必须同时加以根除。

因此，本书论述的主题仅仅涉及习惯以及日常行为规律，而不会涉及到任何上瘾的问题。

习惯的益处

一天早晨，我和叔叔步行穿过农场。当叔叔带着我慢慢靠近用来阻挡家畜的电篱笆时，我不禁暗自揣测起来，我们怎么能从电篱笆那儿穿过呢？就在我疑惑不解之际，叔叔令人吃惊地用手压住电线，挺身跨过了篱笆。

他竟然没有遭到电击？我惊讶得目瞪口呆，叔叔回头招呼时，我还是犹豫了。

第三章 习惯的益处

如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。

“If you want to distance yourself from the masses and enjoy a unique lifestyle, understand this——your habits will determine your future. “

——杰克·坎菲尔德（Jack Canfield），全球畅销书《心灵鸡汤》的作者

好习惯是成功人士的共同之处

所有成功人士都有一个共性，那就是，基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、销售员，以及所有专业领域中的佼佼者，在他们的身上你都能发现这样一个共性，那就是良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。当然，他们身上并不一定没有坏习惯，但是，一定不会太多。

让我们来认真思考一下吧。成功人士并不见得比其他人聪明，但是，好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通入更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心、或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

成功取决于智商？

每个人都应感谢父母赋予我们的智商。智力是天生的，它就像身高一样与生俱来，很难更改和提高。但是，你完全可以在好习惯的帮助下，提高个人的教育水平，获得更多知识。正是习惯，决定了每个人如何更为充分地开发自己与生俱来的潜能。

下面，让我们举一位家庭医生的例子。

优秀的琼斯大夫

琼斯大夫养成了这样的习惯，早晨起床后，坐在早餐桌旁，翻一翻有关医疗和临床研究的杂志。没过多久，这一习惯就发挥了作用，琼斯大夫慢慢变得博学、更富经验，也更专业。在局外人看来，琼斯大夫似乎显得比其他大夫的智力水平高一些，而事实却是，琼斯大夫并不比大家智商高。不过，不论聪明与否，都不会妨碍琼斯大夫比其他大夫更有能力，而这正是琼斯大夫拥有了一个好习惯的结果。

爱迪生的锻炼

托马斯·爱迪生（Thomas Edison），毋庸置疑，是人类历史上最伟大的发明家，他一生共创造了 1,093 项发明，包括白炽灯泡、留声机、电影等。在大家眼里，爱迪生确实堪称天才，但他本人却把成就归功于勤于思考的习惯。他说：

“就像锻炼肌肉一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑……恰当地锻炼、恰当地使用大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。而思维能力的锻炼，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。”爱迪生进一步解释道：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。

不仅如此，他也会因此无法最大化地发挥和展现自己的才能。”爱迪生真正明白，正是勤于思考的好习惯，让人们把自身更多的潜能开发出来。

天才与苦练

19世纪西班牙最伟大的小提琴家萨拉萨蒂（Sarasate）曾被媒体称为天才，对此，萨拉萨蒂回击说：“天才？！37年来我每天苦练14个小时，现在，有人叫我天才？！”显然，萨拉萨蒂知道，并不是什么天才或天赋就能造就一个时代最杰出的小提琴家，而是每日坚持不懈的练习成就了他的卓尔不群和耀眼的辉煌。

成功取决于天赋？

灯泡

无疑，托马斯·爱迪生是一位天才，一位极具天赋的发明家。但是，他却没有把自己的成就归功于天赋或天才，而是把这一切视为坚持和毅力的结果。爱迪生曾这样说过，“生活中的很多失败，都是因为人们在决定放弃的时候，并没有意识到自己已如此地接近成功。”尽管他的天赋让人钦羡，但是，白炽灯泡的诞生还是得益于他的坚韧不拔。在找到合适的灯丝材料之前，爱迪生尝试了一万多次，也失败了一万多次。每当我们打开电灯的时候，面对这一跨时代的伟大发明，我们要感谢的，不仅是爱迪生的天才智慧，更多的恐怕还是爱迪生那永不放弃的习惯吧。

三分王

坚韧不拔更是造就了一位篮球场上的巨星，拉里·伯德（Larry Bird）——一代NBA的传奇人物，历史上最杰出的篮球明星之一。毫无疑问，伯

德是一位不可思议的运动员，但我们也不得不承认，伯德并不是最具运动天赋的人选。然而，正是天赋有限的伯德，率领波士顿凯尔特人队（Boston Celtics），三次登上了总冠军的领奖台，当之无愧地成为历史上最伟大的运动员之一。既然天赋有限，那这一切又是如何做到的呢？你或许已经猜到了答案，是的，正是“习惯”。伯德堪称 NBA 历史上最出色的三分球投手之一，早在加入 NBA 之前的少年时代，每天早晨，伯德总是先练习 500 次三分投篮，再去上学。有了这种习惯，不论天赋几分，都有可能成为一个好的三分球投手。拉里·伯德就是这样一位依靠良好的习惯把自己先天的才能和天赋发挥到极至的典范。事实上，贯穿他整个职业生涯的，正是这些帮助他发挥出所有运动潜能的自律的习惯。

看一下调查结果

那么，天赋是否重要呢？诚然，天赋的确是大多数成功人士的法宝。芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士（Dr. Benjamin Bloom）开展了一项对杰出学者、艺术家、以及运动员的研究，前后长达 5 年之久。研究选取了各个领域中最杰出的 20 位成功人士进行匿名访谈，其中涉及知名钢琴家、网球运动员、奥林匹克游泳冠军、雕塑家、数学家、以及精神病专家等。此外，还对这些成功人士的家人及教师进行了补充访谈，以获取更充分的信息。本杰明和他的同事仔细研究采集到的信息，希望从中能够找出一点蛛丝马迹，以解释究竟是怎样的共同点使成功人士能有效开发自己的潜能，让他们和普通人区别开来。最终，他们的研究表明，不是天才和天赋造就了这些原本普通人士的非凡成就，而是坚韧不拔的好习惯，即不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求与完善。

成功取决于处事风格？

——真正让我们与众不同的还是习惯

你是否认识这样一些人，他们很聪明，很有天赋，但却总是得不到他们应有的成功。他们的确天赋过人，但是天赋却没有转化为相应的成就。同样，在你的身边，是不是还会有另一些人，他们的成绩明显超越了他们的个人天分？看上去，他们似乎并不是特别聪明，也没有什么特别的天赋，但是，他们却总是做什么就能成就什么。

那么，这两者之间究竟有什么区别呢？通常，前者总是被人们打上懒散标签，而后者会被认为很刻苦很勤奋。懒散实际上也是诸多坏习惯综合作用的结果——拖沓，做事没条理，糟糕的时间观念，缺乏实际行动，不守信用，没有毅力等等。同样，良好的处事风格其实也是若干好习惯的综合表现——做事有条理，时间观念强，信守承诺，坚韧不拔，从不拖沓等等。因此，只要查看一下个人习惯，你很快就会发现人与人之间的根本区别所在。

你或许认为，处事的风格是天生的，父母遗传的，好和不好都与生俱来。不过这只说对了一半。的确，人的所有性格特征都来自遗传。但是，除了先天的素质之外，一个人的处事风格还受到环境的影响。这么一说，我们似乎回到了“性相近，习相远”的老生常谈了。其实，我们每个人，在表现出强烈的遗传倾向（天性的一面）的同时，也受到了教育、经验、环境等因素的巨大影响（后天的一面）。至于先天的本性与后天的培养各自占据多大的比重，则是人们永远争议的焦点。不过，有一点是可以肯定的，那就是后天的培养铸就了我们强大的习惯，而正是习惯根本上决定了我们的处事风格。

下面，让我们走进一对双胞胎的生活，看看究竟是哪些习惯决定了个人的处事风格。

双胞胎的故事

类似的故事你可能听到过，就是一对双胞胎从小被分开后，在不同的家庭中成长……

故事的主人翁——比尔（Bill）和杰伊（Jay）便是这样一对从小长在不同家庭中的双胞胎。杰伊生活在农场，每天早晨他都早早起床，帮忙打点活计。此外，杰伊还帮着准备午餐和晚餐，饭前整理桌子，饭后收拾餐具等等。杰伊参加了“少年联盟杯”的棒球比赛，在最艰难的第一年，父亲一直鼓励他坚持下去，并教导他不要做一个知难而退的懦夫。每天放学后，杰伊都会先练习30分钟的钢琴，然后完成家庭作业，再去玩耍。于是，“勤奋是光荣的”，“努力和坚持不懈终会得到回报”等观念便牢牢根植在了小杰伊的头脑中。

杰伊的双胞胎兄弟比尔，则从小受到了截然不同的教育。他有自己的房间，并常常独自相处。从来没有人要求比尔帮助做家务或收拾房间，同样也没有人告诉过比尔勤奋工作的重要意义以及如何去全力以赴。尽管长大后，两兄弟身上存在的那些与生俱来的共性还是让人惊叹，但他们的处事原则和风格却截然不同。

显然，我们只能把这样的差别追溯到习惯的不同上来。

好习惯结好果 坏习惯酿恶果

实干家的标志便是他们的实际行动！不仅是偶然为之，更是持续的、有目的的行动。

前面的那些章节已经让我们明白，成功的人并不一定比别人更聪明、更加能说会道、更勤奋、或者更有恒心和毅力。他们不过是养成了一些良好的习惯，正是这些习惯，不仅让他们着眼于行动，也让他们有机会获得更多的知识，变得更有毅力，使他们沟通更有效果、工作更有效率。

闭上眼睛，憧憬一下，我们改掉坏习惯，养成好习惯。我们也因此变得更有效率。然而，这个愿望该如何去实现呢？

这里列出了一些好习惯，你不妨再把自己的不良习惯一一列出。然后，让好习惯取代你自己清单中的每一项“恶习”。那些好习惯将影响你的一生，比如：

- * 永远信守承诺；
- * 开会和约会不迟到；
- * 从来不忘记回复电话；
- * 与同事、客户、家人的沟通更充分一些；
- * 总是明确告知他人自己将做什么以及日期安排；
- * 快速处理各种琐碎的行政事务；
- * 积极倾听；
- * 永远不要等到最后一刻才做计划；

