

后浪

如何戒掉

[日] 古川武士 — 著

施敏霞 — 译

新しい自分に生まれ変わる「やめる」習慣

坏习惯

当坏习惯控制住你的世界，如何拿回人生主动权？

坏习惯

现代生活下的十大坏习惯，你是否中招？

| 熬夜 | 拖延症 | 手机控 | 乱花钱 | 生活毫无节制 |
| 吃得太多 | 饮酒过量 | 烦躁不安 | 闷闷不乐 | 完美主义 |

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

如何戒掉坏习惯

[日]古川武士 著；施敏霞 译

版权信息

书名：如何戒掉坏习惯

作者：[日]古川武士

译者：施敏霞

书号：ISBN 978-7-210-10039-3

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

前言 放弃坏习惯，改变自己

如今我虽自称是“习惯培养顾问”，以前却是那种做什么事都会半途而废的人。从对自己进行投资的技能培训和讲座到兴趣培养，我在这些事情上遭受了一连串的攻击。这在我的拙作《坚持，一种可以养成的习惯》中也有过描述。

同时，曾经的我也深陷在被“坏习惯”操控的状态里。今天就和大家说一说我28岁时的日常生活。

那时候我总是几乎就要错过末班车，回到家已是深夜十二点多。面对许久都没有收拾的杂乱房间，我一边叹气一边打开电视和电脑。

明明体重在不断增加，但是看看电视，上上网，肚子就饿了，接着就伸手去拿零食和可乐了。

如此这般无所事事地待着，不一会儿就深夜两点多了。于是只好怀着应该早点睡觉的自我厌恶感，磨磨蹭蹭地爬上床睡觉了。

第二天到了七点以后，即使闹钟响了五次，我还是会继续睡回笼觉。等到醒过神来的时候，才发现已经快迟到了。结果在短暂的十五分钟内，我匆匆忙忙地刷牙，换衣服，狂奔向车站。满身臭汗地在拥挤的电车里晃来晃去，在上班前最后两分钟到达办公室。

光是上班路上就已经累得筋疲力尽了。刚坐到座位上，系统的故障

问题，客户的投诉邮件和各种电话就蜂拥而至。而今天必须要完成的策划书，当然也就被拖到后面了。

等到顾客接待工作告一段落，总算可以透一口气的时候，已经是晚上八点了。因为压力大，晚饭的时候就会狼吞虎咽地吃炸猪排饭，也算为了今晚最后的策划书积蓄能量。这一天又差点赶不上末班车，也别提策划书了，最后还是在没完成的情况下回去了。

为了减轻压力，回家的路上我总是会去便利店买零食和可乐，结果体重也不断增长。在这种状态下我又熬夜到很晚，稀里糊涂地度过了一天。

说来真是惭愧，那时的我居然过着这样的生活。现在想来那简直就是“坏习惯”的集中爆发期。

你之所以会手捧这本书来阅读，想必是在你身上也有一两个想要戒掉的习惯。那么在你身上是否也存在下面这些习惯呢？

- 拖延那些自己讨厌的事情
- 网瘾和手机控
- 无所事事地度过周末
- 乱花钱
- 熬夜导致睡眠不足
- 吃得太多
- 饮酒过量
- 为一些微不足道的事情变得烦躁不已
- 为一些鸡毛蒜皮的小事变得闷闷不乐

·在任何事情上都要花费过多时间的完美主义者

此外，也有人无法戒掉赌博或是抽烟的习惯。这些可谓是坏习惯的代表性案例了。

所谓坏习惯，是指禁不住眼前的欲望或是诱惑的驱使，从长远来看会带来负面影响的习惯。坏习惯愈演愈烈，还会像以前的我一样滋生出恶性循环。

这些坏习惯会夺走你人生中宝贵的时间，让周围的人失去对你的信任，最后还会夺走你最珍贵的财富——自信。

对坏习惯放任不管，会驱逐好习惯

“劣质货币会驱逐优良货币。”这就是格雷沙姆法则（劣币驱逐良币法则）。它是指一旦对劣质货币（假币）的流通放任不管，人们就不会去使用优良货币（真正的货币），从而导致优良货币从市场上消失。