- * 一经介绍，就永远记住对方的名字；
- * 与人交谈时，保持良好的眼神接触；
- * 保证每天的饮食健康；
- * 定期锻炼身体；
- * 少看电视；
- * 多读书；
- * 常与家人共进晚餐；
- * 控制情绪和脾气；
- * 至少把每月收入的十分之一用于适合自己的某种投资；
- * 定期给家人或朋友打电话或写信。

是的，这样点点滴滴的好习惯将会改变你的一生！

小习惯与大习惯

培养小习惯意义非凡。

举例来说。假定你养成了下面这3个小习惯：

1. 你总是及时处理日常事务，而不任由它们堆积如山；
2. 你总是快速响应客户和同事的请求；

3. 你第一次读到收件箱里的邮件时，就及时处理好。

上述的 3 个小习惯将给你带来如下好处：

- 1、 从不拖沓日常事务；
- 2、 客户和同事们相信你会及时响应他们的请求；
- 3、 你会及时处理各项事务并得到大家认可。

这样的成果是显而易见的。但是，好习惯的影响还远不止于此。更多、更有意义的结果会很快接踵而至——你开始在生活中的其他方面也不再拖沓，变得有条理，有效率。渐渐地，你还会发现你的闲暇时间因你的井井有条而多了起来，你可以去做一些自己喜欢的事情……这些，都是好习惯的结果。

小习惯带来小成果，也将逐渐变成你的日常习惯，并取得更大、更有意义的成果。

大成果也许难以准确推断，或是难以预料，但是，它们对于生活的影响无疑是相当深远的。

“改掉坏习惯，培养好习惯”的好处太多了，我们甚至可以肯定地告诉你，你究竟能在成功之路上走多远，完全取决于你的习惯。

好习惯造就好结果，坏习惯酿成坏结局。

成年人大多局限于某种思想、行动和结果当中。他们很少跨越那条自己强加于自己的人为界限。

“Many intelligent adults are restrained in thoughts, actions, and results. They never move further than the boundaries of their self-imposed limitation.”

——约翰·马克斯韦尔（John C. Maxwell），《领导力 21 法则》的作者

你的习惯是否已经阻碍了你的进步呢？小时候，我很喜欢到叔叔的农庄玩耍，在农场里无拘无束地奔跑，自由自在地嬉戏。不过，除了游戏，农庄还教会了我许多农活，也让我懂得了很多生活中的道理。给我留下深刻记忆的是这样的一课。

电篱笆的故事

一天早晨，我和叔叔步行穿过农场。当叔叔带着我慢慢靠近用来阻挡家畜的电篱笆时，我不禁暗自揣测起来，我们怎么能从电篱笆那儿穿过呢？就在我疑惑不解之际，叔叔令人吃惊地用手压住电线，挺身跨过了篱笆。

他竟然没有遭到电击？我惊讶得目瞪口呆，叔叔回头招呼时，我还是犹豫了。

这毕竟是一道能让人致命的电网啊，而我曾无数次听到过切勿靠近的警告！叔叔看出了我的犹豫，便向我解释，其实电篱笆没有必要一直都带电。家畜遭到几次电击后，记住了这个教训，就再不会靠近篱笆了，这时电篱笆也就完成了它的使命。

我看到篱笆外的草甸是那么的青葱，与篱笆内稀稀浅浅的草坪相比，一定会让家畜垂涎三尺。

可就是过去的经验导致的习惯最终战胜了美食的诱惑，让它们在篱笆前永远踟蹰不前。

我们过去的成就并不代表我们所有的潜能。

“Our past is not our potential.”

——玛丽琳·弗格森 (Marilyn Ferguson)，《宝瓶同谋》的作者

在你的生活中，有没有这样一堵并不带电的篱笆墙呢？这些自我强加的条条框框，最终演变成了阻碍你充分发挥潜能的习惯。当旧习惯阻碍了你，那么去改掉它们吧，去跨过那道根本没有实质意义的篱笆吧。千万不要任由过去的经验扼杀了你的未来。记住，改变习惯是关键！

习惯的主人 从空想家
到行动

我们被锁链束缚，却从来不知道钥匙在自己手中。

“We live our lives in chains and we never even know we have the key.”

——老鹰乐队 (The Eagles)，选自歌曲

Already Gone

第四章 习惯的主人

日常行为规律

1. 有规律地采取的预先确定的具体行为过程；标准智能流程；

2. 一整套惯例性的、并经常自动执行的流程或活动。

——《美国传统词典》

除非你去改变一些你每天都做的事情，否则，你的生活只能一如既往。成功的秘密就隐藏在你的日常行为中。

“You will never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine.”

——约翰·马克斯韦尔（John C. Maxwell）

事如其人，你每天做的事情就决定了你自己是什么样的人。就这么简单，不论你是变好还是变坏，抑或什么也没有变，都是你日复一日的行动决定的，可见你的日常行为真的很重要。

你或许会问，“习惯”和“日常行为规律”之间究竟有什么区别？“习惯”和“日常行为规律”常常可以相互替代。但是，在这里，我们探讨问题时，我们就把日常行为规律定义为人们的习惯总和。换句话说，你的习惯将决定你的日常行为规律。

无论如何强调日常行为规律的重要性都不会过分，正如我们在前面提到的，所有成功人士的一个共同特征便是基于良好习惯之上的一整套日常行为规律。

幸运的是，我们每个人都拥有选择习惯的能力。我们完全可以有目的地改变习惯，构建一整套有助于我们成功的日常行为规律。

自己做主，选择生活

我们被锁链束缚，却从来不知道钥匙在自己手中。

“We live our lives in chains and we never even know we have the key.”

——老鹰乐队（The Eagles），选自歌曲 Already Gone

让我们回到空想家和行动者的话题。并非生活眷顾行动者，而是行动者选择了生活。行动者有目的地选择生活，而不是随遇而安。

我们知道，生活总是把那些我们无法控制、更难以预料的事情强加于我们身上。有这么一个笑话我很喜欢：“如何让上帝发笑？告诉他你的计划吧。”我们无法掌控发生在我们身上的所有事情。我们能控制的事情只有一件，那就是我们每天怎么做。我们可以去选择，每天、每月、或是每个时刻，我们都在做出行动的选择。问题只是，我们时常是选择“不去选择”。

还记得我们前面说过的吗？日常活动的 90% 源自于习惯和个人的惯性。至于我们的行动，只是在潜意识支配下的被编辑好的程序。也就是说，生活中 90% 的选择早已做出，并被记录到固定的程序当中。但实际上，我们每个人都有能力去改变这个程序，在更多的时候，我们却意识不到我们能够选择，或者，领会不到这样的选择对于我们生活的意义。

事实上，我们完全可以选择习惯，并可以有目的地建立起自己的一整套日常行为规律，我们的显意识完全有能力训练我们的潜意识。因此，我们再也不能无意识地任由不良的行为习惯继续下去了，而必须有意识地构建新的日常行为方式。这便是有目的地去生活！

驾驭你的习惯，和你每天的日常行为，乃至你的生活吧。

让我们再次回顾前面那段“我是谁”的最后几句：

我是谁

抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

第五章 从空想家到行动者

一个新习惯就可以给我们完全陌生的惊喜。

“A single new habit can awaken within us a stranger totally unknown to us.”

——圣·德克旭贝里 (Antoine de Saint-Exupery)，《小王子》的作者

每天都尝试去做一点儿你原本不喜欢的事吧，就当成是对自己的磨练。

“Do something you hate everyday, just for the practice.”

——约翰·马克斯韦尔 (John C. Maxwell)

从空想家转变为行动者的第一步至关重要：“每天都尝试去做一点儿你原本不喜欢的事。”乍一看，这一建议似乎不合逻辑，不仅有点儿冒傻

气，还带着点儿自虐的意味。然而，我第一次看这句话的时候，便感受到了它所蕴含的智慧。

早起跑步是个苦差事

我是一位长跑爱好者，每天早上我都会做 5 公里慢跑。不论严寒酷暑，刮风下雨，我的晨跑总是坚持着。其实开始时，情况并不如此。

我曾经十分厌恶早起，每天早晨我都赖在被窝里为起床做着激烈的思想斗争。我总是使出吃奶的劲头，才勉强把自己从被窝里拽出来。真的，你也许会有同感，早上在床上的每一分钟都是如此让人珍惜，很多次我都又迷迷糊糊地打上几个盹儿。我也同样不喜欢跑步，尤其是长跑，我觉得它又艰苦又乏味，还会让人腰酸背痛。因此，早起跑步，对我来说无异于天方夜谭。那么，我，这个最不可能坚持下去的懒虫，究竟是如何转变成今天的长跑爱好者呢？

答案还是要追溯到我的祖父那番改变了我一生的教诲。祖父告诉我说，为了成为一位“行动者”，一定要做到自律。他解释道，不论我做什么，也不论我多么努力，如果我不能做到掌握自己，那么，将永远不能发挥出自己最大的潜力。这便是祖父的“空想家”与“行动者”学说的核心思想，即克己自制。

祖父引用他最喜欢的名人马克·吐温（Mark Twain）的一句话，来解释如何做到克己自制：“关键在于每天去做一点自己心里并不愿意做的事情，这样，你便不会为那些真正需要你完成的义务而感到痛苦，这就是养成自觉习惯的黄金定律。”祖父把这叫做“磨练法则”，并鼓励我说，只要我能够坚持一个月，我一定能够把自己改造成行动者。我听从了祖父的建

议，并选定了晨跑这件对身体有好处但对我来说是那么艰苦的差事，开始亲身实践祖父的“磨练法则”。

这可真是名副其实的苦差事呀。虽然我知道长跑益处多多，但我仍然讨厌它。我的身体状况很差劲，从家门口到 40 码开外的信箱，往返一趟就让我气喘吁吁了。我确实是需要某种有助于提高心肺功能的运动，可我一定不会选择长跑。于是，长跑便成了一件不折不扣的，我每天都必须做的不感兴趣的事情。

我的转变非常缓慢。每天的早起，却只能得到腰酸背痛的奖励，我有时 would 感到无比的畏惧。我跑不了几步便气喘吁吁，上气不接下气。这样子下去，估计“磨练法则”对我很难生效了，我的克己自制的目标也渺茫了起来。但惟一让我牢记心中的是，我必须强迫自己坚持一个月！我做到了，一些意想不到的事情也就开始发生了。

随着身体状况的慢慢变好，跑步逐渐变得轻松起来，起床也变得不再那么艰难了。月底的时候，跑步这份苦差事似乎不再那么恐怖了，尽管早起仍然有点儿困难，有点儿费劲，但似乎可以克服。一切都变得越来越容易，越来越自然，直到我竟然不自觉地渴望晨跑！这时，我才开始真正感觉到，原来清晨长跑是一种享受。

让我们看看究竟发生了什么：我只不过是每天早上都爬起床去跑步罢了。然而，清晨长跑竟成了我的一个习惯，成了我的日常行为的一个部分，我也不用强迫自己了，每天的晨跑成为了自然而然的习惯。

“磨练法则”对于培养克己自制的品质至关重要，克己自制则是充分发挥潜能的关键所在。

自我控制并不单是一种非凡的美德，它更是使其他美德焕发光彩的源泉。

“Self-command is not only itself a great virtue, but from it all the other virtues seem to derive their principle luster.”

——亚当·斯密（Adam Smith），经济学家，《国富论》作者

掌握自己才能掌握一切。战胜自己才是最完美的胜利。

“If you can win complete mastery over self, you will easily master all else. To triumph over self is the perfect victory.”

——托马斯·坎佩斯（Thomas Kempis），《效法基督》的作者

自制是世界上最强大的力量和财富。

“The greatest strength and wealth is self-control.”

——毕达哥拉斯（Pythagoras），古希腊数学家

征服一座山，征服自己

掌握自己是至关重要的。第一位成功征服珠穆朗玛峰的新西兰人埃德蒙·希拉里（Edmund Hillary）对此体会深刻。

“如果不能很好的掌握自己，你将没有机会把所有潜能发挥出来，你也就很难改变你的人生。”雪崩、脱水、体温降低，以及 29,000 英尺高的缺氧，加上生理和心理上的极度疲劳，在希拉里通往这座世界最高峰的路

上障碍重重。在他之前，那么多勇敢的登山者都失败了，但是，希拉里成功了。

在被问起是如何征服这世界最高峰时，希拉里回答道：“我真正征服的不是一座山，而是我自己。”这种优秀的品质就叫做意志力、自制力或克己自律，实际上，你也完全可以从每天去做一些并不喜欢的或原本认为做不到的事情开始，在“磨练法则”的作用下，开发出自己更强的意志力、自制力等等。

掌握自己的好处显而易见，不过，它仍然值得我们进一步深入分析。通过每天跑步的“磨练”，我的自律能力、决心、意志、承诺、效率、自信、自尊都得到了锻炼和提高，我甚至学会了如何设定目标和实现目标，以及如何制定计划和实施计划。所有这些，都是有目的地培养习惯、构建日常行为规律所必须的。从下面我们讲述的泰迪·罗斯福(Teddy Roosevelt)的生活中，我们同样不难看出掌握自己的重要性。

罗斯福

罗斯福被公认为美国历史上身体最健康、意志最坚定的领导人，他也常常自诩为“自我塑造的人”。

但是，这位政治家并非“生来如此”。小时候的罗斯福哮喘病缠身，身体虚弱得甚至无法吹灭床边的蜡烛。回忆童年，罗斯福总会这样形容自己：“一个体弱多病的男孩”，和“一段悲惨的时光”。小罗斯福视力欠佳，异常瘦削，他身体的状况糟糕得让他的父母不敢肯定他是否还可以活下去。不过，罗斯福还是活了下来。

罗斯福回忆道：“由于既虚弱又笨拙，所以我对自已毫无信心。我需要艰苦地训练自己的身体，更需要强化自己的意志和精神。”罗斯福明白，要想成为自己希望的那种人，则必须通过磨练来塑造自己。

詹姆斯在他的传记作品《罗斯福的领导艺术》（Theodore Roosevelt on Leadership）一书中，详尽地描述了罗斯福对于培养自制力所作出的努力和奋斗，他这样写道：“泰迪·罗斯福振作了起来，为发挥出自己所有的潜能。他听取了父亲的教诲：‘你必须重新塑造你自己的身体！’……人们没有选择原地踏步的权力；在奋斗的一生中，无所事事只会成为致命伤。”

记者亨利对罗斯福与自已的一番谈话记忆犹新：“关于我一生经历的各种战役，人们谈论很多。其实，最艰难的一场战役只有我一个人知道，那就是战胜自己的战役。”接着，罗斯福描述了这场如何驾驭自身的战役：“只有通过实践锻炼，人们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力和反复训练意志的角度上而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”

罗斯福对自制力的训练贯穿了他的一生，也融入了他的日常活动中。即便是在总统任职期间，他也仍然坚持自己的实践训练。在他入主白宫的那些日子里，就像罗斯福自己所说的那样：“我总是在下午尽量抽出几个小时进行体育锻炼——打网球，骑马，有时也行走在崎岖的乡间小路上。”在给朋友的一封信中，罗斯福写道：“今天上午，在白宫接待处，我与6,000个人握手；下午，我与4个孩子以及他们的十几个表兄弟和朋友们一起痛快地骑马两小时。我们跨越栅栏，穿过山丘，一起在平地上飞奔。”

罗斯福从不浪费时间，在没有特殊事情需要处理的时候，他喜欢读书或是给朋友们写信。罗斯福也是一个崇尚行动的人，他更愿意参与而不仅仅只是旁观。他曾这样拒绝了一次观看棒球比赛的邀请：“我可不愿意坐上两个半小时，而只是为了观看别人做事情。”不论是朋友，还是敌人，都一致公认罗斯福的果断和坚韧，以及他对于别人托付任务的高度负责。所有这些品质都源自罗斯福的自制力。

罗斯福的自制力也得到了周围许多朋友和同事的认同。罗斯福的一位拳击搭档形容罗斯福为“人造的机器”，而非有生命的运动员。历史学家莫里森（Elting Morison）也注意到：“他的一生，充满了令人惊讶的决断。他的精力和天赋并没有在出生时就得到某种自然而和谐的统一；相反，经过多年持久而大量的意志锻炼之后，它们得到了有效的组织和引导。”

值得我们注意的是，罗斯福一开始并不是一位有决心、有毅力，身体健康、意志坚强的人。然而，自制力的锻炼使他最终成为了人们眼中的“罗斯福”。那么，罗斯福究竟做了什么？他究竟把自己塑造成了怎样的人？他的自制力又给自己带来了什么呢？让我们一起看看他的事迹吧——

- * 第 26 届美国总统；
- * 美国历史上最年轻的总统；
- * 美国历史上最年轻的副总统；
- * 历任不同的政府要职；
- * 海军副总司令；

- * 美西战争中英勇的骑兵；
- * 荣获“荣誉勋章”；
- * 荣获“诺贝尔和平奖”；
- * 通过沟通与缔结和平条约结束了很多重大冲突，并因此享有极高威望的伟大的外交家；
- * 对巴拿马运河的修建起到重要作用；
- * 至今保持着连续握手（8,150次）的吉尼斯世界纪录；
- * 连续骑马超过100英里，亲身为军队示范他们应该具备的身体素质；
- * 胸部中弹后，在被送往医院前，坚持演讲了90分钟；
- * 确立了现代总统任期制；
- * 美国历史协会主席；
- * 30多本书的作者；
- * NCAA（全国大学生体育协会）的创始人；
- * 构建了国家公园体系；
- * 构建了国家森林服务体系；
- * 第一次划定了联邦禁猎区；

* 第一次划定了联邦鸟类保护区；

* 确定了首批 18 处国家级名胜景观，其中包括名闻遐迩的大峡谷。

看样子，曾经在自画像中的“胆小的、可怜的家伙”干得可真不赖呀。所有这一切的成就，就像罗斯福自己明确表示的那样，很大程度上归功于高度的自制力。

为了变得有效率，变得有毅力，变得足智多谋、不屈不挠，更为了充分发挥我们的潜能，我们惟有通过自律来实现从空想家到行动者的转变。从本质上讲，通过实践锻炼而获得的自律给予我们的，是一种能力，一种有目的地培养习惯的能力，而不是一种必须的技能。明白了这一切之后，下一步就是如何做到有目的地培养习惯，构建日常行为规律了。

每天做些苦差事——为自己

我选择了每天清晨长跑来帮助自己培养高度的自制力。泰迪·罗斯福选择了各种各样的体育活动。不论你选择怎样的事情，它首先是一件你必须强迫自己完成的苦差事。其次，这件苦差事也必须是你每天都可以完成的。最后，这件苦差事当然还应该是一件有益处的事情（例如，体育锻炼有助于身体健康，提高身体机能，增强自信，改善认知能力等等。）

你可以选择各种各样的苦差事，例如跑步，健美，游泳，骑车，散步，有氧运动，瑜珈，武术等等。体育锻炼的项目数不胜数，但是，并不是说我们可以选择的苦差事仅限于体育锻炼。练习一种乐器，坚持阅读或是写作，和朋友通信或写邮件等等同样适用。选择怎样的苦差事本身并不重要，

坚持才是问题的关键。每天坚持做点儿自己原本不太喜欢的事情，最终会让我们获得自律、毅力、以及信守承诺。

现在，请你花上几分钟的时间来想一想，你可能选择哪些苦差事吧：

1、

2、

3、

培养好习惯 构建新生活

当大象还很小、力气也不大的时候，它便被一根粗锁链栓到了一根牢牢固定的铁柱子上。每天，小象都会拼命地试图挣脱锁链逃跑，但是，它的每次尝试均以失败而告终。最后，小象得出结论，无论自己如何努力，锁链都牢不可破，铁柱也会毫不动摇。于是，小象放弃了努力，从此不再尝试。日复一日，这一习惯逐步巩固，直到小象长成大象，它仍然习惯性地坚信自己永远不可能挪动那根栓住它的桩子，无论桩子是否真正结实和牢固。

自我评估结果

第二部分 改变习惯

第六章 培养好习惯 构建新生活

自我评估

我现在是什么样的人？我希望成为什么样的人？

你的哪些习惯在阻碍你进步？你注意过它们吗？在实现了第五章中提到的“转变”之后，我们培养好习惯和构建富有成效的日常行为规律的第一个步骤便是自我评估。首先，你必须确切知道你希望培养的好习惯，以及你亟需改掉的坏习惯究竟是什么。这一阶段的工作势必涉及到你的同事以及亲人，他们将帮助你找出那些你甚至尚未意识到的坏习惯。这看起来似乎只是常识，不言而喻，但是，这一阶段却至关重要，值得我们深入探讨。

最亟需改变的习惯总是别人的习惯。

“Nothing so needs reforming as other people’s habits.”