对于习惯来说也同样适用这一法则。

假如你读过《坚持，一种可以养成的习惯》，也养成了好习惯，可是一旦熬夜、暴食中的一个坏习惯侵入了你的生活，好习惯就会遭到驱逐。

但是，在工作忙碌的时候，每个人都会有生活节奏被打乱的情况。为了工作上的交际往来或是充实与家人在一起的时光，有很多人都无法优先安排自己的时间。

这时如果你懂得如何调整无序的生活节奏及其诀窍，便可泰然处之。

对“持续术”进行补充的“习惯终结术”

《坚持，一种可以养成的习惯》作为系统性地介绍习惯培养的书籍，是一部得到众多读者支持的畅销书。

此外，在中国台湾以及韩国等地也得到翻译出版，至今我通过Facebook等还时常收到读者们“好习惯坚持下来了”这样的反馈。

我一生的使命，就是通过习惯养成将“我的人生发生变化了！”这样的感动传播至世界各地。无论是哪个国家的读者，能得到你们如此的支持，于我而言已是无上的喜悦。

另一方面，从读者以及研讨会参与人员的反馈来看，我意识到比起收拾整理或是学习英语，本书中提到的习惯即减肥、戒烟、早起这些习惯的养成比率要低得多。根据我的推测，原因有以下两个：第一个原因，这些习惯属于身体性习惯，需要3个月来养成。而收拾整理或是学习英语则属于行动性习惯，1个月即可养成。这也让我意识到《坚持，一种可以养成的习惯》是以行动性习惯为中心来展开说明的，这对于身体性习惯并不适用。

第二个原因，戒掉香烟、熬夜、暴食等习惯，同那些重新开始的习惯不可相提并论，因为这是同诱惑以及欲望的斗争，具有容易受挫的特点。

由于既有上述的原因，又有众多读者希望我写一写“习惯终结术”的呼声，所以这次要给大家介绍的习惯终结方法，将指导大家如何戒掉坏习惯，并且不仅仅是针对一个坏习惯，而是使所有坏习惯都能彻底戒掉。

。

在下一页为大家总结了十大坏习惯，会逐一说明具体的事例和对策。

。

十大代表性坏习惯



①拖延症



②网瘾和手机控



③乱花钱



④生活毫无节制



⑤熬夜



⑥吃得太多



⑦饮酒过量



⑧烦躁不安



⑨闷闷不乐



⑩完美主义

如果说《坚持，一种可以养成的习惯》是养成好习惯的方法，那么《如何戒掉坏习惯》则是甩掉坏习惯的方法。这样一来，大家就比较容易理解这两者的定位了吧。

坏习惯与好习惯不同，是在几乎无意识的情况下形成的。

此外，快感是让我们不断重复坏习惯的原动力，所以我们很容易就会输给眼前的诱惑。

因此，本书会以指导训练和NLP①为基础，通过心理方法和行动方

法双管齐下，对戒掉坏习惯的方法进行系统化的说明。

人生是通过习惯来塑造的。

被习惯左右的人生和控制习惯的人生，这两者之间有着巨大的不同

。

请你做好清空坏习惯，养成好习惯的准备吧！

本书若能助你一臂之力，笔者将倍感荣幸。

2013年12月

习惯培养顾问 古川武士

① 神经语言程序学 (Neuro-Linguistic Programming) 的英文缩写。N (Neuro) 指神经系统，包括大脑和思维过程。L (Linguistic) 指语言，是从感觉信号的输入到构成意思的过程。P (Programming) 是指为产生某种后果而要执行的一套具体指令。即指我们思维上及行为上的习惯，就如同电脑中的程序，可以通过软件更新而改变。——译者注

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《如何戒掉坏习惯》[日]古川武士 著，施敏霞 译.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2239.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