——马克·吐温

自知之明是自我改善的开始。

“Self-knowledge is the beginning of self-improvement.”

——西班牙谚语

许多阻碍我们成功的习惯是显而易见的。但是，也有一些坏习惯很难发现。通常，我们甚至觉察不到它们的存在。正如大法官奥利弗·王德尔·霍尔姆斯（Oliver Wendell Holmes）指出的那样：“我们以为有些事显而易见，其实我们对这些事十分无知。”下面的小故事将进一步阐述以上观点。

大象与木桩

小时候，我们那个印第安纳州西南端的小镇，迎来了一支马戏团。人们成群结队地来观看马戏团撑帐篷。我和哥哥简直被大象不可思议的力量

迷住了，大象竟然可以毫不费劲地抬起巨大的帐篷柱子，还可以撑起巨大的帆布！

那天晚上，我们坐在巨大的帐篷底下观看演出。哥哥和我注意到，大象被安静地拴在一根小小的木桩上。“爸爸，大象为什么不把那么小的木桩连根拔起，然后伺机逃跑呢？”哥哥好奇地问爸爸。爸爸似乎也有点儿吃惊，随即便找训象员询问。

训象员解释道，当大象还很小、力气也不大的时候，它便被一根粗锁链拴到了一根牢牢固定的铁柱子上。每天，小象都会拼命地试图挣脱锁链逃跑，但是，它的每次尝试均以失败而告终。最后，小象得出结论，无论自己如何努力，锁链都牢不可破，铁柱也会毫不动摇。于是，小象放弃了努力，从此不再尝试。日复一日，这一习惯逐步巩固，直到小象长成大象，它仍然习惯性地坚信自己永远不可能挪动那根拴住它的桩子，无论桩子是否真正结实和牢固。

人们也可能被“训练”，或者用心理学家的话来说，象大象那样“条件反射”地受到某种定性的思维、行动以及结果的禁锢。这时候，他们往往不自觉地陷入了自己强加于自己的某种陷阱之中。

我们通常都能够随口说出几个阻碍自己进步的坏习惯，以及一些有助于自己发挥潜能的好习惯。不过，我们也往往不能完全列出所有相关的习惯，因此，总有一些我们察觉不到的习惯在阻碍我们的进步。说到这里，我们不得不提到“自知之明”了。

我们以为别人如何看待自己和别人真的如何看待自己之间，有一个“交集”，那就是自知之明。越有自知之明，就越能够正确把握他人对自己的看法。

事实上，我们对自己的看法和别人眼中对我们的看法有可能截然不同。钱伯斯（Oswald Chambers）把这种缺陷视为一种有害的、普遍存在的骄傲和自负：“我们对自己的认知是如此惊人的无知……我们必须放弃自以为了解自己的这个念头，这将是人们最不现实的幻想。”

哎，莎莉

我们来看一看莎莉（Sally）。莎莉在一家大型药品公司担任高级销售经理。在她看来，自己无疑高度胜任、富有远见、善于沟通，下属必定十分乐于向自己求助。然而，事实却是，莎莉的下属们害怕向她征询意见和寻求帮助。在下属眼里，莎莉沟通乏力，为保证任务的“正确”进行，不断地插手下属的工作。私下里，他们常常抱怨莎莉不肯放权，对员工授权不够，并给莎莉取了个绰号叫做“控制狂”。此外，员工们更不满的是，他们自己从来不曾得到来自上级的正面的评价，即便是业绩出色，“我们从来不知道自己究竟做得好不好。”可以看出，别人眼中的莎莉，和莎莉的自我评价竟是如此的不同。

并不一定说莎莉不在乎别人的看法，但是，她错误地以为，自己正确地解读了这方面的信息。而且，莎莉坚信，即便别人对她有看法，也一定会告诉她。

大家对莎莉确实有意见，但是，莎莉可能永远不能从下属口中得到这些，她也不可能知道下属对自己的真实看法，直到公司组织的一次匿名调查后。

这次名为“360度调查”的活动，让莎莉突然发现，原来自己的领导效果如此之差！匿名调查是在共同工作的同事间展开的，这使得员工们能够准确地了解他人对自己的看法，并从中发现自己的优缺点。莎莉知道了多个有碍自己进步的坏习惯之后，开始着手改变自己。意识到坏习惯的存在，是我们改掉坏习惯的第一步。

匿名调查问卷有很多种。其中，“360度调查”被许多公司采用，因为，这有助于员工发现那些有碍自己发挥最大潜能，但自身无法意识到的负面行为（坏习惯）。

如果你在一家公司工作，不妨看一看有没有类似的活动在开展。如果没有，那么，你也可以利用一系列的自我调查问卷来找出那些阻碍你进步的不良行为。比如，著名的赫曼博士的潜能开发和全脑优势系统（Herrmann Brain Dominance Profile），DiSC评价系统，以及梅耶—布雷格斯（Meyers Briggs）性格测验等等，都是很好的自我调查问卷。了解自己的途径其实很多，包括向同事和亲人虚心请教等等。我们收到的关于他人如何看待自己的信息，或许和事实情况有所偏差，但是，不管怎样，当我们下决心去做这项必要的调查时，我们就已经走出了完善自知之明的第一步。

自我评估结果

请你花几分钟时间，列举几个自己希望改掉的坏习惯，以及期望养成的好习惯。

替换，而不是抹去

用习惯去克服习惯。

“One habit overcomes another.”

——托马斯·坎佩斯（Thomas Kempis），《效法基督》的作者

我们明确了希望养成的好习惯，以及希望改掉的坏习惯之后，应充分理解如何改变习惯，这很关键。人们通常说，习惯很难根除。其实，这种说法并不准确。习惯不可能根除，只能够被替换。换句话说，你只能够替换、而不是抹去一个坏习惯。替换，而非抹去，二者之间的区别很重要！因此，我们在着手改掉坏习惯之前，必须仔细地思考究竟应该选取哪些好习惯来替换它们。

你也许听说过，一些瘾君子在戒烟之后，转而开始暴饮暴食了。结果是饮食过量，体重骤然攀升。尽管烟民戒烟后频繁出现的暴饮暴食现象的原因还不太清楚，但是，显然，在改掉某种习惯之后，必然会产生某种必须填补的空白。因此，有目的地选取好习惯来取代坏习惯是至关重要的，只有这样，才能够避免一个坏习惯刚离开，另一个坏习惯又接踵而至。

车轮印的威力

最近我到加拿大的一次钓鱼旅行又一次提醒我选择习惯的重要意义。别人介绍说，加拿大当地钓鱼的好季节一年有两次，即整个冬季和7月。在夏季，这个有点儿偏僻的地区雪开始溶化，道路变得十分泥泞，因此，汽车开过后，会留下一道道很深的痕迹。而冬天来时，路面则完全被封冻上，道路上那些被冻得结结实实的车轱辘印便成了对驾驶员的巨大挑战。

每年冬天，这个偏僻、尚待开发的地区入口处，总会矗立起一块牌子，上面写着这样的字样：“驾驶员们，请谨慎选择你要行使的车轮轨道，需要注意的是，你将在所选择的车轮印中行驶 20 公里！”

习惯不正像是道路上的车轮印吗？它们决定了你生活的方向，不论你驶向成功还是失败。一旦你选定了它们，你便会长久地身陷其中。因此，你必须谨慎地选择那些决定你一生的习惯。

如果你有目的地选取了好习惯去取代坏习惯，那么，改掉坏习惯将变得容易许多。以嚼烟草为例。我有一个朋友，就是用了磕瓜子这种简单的方式来取代嚼烟草。当他每次受到嚼烟草的诱惑时，便强迫自己嗑几颗瓜子。虽然他现在已经戒烟而且用不着嗑瓜子了，但他在戒烟的早期，很长时间里都需要借助瓜子。

我的另一个朋友，他的坏习惯则是晚上要躺在床上看着电视入睡。为了改掉这个坏习惯，他决定用看书取代看电视，直到自己睡意袭来后入睡。这无疑又一次验证，有目的地选择新习惯来取代旧习惯，将极大地提高改掉坏习惯的可能性。

反之，有目的地培养和构建某种好习惯，将有助于我们认识到自己其实也在同时取代其它的习惯。例如，你希望每天早晨起床后自己能先收拾床铺，那么，你一定意识到了你其实每天起床后所做的第一件事情是其它方面的。再比如说，你希望自己养成积极倾听的习惯，那么，你必然已经意识到，你以往没有能积极地倾听别人的习惯。而不善于倾听可能意味着，你的思维总是被自己要说的下一句话占据，而无法去思考他人正在说的话。如此一来，你必然会错过别人试图与你沟通的许多信息，因为你总是在想

你应该如何回答。导致你不善于积极倾听的原因，也可能是你在与他人谈话时，总是习惯性地把思绪转到其它你必须完成的事情上了。

准确的辨明我们需要替换的习惯，就可以更有把握地着手实施。这很关键，要知道，如果你还不具体了解你的坏习惯到底是什么的时候，又谈何改掉它呢！一旦清晰界定了坏习惯，那么我们用好习惯替换它们的可能性将大大增加。

请你花几分钟时间，列举几个自己希望替换的坏习惯，以及替换这些坏习惯的好习惯（越详细越好）。

人为设定结果,引起潜意识的注意

如果缺乏某种强加的后果，人们将很难重塑自己，因为，他既是大理石，也是雕刻家。

“Man cannot remake himself without self-imposed consequences, for he is both the marble and the sculptor.”

——艾利克斯·卡莱尔博士（Alexis Carrel），诺贝尔奖获得者

负面结果（吸手指和啃指甲）

结果，不论是正面的，还是负面的，都能引起潜意识的注意。还记得我们说过，习惯存在于我们的潜意识深处，为了改变习惯，我们必须有意识地关注潜意识，与潜意识沟通交流，再对它进行必要的培训，最后调整好它的新程序。所以，当我们一次次地重复我们的坏习惯，或是无法养成好习惯时，我们必须设置某种后果。就像是训练一只宠物，如果一只小狗

在地板上撒了一泡尿，而它只是被轻轻地拍打了一下，那么，小狗将只会把在地板上撒尿与轻柔的拍打联系在一起。

许多家长都知道，纠正小孩吸手指的好办法，便是在小孩的手指上涂上某种怪味的东西。于是，小孩便会将吸手指与怪味这一负面的结果联系起来。

我就曾经有啃指甲的坏毛病。我甚至常常意识不到自己在啃指甲。为了改掉这个坏习惯，我为自己设计了一个负面后果。一旦我（显意识）注意到了自己在咬手指甲，我便会狠狠地咬一下自己的小拇指，直至自己感觉到很痛、很不舒服（这就是一种潜意识的“注意力接收器”）。很快，我便能够在刚刚开始啃指甲时，就及时发现了。渐渐地，我甚至能够意识到自己准备啃指甲了。在负面结果的反复刺激下，我的显意识终于注意到了我的潜意识，而我，最终改掉了自己啃指甲的坏习惯。

一旦你为坏习惯设置了不良后果，那么，你便是在训练你的潜意识了。你的潜意识最终会将坏习惯（或者说没有养成好习惯），与那些负面的结果紧密联系到一起。潜意识一旦确认了这样的联系，你也就开始走上了改掉坏习惯的道路。

你必须认识到这样一个重要的事实：不论你是否人为地添加不良后果，坏习惯确实会导致负面后果的发生。但是，这些自然发生的不良后果往往还不足以阻止坏习惯的继续。同样重要的是，我们必须提醒大家，那些所谓的自助和励志的建议往往会打出诸如“你只是个人，不是神”，“人无完人”等种种口号和借口，告诉你大可不必为“失败”和那些坏习惯导致的后果自责。我们只能说，这样的自助方案有些目光短浅，它只会毁掉你

成功的机会。相反，如果我们把所谓的“失败”看作是“历练”的话，将对我们的成长很有帮助。

可见，我们需要为我们自己的习惯活动提供某种因果关系，不论是正面的、还是负面的。

正面结果（麦片粥和开心果）

另外一个能引起潜意识注意的，是令人愉快的事物。让我们再次回到小狗的例子。如果你希望训练你的小狗学会听指令，比如坐下、大声叫、摇尾巴等等，那么，你完全可以利用犒赏或是爱抚来进行正面的强化教育。正面强化（正面结果）或是一顿美餐，也或是主人悦耳的语调，抑或是溺爱的拍打中表现出来的体贴和关心。小狗很快便会将你所希望它去做的那些动作与种种正面的结果联系在一起。

父母们也很清楚正面激励的效果。我的许多朋友都在采用正面激励的方法来培养孩子早起收拾床铺的习惯。如果孩子早晨起来主动收拾了床铺，那么，妈妈便会为他准备一份热乎乎的早餐。反之，则只会得到一份冷冰冰的麦片粥。现在，孩子们早已长大，也许都上了大学，妈妈也不再为他们准备热乎乎的早餐作激励了，但是，好习惯已然养成……每个早晨，天天如此。

我的一个同事曾经有个很招人讨厌的习惯：他总是忍不住地替别人说出后半句话，而且还时常打断别人的发言，只为了指出别人谈话中的语法错误。他私下里告诉我说，他终于利用正面激励的方法，克服了自己的坏习惯。我的这位同事酷爱吃开心果。每次在自己终于成功地忍住不去接别人的话茬，或是忍住不去挑剔别人的语法错误时，他便奖励自己一大把开

心果。终于，他有效地克制住了自己想发言的冲动，现在，他已彻底改掉了自己这个招人讨厌的臭毛病。

正面激励之所以能对我的同事如此有效，一个很重要的原因便在于他的抽屉里整天贮备着开心果。近在咫尺的开心果是如此诱惑，它们就像思想的最后一道防线，有效地阻止了坏习惯的进攻。显意识如此高度警惕，并伺机去训练潜意识。终于，潜意识明白，除非自己成功地阻止了插嘴、或是粗鲁打断别人而挑剔语法的恶习，否则，显意识将阻止自己享受开心果带来的快乐。所以说，改变习惯的关键便在于有意识地与潜意识沟通交流，再对它进行必要的培训，最后调整好它的新程序。

请你花几分钟时间，列举一些后果（正面的以及负面的），这些后果能有助于你改掉坏习惯。

心理预演

世界上每一幕戏都源于想象。

“All acts performed in the world begin in the imagination.”

——芭芭拉·哈里森（Barbara Grizzuti Harrison）

运动员们很早以前就意识到“心理预演”与“视角化想象”的重要性。你一定见到过跳远运动员在正式比赛之前，模拟起跑、起跳、以及落地的情景吧，也见过篮球运动员站在罚球线上，进行无球状态的投篮模拟吧。伟大的高尔夫运动员杰克·尼古拉斯（Jack Nicklaus）谈到如何在每一次挥杆之前应用心理预演时，这样解释说：“首先，我会‘看到’自己需要击打的高尔夫球，那个漂亮的白色精灵静静地躺在翠绿的草地上。接着，

场景快速转换，我‘看到’了小球在空中飞行的样子：它的路线、轨迹、外形，甚至它落地时的姿态。接下来，头脑中的场景逐渐消失，现实重回眼前。我坚信，接下来的一击一定能够让头脑中的那幅场景变成现实。”

在心理上模拟将要执行的任务，以及对成功的可能结果的想象极大地提高了运动员的成绩。同样，我们为了应对某种特定场景所进行的心理预演，也将大大地提高我们改掉某些不理想的行为（坏习惯）的能力。

我们假设，你很清楚自己在面对坏消息时，会有一些反应欠佳的坏习惯。通过反馈调查你又了解到，在听到坏消息时，自己也的确有一些过激的表现。

这样，当你注意到这个坏毛病，并确认它发生的具体时间，就是你改掉这一坏习惯所迈出的第一步。那么，你的下一个步骤则是，确认自己希望用来取代这一负面习惯（注意：是取代坏习惯，而不是抹去坏习惯）的正面习惯是什么。一旦坏习惯以及坏习惯发生的场合得以确定，并且具体确定了自己今后究竟应该如何应对类似的场合，你下面要做的，便是心理预演的工作了。

在内心预演自己将如何应对特殊场合，对于改掉坏习惯来说至关重要。匹兹堡大学和卡耐基·梅隆大学的研究人员发现，如果我们在执行任务的时候，事先在内心对理想结果进行过预演的话，那么，我们的额叶大脑皮层——大脑的一个部分——将被全面调动起来，极大地激发我们去积极的行动。心理预演越充分，任务执行情况就会越好。

事实上，对大脑的医学研究也表明——心理预演，即对某种行为的生动而具体的想象，将有助于调动那些操作实际行为的大脑细胞。研究人员

同时还发现，人们在力图以好习惯取代坏习惯时，心理预演尤其重要。因为，当人们准备克服某种习惯性的反应时，额叶大脑皮层将变得非常活跃，它将全身心地关注即将发生的事情和所有的反应。

在额叶大脑皮层休眠的状态下，人们就很容易去做那些根深蒂固的行为。反之，当我们进行了一定的心理演练，使额叶大脑皮层相应被激活后，再面对类似场合，我们将更倾向于去实践我们的预演，以及预演中的那些期望中的反应。

我们仍然拿本章开头提到过的那位朋友——高级销售经理莎莉做例子。通过调查反馈，莎莉意识到自己面对坏消息时，往往表现欠佳。于是，莎莉决心养成新的好习惯，来取代这一坏习惯。

莎莉的心理预演是，想象自己在情况不妙时，仍然可以保持“理智和冷静”；想象自己以平静的口吻讲话，以理智的思维思考，全面准确地处理问题，并有效地控制了自己的情绪。莎莉在心中一遍又一遍地演练了自己希望实现的种种反应的细节。一段时间后，在面对坏消息时，莎莉的大脑便自动地执行起自己曾经无数次模拟和演练过的反应了。也就是说，莎莉已经能够在处理类似的场合时，达到自己所期望的“保持冷静和理智”的状态了。

罗马不是一天建成的——一次改掉一个习惯

不积跬步，无以致千里。

——中国谚语

行为决定习惯；习惯决定性格；性格决定命运。

——G. D. Boardman

你可能很希望一下子就能改掉好几个坏习惯，但这并不是一个好主意，因为实际的效果往往是欲速则不达。其实，很多时候只需要改掉一个坏习惯，你的生活便会发生翻天覆地的变化。要知道，小习惯能带来小成果，小成果又将造就大一些的习惯，接下去得到更有意义的成果。而大成果通常比较微妙，也更难以预料，但是，它们对于生活的影响也无疑是更为深远的。

让我们回头看看第三章中的好习惯清单。

- * 永远信守承诺；
- * 开会和约会不迟到；
- * 从来不忘记回复电话；
- * 与同事、客户、家人的沟通更充分一些；
- * 总是明确告知他人自己将做什么以及日期安排；
- * 快速处理各种琐碎的行政事务；
- * 积极倾听；
- * 永远不要等到最后一刻才做计划；
- * 一经介绍，就永远记住对方的名字；
- * 与人交谈时，保持良好的眼神接触；

- * 保证每天的饮食健康；
- * 定期锻炼身体；
- * 少看电视；
- * 多读书；
- * 常与家人共进晚餐；
- * 控制情绪和脾气；
- * 至少把每月收入的十分之一用于适合自己的某种投资。

以上清单中包括 17 项好习惯。一般认为，人们需要 21 天来改掉一项习惯。尽管有的习惯或许需要花费少一些或多一些的时间，不过，21 天仍然有它的科学借鉴意义。假定改掉一项习惯平均需要 21 天，那么，我们依次改掉所有上述清单中的 17 项习惯将花费我们一年的时间。一次改掉一个习惯，一年后你的生活将产生翻天覆地的变化。

聚焦的力量

我们每个人都知道改掉习惯是件挺难的事情，而且也很清楚习惯之所以难以改变有着多方面的原因。为了改掉坏习惯，我们必须关注、沟通、并训练我们的潜意识。然而，这并不是是一件容易的事情。因此，一次是否能彻底的改掉一个习惯便是至关重要的。

改掉习惯，需要调动聚焦的力量。关于聚焦的威力，我们可以用光线聚焦的例子来类比说明。

我们都知道，漫射的光线谈不上任何威力。但是，通过聚焦后，我们却可以获得巨大的能量。太阳光线通过放大镜后，聚焦的光线完全可以点燃纸张或干草。进一步聚焦光线，例如激光光束的聚焦，它的威力甚至可以切断钢铁。

在改掉坏习惯方面，聚焦的威力同样巨大。集中我们的显意识，一次只改掉一个习惯，我们将获得对潜意识“编程”的强大能量。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能力。

在开始试着改变习惯的时候，我们往往会觉得极端困难。我们发现，就像运动中的火车那样，我们很难开始改变习惯的步骤。但是，一旦我们成功的改掉第一个习惯，改掉坏习惯就将变得越来越容易。事实上，随着一个个坏习惯被好习惯逐个取代，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，我们便会像一列运动着无法停止脚步的火车那样，推动我们实现自己的理想。

大处着眼，小处着手

百尺高台，起于垒土。

——中国谚语

我们不仅要集中精力，力求一次改掉一个坏习惯，而且，在决定改掉某个习惯时，最好能从小处入手。比方说，如果你希望参加马拉松比赛，在没有开始练习长跑之前，你显然必须从短距离的训练着手。不过，根据积累的原则，总有那么一天我们将达到完成马拉松长跑的水平。积累是一

种现象，它表明随着时间的推移，积少成多、稳步改进，并最终形成巨大的改变。这便是积累的巨大威力。

一个从来不跑步的人，哪怕仅仅从 400 码的距离开始练习，最终也能够成为一名名副其实的马拉松选手。我自己便是活生生的例子。不过，在成为马拉松选手之前，一定要养成坚持跑步的习惯，哪怕只是很短距离的跑步。你可以从 400 码开始，然后逐步增加到 600 码，半英里。不久，半英里便会变成 5 英里……最后，你便有可能出现在波士顿马拉松的赛场上。当然，我并不想让人错误的认为，马拉松对我们来说是件极为轻松容易的事。因为，对于一个从不跑步的人来说，到达能够参加马拉松比赛这样的目标不仅需要养成坚持跑步的强大习惯，同时也需要付出巨大的努力。

当你从小处入手，并借助积累的力量，那么改掉习惯也将变得十分容易。

我的大儿子现在总算真正理解了积累的力量。他自己很喜欢弹钢琴，我也十分乐于听他的演奏，如今的他已经成为了一个极有发展潜力的钢琴演奏家。不过，开始时并不是这样。起初，他并不情愿弹钢琴，每次练琴都是由我把他按到钢琴旁边，我和妻子不得不请求儿子最好能坚持一段时间。还记得第一次上钢琴课时，他仅仅学会了两个键，这真令我和妻子黯然神伤。要知道，我和妻子可是花了大价钱添置了新钢琴，又专为他聘请了钢琴老师！

随着时间一天天过去，儿子的演奏能力和对音乐的理解能力越来越强，钢琴课的内容也越来越难，越来越复杂。现在，听他演奏已经成为我的一种享受，而他，也真正体会到了其中的乐趣。慢慢的逐步提高正是我儿子

钢琴家之路的关键。即便是世界上最伟大的钢琴演奏家，也需要一步步地学会每一个琴键呀！

慢慢的逐步的改善也正是培养任何好习惯的关键。

一步一步的走，漫漫长路有尽头；

一针一针的缝，褴褛之衫变天衣；

一砖一瓦的垒，铜墙铁壁耸云霄；

一片一片的积，万丈雪层深似山。

“One step and then another, and the longest walk is ended.

One stitch and then another, and the longest rent is mended.

One brick upon another, and the tallest wall is made.

One flake and then another, and the deepest snow is laid.”

冷水煮青蛙

有的时候，积累的力量也可能阻碍我们前进。曾有这样一个科学实验，当你把一只青蛙放到热水中时，它会立即蹦出来。但是，如果把青蛙放入冷水中，慢慢把水加热，那么，他将怡然自得地呆在水中而浑然不觉。水温逐渐增高，直到为时已晚。其实，我们非常像冷水中的青蛙。如果变化是逐渐的，我们也常常感觉不到它的存在。

我们每个人身上，都免不了有一些根深蒂固的坏习惯，它们并不是突然形成的，而是随着时间的推移逐步养成，甚至我们自己都没有注意到它的存在。这无疑再次说明，有目的地生活是多么重要。我们完全可以选择改变某些不好的习惯，而培养一些良好的习惯。但是，更多时候，我们却选择了“不选择”，随波逐流，随遇而安。

小心！或许，你就是那只即将被煮沸的“冷水中的青蛙”！

一天中两个最重要的时刻

每天早晨我们被生活推上审判席，每天晚上我们通过上帝的审判。

“Each morning puts man on trial and each evening passes judgment.”

——罗伊·L·史密斯 (Roy L. Smith)

早晨

手中牢牢紧握那根引导自己走完忙碌人生迷宫的线索的人，一定是那些每天早晨都会为一整天的事务做个计划并能按时完成计划的人。

“He who every morning has a plan for the transactions of the day and follows that plan carries thread that will guide him through the labyrinth of the most busy life.”

——维克多·雨果 (Victor Hugo)

你每天早晨的想法将决定你一整天的表现。

“Your morning thoughts may determine your conduct for the day.”

——威廉·M·派克 (William M. Peck)

一日之际在于晨。每一天的开始，将为一天中余下的时间搭起一个大舞台。如果你有目的地在每一天的早晨设定好一天中自己希望的行为模式，那么，这意味着你向着自己希望的生活迈出了重要的一步。如何度过每一天的早晨，正是我们自我检验控制能力的试剂。

每天早晨醒来后是为一天做个计划，还是漫无目的地胡思乱想呢？假定我们已经为自己做了个计划，我们又是否能够坚持执行计划？我们是遵循一个有目的的、预先设定好的，并能够让我们更有效率、更有效果的行为模式呢，还是放任自己自由想象和自由休闲？或者，我们只是随意而匆忙地准备出门，目的不过是为了准时上班？

如何度过早晨，决定了我们日常行为规律是否能发挥它潜在的威力。它究竟是由好习惯构成，还是被坏习惯充斥，早晨的时光将彻底揭示问题的答案。如果我们希望自己不至于一生碌碌无为，并能够最大限度地发挥潜能，那么，养成有效利用早晨时光的良好习惯将至关重要。

懒人

懒惰人哪，你要睡到几时呢？你何时睡醒呢？再睡片刻，打盹片刻，抱着手躺卧片刻，你的贫穷就必如强盗速来，你的匮乏仿佛拿兵器的人来到。

“How long will you lie there you sluggard? When will you get up from your sleep? A little sleep, a little slumber, a little folding

of the hands to rest—and poverty will come on you like a bandit and scarcity like an armed man.”

——《箴言集》6：9—11

造成早晨效率低下，或是使得整个早晨都用于匆忙准备和出门的一个原因是，早晨时间过于紧张。我们往往没有留出足够的时间，这样我们就会觉得压力很大，时间的利用也不见效果。我们总是如此珍惜和拼命延长早晨被窝里的每一分钟。这样的赖床习惯却有着完美的理由——在这个国家里，睡眠被剥夺是如此普遍的事情。我们的每一天，都在忙碌处理无数事务中度过，以至于我们不得不经常牺牲充足的睡眠时间。然而，不幸的是，这却形成了一个恶性循环：由于缺少睡眠，我们整天精力匮乏，精神无法集中，进而影响了我们的效率，同样的任务我们需要更多的时间来完成。于是，我们的工作时间便变得更长更辛苦，下班后也会需要更多的睡眠。

同时，缺乏睡眠还极大地减少了人们改变习惯的可能性。正如前面提到的那样，习惯存在于思想和行动的能量保存。此外，我们的显意识为了限制我们的潜意识，也需要付出大量的精力。在身心疲惫体力透支的情况下，我们驾驭潜意识、改变习惯的难度势必会大大的提高。那么，我们该如何打破这种疲惫、懒惰、效率低下的恶性循环呢？

答案在于一天中的第二个重要时刻——晚上。

晚上

一个没有计划的人，在出发之前，便注定迷失方向。

“A man without a plan for the day is lost before he starts.”

——刘易斯·K·本德勒 (Lewis K. Bendele)

每天晚上总结一下自己一天里所做的事。

“Sum up at night what thou has done by day.”

——罗德·赫尔伯特 (Lord Herbert)

一天中的第二个关键时刻出现在晚上。如何度过晚上的时光，也是决定你如何度过早晨时光的因素之一。在心中默默整理和评价一下自己一天中完成的事情，并规划好自己第二天应该做的事情，对于第二天早晨是否能够正确做好计划，以及是否能够拥有一个良好的开端至关重要。制定一天的计划，并坚持执行计划，将让你的工作变得效率更高成绩更大。如果，每一天你都无法完成自己希望完成的事情，那么，你应该反躬自问一下，症结或许就在于缺乏计划。

正如约翰·伍德登 (John Wooden) 总结的那样：“不去做计划，就相当于计划着怎样去失败。”要么，你为每天要做的事情做个计划；要么，你干脆就是一事无成。

请你花几分钟时间思考，并列举出自己在早晨和晚上可能出现的日常行为规律。

今天还是明天

就在死亡即将来临之际，这位老兄绝望地抬起头，对着上天呼喊道：“上帝呀，我如此忠诚地相信你会来拯救我。可是，你为什么没有呢？”

突然，一个来自天堂的声音说道：“你究竟想让我怎么做？我派去了一辆卡车、一条船、甚至一架直升飞机！”

目标的力量

第七章 有效小技巧，帮你改习惯

生活在当今的美国，你完全可以得到想要的一切，只要你拥有两样东西：一个明确的目标，一份具体的计划。

“You can be anything you want to be in America today provided you have two things: a specific goal and a plan.”

——阿尔·威廉斯(A.L. Williams)

目标的力量

——设定一个目标

在确定了自己希望改掉的习惯，并了解了如何改掉它之后，“告别坏习惯”的工作就被提上了你的日程。无数的研究结果一致表明，那些坚持为自己设定目标的人，比那些从不设定目标的人更容易获得成功。其中，由爱达荷州大学的达蒙·伯顿(Damon Burton)完成的研究发现，设定目标的人比不设定目标的人更成功，而且，目标让人们在以下方面得到了立竿见影的效果：

- * 压力更小，焦虑更少；
- * 更容易集中精力；

- * 表现出更多的自信；
- * 更有效率；
- * 总是表现优异。

事实上，最新的研究结果表明，善于设定目标的人不仅更容易成功，而且也更容易获得幸福。富兰克林柯维（Franklin Covey），一家以开设组织培训课程和个人培训课程而闻名的公司，最近委托研究机构 Hase-Schannen Research，针对设定目标的威力以及影响目标实现的因素进行了调查。研究发现，人们对生活的满意程度与人们成功实现目标的能力之间表现出了直接的相关性。在给出生活满意度 8 分或以上（得分范围为 1 至 10，10 分代表非常幸福）的人中，经常为自己设定目标的人是不善于设定目标的人的两倍。“只要看一看研究结果，我们便不难发现，感觉自己生活幸福的人多是那些成功实现自己的设定目标的人”，富兰克林柯维公司董事会副主席斯蒂芬·柯维（Stephen Covey）总结道。

显然，有效设定目标的能力将有助于我们改掉习惯。制定计划则将进一步提高我们改变习惯的成功率。

制定一个计划，并坚持

Hase-Schannen 研究机构的研究结果同时还表明，制定计划将极大地提高目标实现的成功概率：制定计划的人的成功概率是从来不制定计划的人的 3.5 倍。

- * 在成功实现目标的人群中，事先制定计划者高达 78%；

* 在成功实现目标的人群中,事先没有制定计划的人仅为 22%;

* 除了制定计划外,坚持计划也是最终成功的一个关键要素。根据调查结果,那些坚持计划的人,比那些中途改变计划的人成功概率高出许多,具体来说,前者的成功概率是后者的成功概率的 5 倍多。

* 坚持计划的人实现目标的成功概率为 84%;

* 中途改变计划的人实现目标的成功概率为 16%;

把它大声说出来

一旦我们把自己的目标或意向告诉他人,它们将变得更加现实。我们自己也会感觉到付诸实践是责无旁贷的。当我们的意向受到公众舆论或公众监督的制约时,我们往往感觉从前未曾有过的高度的责任感。这或许便是我们通常并不愿意将改变习惯的目标告诉别人的原因吧。如果我们对外宣布了自己的打算,却以失败而告终,那么,其他人便会了解这一切,无疑,这会让我们遭受的痛苦更加剧烈。但是,也正因如此,我们也可以通过告诉他人自己将改掉习惯来帮助自己坚持下去,而不轻易就放弃。

用笔记下前进的脚步

在我们大声说出自己的打算后,计划也将随着空气的流动而飘逝,并未留下永久的记录或证据表明我们自己说过什么。更进一步的研究发现,把自己的打算记录下来,将有助于我们坚持实现自己的目标。无数的研究表明,一旦我们将自己的目标和抱负变成书面的东西,我们将它们变成现实的机会便会大大增加。这是因为,在记录的过程中,我们头脑中的

抽象思维需要转变成为具体的书面语言——这一过程让我们的计划和具体实施方法变得更加详尽更加现实。

就像告诉别人一样，把计划记录下来同样会让计划更加现实，也让自己强烈的感受到实践的责任感。除此而外，书面记录自己的计划还将因为它具有很强的确定性，而显示出更大的威力。这样，当我们以文字的形式书面记录下自己的计划之后，它便成为了一份长期存在的证据。它的存在无时无刻不在提醒我们，向着目标努力是自己无法推卸的责任。

不仅书面记录下自己的计划很重要，跟踪自己实现目标的进程也同样至关重要。同样根据 Hase-Schannen 研究机构的调查显示，在有助于人们成功实现目标的诸多要素中，首当其冲的便是“定期考评自己实现目标的进度”。正如富兰克林时间管理的发明人亥若·史密斯（Hyrum Smith）所说的那样：“在改掉某个习惯，或是改变某种生活方式的目标的过程中，建立一种方法来跟踪自己的进步，将极大地提高我们实现目标的成功概率。”

书面记录究竟有多重要？有人曾对哈佛大学的某个毕业班级进行了一项调查。80%的毕业生不曾有过明确的目标或抱负，15%的毕业生曾为自己设定了目标或抱负，但仅仅是想过而已，仅有5%的毕业生书面记录了自己的目标和抱负（拥有明确的行动计划的梦想）。毕业30年后，书面记录了自己的目标和抱负的这5%的毕业生，不仅超额实现了自己书面记录下的目标（以资产来衡量），而且，他们作为一个整体所拥有的净资产也远远超过了其余95%的班级成员所拥有的资产总和！

支持团队&最佳战友

在改变或培养好习惯的努力过程中，还有一个关键的要素，那便是他人的支持。亲人、朋友，或者同事，都可以成为支持、鼓励、激励你的人选，或成为友善的提醒者——他们完全有可能决定我们究竟是成功地改变生活的某个方面，还是继续糟糕的现状。

在我决定参加三项全能运动项目的时候，我的一位邻居恰好在进行其中的一个项目的训练，于是，我们决定一起训练。我们不仅相互鼓励、相互激励、相互提醒我们的共同目标，还感觉到了一种报答对方大力支持的责任感。甚至在我已经无法忍受凌晨 5 点起床到冰冷的水中练习游泳时，我仍然强烈地感觉到应该义不容辞的为了邻居而坚持。我不能让他失望。这一额外的激励常常让我超越自己，使事情呈现为另外一个模样。

在镜框上贴一张小纸条

究竟是让希望改掉的坏习惯继续它对我们的“黑暗统治”，还是在心灵的最前线积极培养良好的习惯呢？

正如我们在前面所探讨的那样，改变习惯的关键是，让我们的显意识与潜意识沟通交流，再对它进行必要的培训，最后调整出它的新程序。习惯归属于潜意识的调遣，在我们的显意识没有关注到潜意识，并着手训练和重新对潜意识进行编程之前，习惯就不可能改变。我们的显意识越频繁越持续地思考我们的新习惯，我们的习惯改变就会越快越容易。

我相信你肯定知道帮助我们记住事情的小技巧——“线索在手指间”。诸如此类的心理暗示的确能够为我们提供有效的帮助。正如我们在前面所提到过的，当我们考虑养成某种好习惯的时候，我们的大脑皮层——负责行动的大脑部分——将被激活。研究表明，在我们思考某种行为的时候，

我们的大脑其实已经在开始实战性的“练习”了。我们还要记住，某个行为被重复的次数越多，它根深蒂固的程度就越高，即便这种重复只是发生在我们的脑子里。

我们不妨进行一下这样的尝试：在纸上写下我们希望养成的习惯，并把它贴到洗手池上方的镜框上。这样，每天早晨起床之后和每天晚上睡觉之前，你便会得到它的提醒，让自己再一次注意到自己的目标。得到镜子上的标志的提醒后，你的大脑便会开始执行任务。从某种角度上讲，这一切都将自动完成，不过，额外地关注一下会对任务的执行有更大的帮助。通过这样的简单步骤，你所希望养成的习惯就能得到每天最少两次的演练，其效果也会迅速地累积。

引用第二章中提到的有关植物的比喻，随着被不断的重复，习惯逐渐长大，逐渐强壮，根系也逐渐深入地下。很快，我们所希望的行为便会演变成一个根基雄厚、构建完整的习惯。

有助于我们改掉习惯的另一个小技巧便是，进行一定的“准备工作”。

假定你希望养成每天早晨跑步的习惯，但是，对于你来说，每天把自己拽出被窝去跑步都像是在进行一场艰苦卓绝的战斗。这种情况下，如果你能够在头一天晚上进行一定的准备工作，那么，你就能避免自己早起跑步计划的落空。比如，你可以在晚上睡觉之前，把自己的运动服、运动鞋、耳机等物品放在床头。这样一来，当闹钟响起的时候，你需要做的准备就少之又少了，让人望而生畏的跑步任务此时似乎变得柔和了一点点，而放弃起床跑步的理由（借口）也一扫而光了。在你挑战自己弱点的那个伟大的时刻（也就是你受到更改主意的诱惑最多的时刻）之前，你做的准备工

作越多，你成功的可能性就越大。做好“准备工作”的另一个好处便是，在我们进行准备工作的时候，我们其实已经在大脑中实战演习了好几遍即将完成的任务了。在此，我们再一次指出，任务的不断重复，即便只是脑海中的演练，也将有助于把我们把任务变成习惯。

书面写下来（并把它贴在洗手间的镜子上）

我 现在宣布，从即日起，我将致力于改掉如下习惯：

签 名： 日期：

证明人签名： 日期：

永远不要低估人类的潜能

人类是一种神奇的动物，具有不可思议的潜能。但是，人类往往并未意识到自己拥有的潜能。很久以来，人们一直坚信，人类不可能在 4 分钟的时间内跑完一英里。这一信念是如此的坚固和流行，以至于它最终演变成为了众所周知的“四分钟障碍”。引用体育评论员们的话来说，就是无法想象有哪一个运动员可以在四分钟内跑完一英里。各个时代最伟大的运动员都认为，四分钟跑完一英里必然是超出了人类极限的。甚至连生物学家也确定，这已经超过了人类身体和心理的生物极限。看起来，每一个人似乎都只能接受没有谁能够突破四分钟极限这个“事实”了——每一个人，除了罗杰·班尼斯特（Roger Bannister）。

经过了心怀信念的训练，我将克服所有的障碍。

“Fueled by my faith in my training, I will overcome all obstacles.”

——罗杰·班尼斯特

尽管人们普遍认为人类不可能在四分钟内跑完一英里，尽管四分钟障碍长期以来无人挑战，但是，罗杰·班尼斯特最终突破了这一“障碍”，1954年5月6日，班尼斯特成为突破四分钟障碍的“第一人”。当天的那场比赛，直到今天仍然被喻为“神奇的一英里”。

不过，这个传奇故事最重要的部分却常常被人们忽略。其实，罗杰·班尼斯特实现这一突破之时，他不过是在释放人类的潜能，他让每个人都明白了，他能够做到的四分钟内跑完一英里，其他人也有可能做到。

事实上，罗杰·班尼斯特的记录仅仅持续了46天，之后四分钟极限也一次又一次被人类打破。现在，世界上能够在四分钟内跑完一英里的运动员超过几百名，他们中甚至还包括许多高中生。

这个例子说明，一旦运动员从自我强加的禁锢中解放出来，人类的潜能便会得到惊人的释放。

永远不要低估你的潜能

我们每个人都拥有丰富的但却有待开发的潜能。问题只是，我们常常无法意识到自己所拥有的潜能。下面的例子将充分说明这一点。

一天晚上，一个人在酒吧里喝醉了。从酒吧出来后，觉得头晕目眩的他并没有冒险去开车，而选择了走路回家。就在回家的路上，天空开始下

起了暴雨，他于是决定抄近路穿过墓地。然而，不幸的是，由于黑暗和暴风雨的干扰，他没有注意到脚下刚刚挖好的墓穴，一头栽倒在墓穴里。他一次又一次地试图爬出墓穴，但是，雨水的冲刷让两侧的泥土变得泥泞而湿滑，更何况酒醉让他昏头昏脑！几经努力，他还是没能够爬出来。筋疲力尽的他，只好在角落里蜷缩成一团，昏昏沉沉地睡着了。

无巧不成书。又有一个家伙，同样喝醉了酒，因为想抄近路而穿过墓地，也不幸落入其中。在耗尽了每一分企图爬出墓穴的力气之后，同样得出了当晚无法逃出墓穴的结论。

就在这位老兄四处折腾的时候，睡着了的那位老兄终于醒了。隐藏在黑暗的墓穴角落中的他，用一种沉重而焦躁的声音说道：“你永远无法逃出这里。”猛然听到“空荡荡”的墓穴中发出的地狱般的声音，第二位老兄大受惊吓，他几乎没有迟疑，便纵身跳出了墓穴，一路飞奔地跑回了家。

故事的寓意显而易见，尽管第二位落入墓穴的老兄已经确信自己根本无法逃出墓穴，但事实上，他完全拥有跳出墓穴的能力。太多的时候，我们便像这位老兄一样，彻底低估了自己的潜能。

“现状”与“可能”

当心，不要让“现状”导致我们对自己潜能的低估。相反，我们应该把精力积极投入到“可能”领域的开拓。下面的小故事是马克·吐温对人们为什么不能充分发挥自己潜能的精妙阐释。

有一个人死后在天国之门遇到了圣彼得（Saint Peter）。由于生前就熟知圣彼得的智慧和博学，于是，这位老兄问道：“圣彼得，多年来我一直沉迷于军事史。你能否告诉我，究竟谁是历史上最伟大的军事家呢？”

话音刚落，圣彼得便回答道：“哦，这个问题很简单，那边的那个人就是。” 圣彼得随意地指了指不远处的某个地方。

这位老兄顺着圣彼得的手指看了看，说道：“圣彼得，你一定搞错了。我在人间的时候跟他很熟，他不过是个普通的工人而已。”

“这就对了，我的朋友”，圣彼得回答道，“他确实会是历史上最伟大的将军……如果他是位将军的话。”

我们能够实现的成就永远超出我们的想象。所以，永远不要低估自己的能力。

付诸行动

正如前面所提到的，空想家与行动者之间的区别就在于是否进行了持续而有目的的实际行动。实际行动是实现一切改变的必要前提。我们往往说得太多，思考得太多，梦想得太多，希望得太多，我们甚至计划着某种非凡的事业，最终却以没有任何实际行动而告终。

如果我们希望取得某种现实而有目的的改变，那么，我们便必须采取某种现实而有目的的行动。这对于我们是否能够主宰自己的生活至关重要。

就像我的祖父经常告诫我的那样：“好行动与好意愿之间有什么区别？它们没有任何共同点！” 罗伯特（Cavett Robert），这位全美最杰出的演

说家，曾经这样说道：“积极的人生构筑于我们所做的一点一滴之上——而不是那些我们不曾接触的事情。永远不要忘记，构筑人生唯一的原材料便是积极的行动。”

假定树上栖息着五只鸟，现在，其中的三只打算飞走。还剩下几只？

还剩五只！打算飞走和真的飞走完全是两码事。区别就在于实际的行动。

成功者与失败者的区别，仅仅在于前者付诸了实际行动。

“The one thing that separates winners from losers is, winners take action!”

——安东尼·罗宾（Anthony Robbins）著名的潜能开发专家，《唤醒心中的巨人》的作者

行动，行动，再行动。

“Action, action, and still more action.”

——西奥多·罗斯福（Theodore Roosevelt）第26届美国总统

空想家与行动者之间的对比似乎既简单又浅显，但是，它所蕴含的智慧却往往被人们忽略。太多的人在坐等机会的自动降临，在期待某个时刻、以某种方式、在某一天自己一觉醒来便会梦想成真。这显然十分荒谬，但是，所有的空想者正是每日生活在这样的幻觉之下。

1932 年的经济大萧条期间，一个年轻人从某大学毕业，获得了社会科学的学位。关于自己未来的生活，他没有得到任何的指导，也没有什么自己的想法。他的困境总结起来只有一条，那就是，那个年头的工作岗位极度稀缺。年轻人开始等待，希望有什么好运会降临到自己头上。同时，为了挣钱养活自己，他整个夏天都在一家当地的游泳池干起了救生员的老本行。

一位经常来带孩子来游泳的父亲对年轻人十分友好，并对他的未来产生了兴趣。他鼓励年轻人仔细分析一下自己，看看究竟最想做点什么。年轻人听从了他的建议，在随后的几天中，他开始检讨自己。最后，他发现自己还是最想成为一名电台播音员。

年轻人告诉了这位长者他的志向，这位长者鼓励他采取必要的行动，使梦想成真。随后，他走遍了伊利诺斯州和爱荷华州，努力使自己进入广播行业。终于，他在爱荷华州的达文波特市停住了流浪的脚步，成为了 WKOC 公司的一名体育播音员。

“终于找到了工作，这多美好呀”，后来这个年轻人坦率的说道，“不过，更有意义的是，我知道了应该去行动这个道理。”这番经历，正是让美国前总统罗纳德·里根（Ronald Reagan）把梦想付诸实践的关键。

有多少想法，多少梦想，多少好打算，都被你闲置于树枝，原因仅仅是你的决定没有得到有目的的实际行动的支持啊。

莉莲·卡茨（Lillian Katz）十分清楚，幸运不会无缘无故地眷顾谁，只有采取行动才能捕获幸运。年仅 24 岁，并怀着第一个孩子的莉莲，四处找寻着能够补贴家用的办法。莉莲利用婚礼时亲朋好友送给自己的贺礼中

省下的 2,000 美金，添置了几件简单的设备，并在一本流行杂志上刊登了一则小广告，开始推销自己个性化的汉堡和减肥食品。在 1951 年，她敢于把自己的突发奇想变成产品的做法不仅标新立异，而且还带有某种革命性的意味。广告词中这样写道：“要做个性十足的第一人。”

订单源源不断，莉莲的业务不断壮大，莉莲当年的目录直邮公司，现在已发展成 LVC 国际集团，年销售额高达 2 亿美元，拥有上千名员工，每周处理的订单超过 30,000 份。莉莲的成功正是因为她没有守株待兔，而是以有目的的实际行动去成就所有的一切。

成功人士总是尽可能地利用各种条件去抓住机遇。不过，下面故事中的主角却采取了相反的行动。

上帝在哪？

有这么一位老兄，家里发大水。就在水马上就要漫过他家前厅的门坎时，开着四轮卡车路过的邻居好心地表示，他可以载上这位老兄去到一个安全的地方。但是，这个友好的提议马上遭到了断然拒绝，这位老兄的理由是上帝绝不会袖手旁观。随着水面不断升高，他不得不爬到了屋顶上。

这时，一条小船驶过并表示可以把受难的老兄带到安全的地方。提议再次遭到了断然拒绝，理由仍然还是对上帝的信念。

水面还在不断升高，已经漫过了屋顶，眼看这位老兄就要一命呜呼。就在此时，一架直升飞机飞过，并抛下了一根绳子来营救几乎已淹在水中的老兄。但是，他又一次断然拒绝了营救，拒绝去抓住救命的绳索，理由同样是对上帝的忠诚信念。

就在死亡即将来临之际，这位老兄绝望地抬起头，对着上天呼喊道：“上帝呀，我如此忠诚地相信你会来拯救我。可是，你为什么没有呢？”

突然，一个来自天堂的声音说道：“你究竟想让我怎么做？我派去了一辆卡车、一条船、甚至一架直升飞机！”

为了主宰自己的生活，我们就要积极地行动。其实，每个人都具备着充分发挥上帝赋予我们的潜能的必要工具、能力和条件。但是，真正想发挥出潜能，就一定要去实际地做事情——目标明确且持之以恒地去行动。

所以，你还在等什么呢？今天就付诸实际行动吧！设定你的方向，再利用习惯的力量！